

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММ ПОЛИАТЛОНА

Иванова Надежда Павловна,

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», г. Чебоксары

Аннотация

В статье представлены рекомендации тестирования по стоочковой таблице полиатлона. Предпринята попытка привести варианты тестирования доступные в школах, в средних и высших учебных заведениях, вовлечение в культурное движение все более широких слоев населения, особенно подрастающего поколения и кратко изложить некоторые основные положения подготовки полиатлонистов.

Ключевые слова: тестирование, тренировочный процесс, факторы, влияющие на результат, физическая подготовленность, физическое состояние.

Введение. Здоровье студенческой молодежи, ее физическая подготовленность являются одной из важнейших задач общества. Если состояние здоровья населения старших возрастов остается удовлетворительным, то этого нельзя сказать об учащейся и студенческой молодежи. Особенно остается неудовлетворительным состояние физической подготовленности молодежи призывного возраста. Существовавший комплекс ГТО, принятый в 1985 году, длительное время был наиболее удачным и прогрессивным и в целом справлялся с поставленной задачей. При этом четко была разработана система тестирования людей различных возрастных групп и разработаны необходимые двигательные режимы. После распада СССР распался и комплекс ГТО, по этой причине возникла необходимость возрождения системы тестирования физической подготовленности молодежи и студентов различных возрастных групп. [3]

Конец 20-го века ознаменовался бурным развитием спорта во всем мире. Появилось множество новых ранее неизвестных человечеству видов спорта.

Наряду с выходом на мировую арену узкоспециализированных видов спорта, появились и ряд новых многоборных видов спорта. Одним из таких видов является Полиатлон. Полиатлон – это вид спорта, включающий в себя набор комплексных спортивных многоборий, целью которых является всестороннее развитие физических качеств и жизненно необходимых прикладных навыков.

Отличительной особенностью полиатлона, по сравнению с другими комплексными многоборьями (триатлон, морское многоборье, современное пятиборье и т.д.) является

разработка доступной программы единой системы тестирования физической подготовленности, что позволяет заниматься этим видом спорта не только молодежи, но и лицам среднего и старшего возраста, а также проводить соревнования в разных климато–географических условиях. Система тестирования должна предусматривать получение объективной информации для широкого круга населения. При этом отдельные виды, включенные в программы полиатлона, представляют собой естественные виды спорта, имеющие олимпийскую прописку (бег на короткие дистанции 60 и 100м, на 1000 – 3000м, плавание на 50 и 100м, лыжные гонки, стрельба из пневматической винтовки). Все это делает полиатлон весьма привлекательным и социально значимым видом спорта. Сочетание беговой, плавательной и лыжной подготовки имеет высокую оздоровительную направленность.

Учитывая физические возможности студенческой молодежи, количество тестовых упражнений не должно превышать 5 – 6, отражающих уровень развития основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости и отдельных антропометрических показателей. Тесты должны обладать высокой степенью надежности, объективности и валидности.

В настоящее время для оценки уровня физической подготовленности различных возрастных групп используются контрольные упражнения (такие, как бег на 60 м, 100м - для определения быстроты, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, сгибание разгибание рук в упоре лежа для женщин и подтягивание на перекладине – силовые возможности, бег на 1000м, 2000м, 3000м – для определения общей выносливости). При этом тестируемые оценивались в баллах от 1 до 5.

По рассуждениям в беседах с полиатлонистами, в такой системе тестирования имеются определенные недостатки (в первую очередь - отсутствует объективность). В этой связи предлагается комплексная система тестирования физической подготовленности студентов на основе программ полиатлона. Особенностью предлагаемой системы является оценка результата в очках. В свое время в США знаменитый тест К.Купера с использованием очковой системы обеспечил мощный толчок населению США к активным занятиям различными физическими упражнениями.

Тестирование проводится в одном из вариантов троеборья (спринт, силовая гимнастика, бег на выносливость или спринт, силовая гимнастика, плавание на 50 или 100м). Два вида – спринт и бег на выносливость являются обязательными, а такие виды как –

силовая гимнастика, метание снаряда (гранаты), стрельба из пневматической винтовки по выбору. В зимнее время – стрельба, силовая гимнастика и лыжные гонки. Для выполнения требований в каждом виде разработанных стандартных нормативов без учета генетической предрасположенности отталкивает студентов от тестирования. Оценка каждой десятой в беге и в плавании, количества повторений в очках является дополнительным стимулирующим фактором. (1)

Разработанные таблицы оценки по 100 очковой системе позволяют сохранить преемственность тестирования из одного поколения в другое, с помощью которых обеспечивается сравнительный анализ физической подготовленности.

Исследования, проведенные в Чувашской сельскохозяйственной академии, убедительно свидетельствуют об эффективности принятой системы тестирования, о чем говорят показатели уровня физической подготовленности студентов 2 – 4 курсов основной группы. Студенты на первом курсе в течение первого семестра (после прохождения медицинского осмотра) сдают нормативы (пятиборье) по стоочковой таблице, где указано соответствие показанного результата к очкам и более достойные отбираются в основной состав для продолжения тренировочного процесса. Благодаря тестированию по 100-очковой системе в академии подготовлены, из числа студентов за последние десять лет, более семидесяти Кандидатов Мастера Спорта и более десяти Мастеров Спорта. Среди антропометрических показателей – измерение веса, роста с последующим определением весо–ростового индекса, кистевой и становой динамометрии. Это основной блок тестовых упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности. [4,5]

С помощью разработанных программ троеборий, четырехборий и пятиборий возможен безболезненный переход из одного варианта к другому достигая в конечном итоге физического совершенства и гармоничного всестороннего развития с соблюдением принципа постепенности.

Отличительная особенность полиатлона – возможность заниматься этим видом многоборья до глубокой старости, что имеет важное педагогическое значение для ориентации молодежи к той группе физического совершенства, которое представлено в возрастной группе 16- 39 лет.

Под эгидой Международной Ассоциации Полиатлона с 1992 года (ежегодно) проводится Чемпионат Мира по летнему полиатлону

Проведены Чемпионатов Мира по летнему (26) и (22) по зимнему полиатлонам. Нужно отметить быстрый прогресс спортивных результатов в плавании, стрельбе из пневматической винтовки.

Показанные высокие спортивные результаты в полиатлоне предполагали ускоренное принятие новых таблиц оценки результатов, позволяющих более объективно оценивать результаты участников соревнований. При этом важно соблюдение ряда фундаментальных принципов, которые устраивают основную массу спортсменов:

1. Не нарушать сложившейся и общепринятой пятилетней градации в возрастных группах.
2. До 15 лет возрастные градации должны составлять 2-летнюю градацию (8-9,10-11,12-13,14-15,16-17 лет).
3. В старших возрастных группах соревнования проводить в двух категориях (с включением метания спортивного снаряда - пятиборье и без метания - четырехборье), что позволит заинтересовать и готовиться к соревнованиям участников.
4. Ввести для старших возрастных групп стрельбу из пневматического пистолета, что позволяет безопасно и физической нагрузки транспортировать.
5. Разработка системы тренировки для всех возрастных групп, которая позволяет предъявлять повышенные требования к кардиореспираторной системе организма, т.е. на тренировках между интенсивностью упражнения и частотой сердечных сокращений наблюдается прямолинейная зависимость, что опасно для здоровья.
6. Создание в учебных заведениях комплексную научную группу по полиатлону для подготовки спортсменов для участия на соревнованиях (в будущем - готовых воинов).
7. Усилить работу во всех регионах, районах, школах, в ВУЗах по пропаганде политлона, где могут заниматься и добиться успеха спортсмены, которые по каким-то причинам не достигли высокого уровня в своих видах спорта (атлеты, пловцы, стрелки, лыжники и с других видов спорта). [2]

Вывод: Действующая стоочковая таблица дает возможность более точно определить количество очков в тестировании.

Литература

1. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания/С.А.Горбунов, С.С.Горбунов// Теория и практика физической культуры. – 2010. -№5. –С 33-35.
2. Федоров, В.В. Студенческий спорт / В.В. Федоров // Спортивный вестник. – 2000. – № 3. – С. 36-38.
3. Захватов, А.Д. Полиатлон в ВУЗе / А.Д.Захватов // Полиатлон.–2007. - № 3. – С. 22.
4. Иванова, Н.П. Определение эффективности распределения тренировочных средств в годичном цикле подготовки в вузе по летнему полиатлону / Н.П. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2017. - С.27-30.
5. Иванова, Н. П. Факторы, повышающие результаты в полиатлоне / Н. П. Иванова //Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. - С. 538-545.