

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ И СДЮШОР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РАМКАХ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ «АСУ БЕЛСПОРТ»

Мацкевич В.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Тестирование спортивного резерва Республики Беларусь проводилось в рамках республиканской программы «АСУ БЕЛСПОРТ» в 2008–2009 годах. Цель проводимого тестирования заключалась в создании единой информационной базы, охватывающей сведения об учащихя всех спортивных школ, училищ и других спортивных организаций Республики Беларусь. Для оценки текущего физического состояния, уровня достигнутых спортивных результатов спортсменов была разработана единая система специальных электронных форм, куда заносились паспортные данные, антропометрические и морфологические показатели, а также результаты специальных тестов по общей и специальной физической подготовке спортсменов.

Тесты для определения уровня специальной физической подготовленности борцов рекомендованы программой для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спортивной борьбы. В соответствии с этой программой, нами были протестированы 509 спортсменов из 20 ДЮСШ и СДЮШОР республики.

Тесты для оценки уровня ОФП занимающихся едины для учащихя всех спортивных организаций. В единых тестах оценивались: стартовое ускорение (бег 10 метров), выносливость (бег 5 минут), взрывная сила (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места), силовая выносливость (подтягивание в висе на перекладине), гибкость (наклон вперед) и некоторые другие параметры. Тесты для определения уровня СФП разработаны отдельно для каждого вида спорта.

Для оценки уровня СФП борцов использовались следующие тесты:

- 1) броски манекена прогибом на скорость;
- 2) двойной прыжок в длину с места;
- 3) подъем лежащего борца хватом «обратный пояс» на скорость;
- 4) комбинированный бросковый тест: 40 с – 5 бросков манекена прогибом, 8 бросков на скорость;
- 5) удержание угла 90° ног в висе на перекладине;
- 6) «забегания» на борцовском мосту на скорость в обе стороны;
- 7) приседания со штангой собственного веса на плечах.

Разработаны нормативные оценки результатов тестовых испытаний борцов различного возраста и пола. Тесты подбирались исходя из их информативности и простоты применения.

Для анализа результатов тестирования, учащиея были условно разделены на несколько групп: девочки – до 11 лет, с 11 до 15 лет и старше 15 лет; мальчики – до 11 лет, с 11 до 15 лет и старше 15 лет. Кроме того, учитывалась специфика вида спортивной борьбы.

Так, в показателях тестового задания «забегания на мосту» более быстрыми оказались представители греко-римской, вольной и женской борьбы. Объясняется это тем, что упражнения на «борцовском мосту» для них более привычны и в тренировочном процессе применяются гораздо чаще, чем у представителей дзюдо и самбо. Дзюдоисты и самбисты оказались более быстрыми в бросках борцовского манекена. Лучшие результаты они показали и в тесте «двойной прыжок». В остальных тестовых заданиях показатели представителей различных видов борьбы сопоставимы и не имеют большого разброса по результатам.

Интересной представляется динамика результатов тестовых заданий относительно возраста занимающихся. У мальчиков с увеличением возраста улучшаются показатели в силовых тестах («приседания со штангой», «угол в висе»). Относительно стабильны показатели в технических тестах (броски манекенов). Тесты для определения выносливости (бег, броски манекена) также выполняются быстрее и рациональнее с точки зрения техники выполнения. Показатели тестов для определения гибкости имеют небольшую тенденцию к снижению.

Не было установлено прямой зависимости успешности выступления в различных соревнованиях, выполнения учащимися требований единой спортивной классификации от успешности выполнения тестовых заданий. То есть борцы, имеющие хорошие и отличные результаты в выполнении тестовых заданий, не всегда становились чемпионами и призерами календарных соревнований. И наоборот – успешные борцы не всегда показывали высокие результаты в выполнении тестовых заданий. Объясняется это тем, что спортивная борьба – это сложнокоординационный вид спорта, предъявляющий высокие требования не только к физическим качествам учащихся, но и к их психологическим, морально-волевым, личностным и другим качествам. Нервная система юных борцов не отличается стабильностью. Они очень эмоциональны, подвержены влиянию различных сбивающих факторов, не имеют достаточного соревновательного и тренировочного опыта. Все это влияет на такой показатель борцов, как стабильность соревновательной техники. На тренировке такой борец демонстрирует чудеса техники, а в соревновательном поединке он скован, зажат и не может выполнить оцененных действий под влиянием различных сбивающих факторов.

У девочек возрастная динамика результатов выполнения тестовых заданий несколько иная. Так, четко проявилась тенденция сокращения времени выполнения сложнотехнических тестов (броски манекена и партнера) при одновременном улучшении качества выполняемых действий.

В отличие от мальчиков, девочки выполняют броски подворотом (не прогибом), что объясняет большее количество выполненных бросков за одинаковое количество времени. Увеличилось количество и скорость повторений в силовых тестах. Наблюдалась относительная стабильность результатов выполнения тестовых заданий на гибкость. У девочек, в отличие от мальчиков, отмечена прямая зависимость динамики роста спортивных достижений от успешности выполнения тестовых заданий. Девочки, имеющие лучшие показатели выполнения тестовых заданий, как правило, имели лучшие результаты в соревновательных выступлениях. Объясняется это тем, что у девочек, на наш взгляд, в большей степени проявляется зависимость спортивных результатов от уровня развития их физических качеств. Физически более развитые девочки ведут себя более уверенно, склонны к доминированию в коллективе, ставят перед собой более высокие цели, более настойчиво ищут пути их достижения. Это сказывается на результативности их соревновательной деятельности.

Для наибольшей объективности педагогический контроль должен включать в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамику этих показателей. Такой контроль позволит объективно контролировать процесс подготовки спортивного резерва Республики Беларусь для спорта высших достижений, устранить элементы субъективизма и ошибок. С внедрением в практику тренерской работы единой информационной базы данных «АСУ БЕЛСПОРТ» конкурентоспособность страны на международной спортивной арене значительно повысится.