https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj06-05-021
DOI: 10.30888/2663-5712.2020-06-05-021

УДК 797.011.3

CONTENT AND METHODS OF TESTING WRESTLERS

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ БОРЦОВ

Baialiev R.J./ Баялиев Р.Ж.
Senior teacher/Старший преподаватель
Konaev T.A./ Қонаев Т.А.
Seniorteacher/Старший преподаватель
Таразский государственный университет им. М. Х. Дулати
Taraz State University named after M. Kh. Dulaty

Аннотация. *Борьба — один из древнейших и любимых видов спорта, занимает почетное место в системе физического воспитания, являясь средством всестороннего физического развития людей, укрепления их здоровья, подготовки к высокопроизводительному труду. Борьба является одним из популярнейших видов спорта и пользуется заслуженной любовью людей во всем мире. И это вполне закономерно, т.к. в борьбе особенно ярко проявляются и воспитываются такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, решительность, смелость и другие. Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств.*

Ключевые слова: *выполнение должных нормативов на каждом из этапов годичного цикла тренировки обеспечит успешное выступление спортсменов на соревнованиях и выход на планируемый результат.*

Греко-римская борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов.

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития греко-римской борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра. А это можно сделать только с помощью тестирования.

Тесты помогают: выявить уровень развития отдельных двигательных качеств; оценить степень технической и тактической подготовленности; сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и целых групп;

провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта и для участия в соревновании; вести в значительной степени объективный контроль за тренировками как отдельных: спортсменов, так и целых групп; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы занятий.

Перечисленные возможности могут быть реализованы только при критическом, творческом подходе к существующей методике контрольных испытаний и при тщательном соблюдении некоторых общих требований. Необходимо помнить, что нет стандартной, унифицированной методики. Объясняется это не столько сравнительной "молодостью" научного подхода к разработке методики контрольных испытаний, сколько чрезвычайной сложностью проблемы. На современном уровне знаний трудно себе представить одинаковое для всех случаев содержание контрольных испытаний. И тем не менее этот метод исследований всегда будет требовать от научных работников наибольшей самостоятельности в решении методологических вопросов.

Контрольные испытания проводятся с помощью ***контрольных упражнений, или тестов.*** Определенная система использования контрольных упражнений называется **тестированием.**

Тесты - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на данный период обучения.

Достоверность любых тестов проверяется таким комплексным показателем подготовленности занимающихся, как оценочные результаты той деятельности, которая являлась предметом специальной подготовки (например, для выступления на соревнованиях).

Приступая к исследованию, следует предварительно разработать ***систему контрольных упражнений.*** Сложность разработки зависит от характера «основной» деятельности. Несколько проще создавать систему контрольных упражнений для видов спорта, в которых результаты оцениваются метрическими единицами, поскольку при наличии объективных единиц измерения можно использовать математические расчеты для установления избирательности и воспроизводимости контрольных упражнений.

Тесты должны отвечать требованиям, предъявляемым к любым методам исследования: стойкости, избирательности, емкости, воспроизводимости и т.п. Грамотная реализация всех этих требований помогает решать главную проблему любых контрольных испытаний - ***проблему стандартизации тестов*****,** т.е. выбора тех контрольных упражнений, которые с наибольшим эффектом решат задачи исследования.

Из перечисленных требований для контрольных упражнений наибольшее значение имеет ***избирательность***, В теории стандартизации тестов она называется ***валидностью***. Валидность, как объективная мера связи контрольного упражнения с «основным» двигательным действием, являющимся предметом специальной подготовки, характеризуется всеми

признаками требования избирательности.

В теории тестирования различают два типа валидности: внешнюю и внутреннюю. ***Внешняя валидность*** присуща тестам, не имеющим сходных компонентов с оцениваемой педагогической системой. ***Внутренняя валидность*** свойственна тем тестам, которые содержат в себе компоненты оцениваемой педагогической системы. Считается, что тесты с внешней валидностью обладают большей доказательностью. Оба типа валидности разработаны недостаточно, а поэтому сравнительно редко учитываются в практике исследований.

Непременным условием валидности теста является его воспроизводимость. Однако «нет правил без исключений». В данном случае исключения, о которых будет сказано позже, объясняются не сущностью явления, а неточностью регистрации выполнения контрольных упражнений.

Мера валидности тестов определяется тремя способами: сравнением с тестом-эталоном; сопоставлением с более объективными показателями, полученными другими методами; высчитыванием коэффициента валидности.

Сравнение с тестом-эталоном - наиболее заманчивый способ, но и более сложный. Суть его заключается в следующем: результаты (предположим, уровень развития силы), полученные вновь созданным тестом (дублером), сравниваются с показателями, полученными с помощью ранее существовавших тестов-эталонов. Если данные теста-дублера соответствуют по абсолютным значениям (или динамике) тестам-эталонам, то первые считаются валидными.

Литература:

1.Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 3. – с. 43 – 46.

2.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978. – 228 с.

3.Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1970, № 6. – с. 8 – 14.

4.Благуш Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

References:

1. Alabin V.G. Complex control in sports // Theory and practice of physical culture. - 1995, No. 3. - p. 43 - 46.

2.Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education. - M., 1978 .-- 228 p.

3. Babasyan M.A. Research of methods of speed-strength training at the stage of preliminary sports training // Theory and practice of physical culture. - 1970, No. 6. - p. 8 - 14.

4. Blagush G. To the theory of testing motor abilities: Per. from Czech. - M .: Physical culture and sport, 1982 .-- 165 p.

Abstract. *Wrestling is one of the oldest and most beloved sports, occupies an honorable place in the system of physical education, being a means of all-round physical development of people, strengthening their health, preparing for highly productive work. Wrestling is one of the most*

popular sports and is deservedly loved by people around the world. And this is quite natural, since in wrestling, such physical qualities as strength, endurance, speed, decisiveness, courage and others are especially clearly manifested and brought up. Wrestling makes high demands on the level of development of physical qualities.

***Keywords**. fulfillment of the proper standards at each stage of the annual training cycle will ensure the successful performance of athletes in competitions and the achievement of the planned result.*

Статья отправлена:.2020г

© Баялиев Р.Ж.