

Могутова М.С., Бараковских К.Н.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. В статье описана необходимость проведения функциональных тестов в организации тренировочного процесса занимающихся в области различных видов спорта, показаны положительные стороны проведения функциональных диагностик организма, и неблагоприятные последствия отсутствия в тренировочном процессе спортсменов данного этапа.

Ключевые слова: функциональный тест, функциональная проба, организм, тренировочный процесс, спортсмен.

Тренировочный процесс спортсмена является неотъемлемой частью его профессиональной подготовки и представляет собой применение различных средств и методов, с целью повышения уровня физической работоспособности, развития и совершенствования основных двигательных качеств, адаптации организма к условиям спортивных соревнований и непосредственной психологической, физической, теоретической, и тактической подготовки.

Чтобы тренировочный процесс спортсменов на всех его этапах имел высокий уровень результативности, важно не только правильно выстроить его этапы, но и осуществить правильный подбор методов и средств, учитывать начальный уровень развития физических качеств,

особенности занимающихся, в противном случае может снизиться положительный эффект от тренировок и как правило спортивные результаты спортсменов.

С целью решения данной проблемы на помощь к нам приходит методика тестирования функциональной работоспособности занимающихся спортсменов.

Функциональные тесты и пробы позволяют в определенное количество времени, при помощи специальных методик, тестового оборудования определить уровень физической подготовленности занимающихся спортсменов, состояния различных его систем организма: таких как сердечно-сосудистая, дыхательная, костная, мышечная, нервная и т.д.

Чтобы лучше разобраться и определить влияние функциональных проб на тренировочный процесс занимающихся различных видов спорта, для начала определим, что собой представляет функциональный тест.

В истории понятие «тест» появилось и стало популярным после опубликования в 1912 г. американским психологом Э. Торндайком работы по применению теории тестов в педагогике. Под тестом Э. Торндайк понимал проведение специального испытания, проб для определения уровня развития двигательных качеств и функционального состояния организма.

В России таким первым функциональным тестовым испытанием стала проба ГЦИФКа. Ее разработали Д.Ф. Шабашов и А.П. Егоров для оценки функциональных возможностей спортсменов.

Проведение пробы по методике Шабашова Д. Ф и Егорова А. П. подразумевает оценку сердечно-сосудистой системы, а именно уровня развитости сердечной деятельности с помощью выполнения шестидесяти подскоков на месте.

На сегодняшнее время существует множество специальных тестов и проб, все они предполагают проведение определенных испытаний занимающихся спортсменов с целью выявления специальных возможностей организма.

В тренировочном процессе занимающихся спортсменов функциональные пробы используются на всех его этапах.

Тренировочный процесс занимающихся включает следующие его структурные составляющие:

1. спортивно-оздоровительный этап;
2. этап начальной подготовки;
3. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
4. этап совершенствования спортивного мастерства;
5. этап высшего спортивного мастерства [2].

Особое проведение функциональных диагностик целесообразно на этапе спортивного отбора спортсменов.

Этап спортивного отбора подразумевает выбор наиболее подготовленных, способных, имеющих врожденные способности и предрасположенность к избранному виду спорта.

Данный этап имеет первостепенное значение, поскольку от него зависит эффективность дальнейшей тренировочной деятельности спортсмена, построение его будущей профессиональной деятельности, а именно трансформация вида спорта в профессию.

Основными критериями отбора на данном этапе выступают медико-биологический и педагогический показатель. Педагогический показатель подразумевает непосредственную оценку тренером проявляемых качеств будущего спортсмена, желанием расти, развиваться, добиваться поставленной цели. Если с педагогическим все очевидно, то проведение медико-биологического исследования чрезвычайно важно.

Медико-биологическое исследование представляет собой оценку функциональных систем всего организма, в том числе и при помощи специальных проб, тестов.

Функциональные тесты на этапе спортивного отбора помогают оценить:

1. Состояние сердечно сосудистой системы. Данный показатель можно определить с помощью проведения пульсометрии. Пульсометрия предполагает подробный анализ тренировочного занятия и выявление уровня воздействия тренировочных нагрузок на сердечно-сосудистую систему. По окончании чего строится определенный график, на котором отражены все данные о ЧСС занимающегося в разные периоды времени и части занятия, на основании чего делаются соответствующие выводы.

Проведение такой пульсометрии позволяет тренеру внести определенные коррективы в тренировочный процесс занимающихся и определить реакцию организма на определенную нагрузку. Так же есть не менее эффективные пробы для оценки сердечной деятельности: проба Руфье, Проба Мартинэ, Проба Летунова и т.д.

2. Состояние дыхательной системы можно определить с помощью таких функциональных проб как проба Розенталя, Штанге, Генчи и т.д. Самые простые в практическом применении проба Штанге и Генчи.

В первом случае спортсменами выполняется задержка дыхания после максимального выдоха, во втором случае после максимального вдоха, при этом определяется продолжительность задержки дыхания, определение временного отрезка, периода с помощью секундомера, после чего проводится непосредственная оценка полученных результатов.

3. Оценка состояния ЦНС является первостепенной задачей профессионального отбора спортсменов. Оценить работу нервной системы можно с помощью многих эффективных проб, например, проба

Ромберга, пальце-носовая проба, которые необходимы для характеристики регуляторных механизмов в организме, оценки психологических особенностей реакции организма, что в дальнейшем может охарактеризовать каким образом будет реагировать нервная система и ее отделы на нагрузку, на психологическое поведение спортсмена до, вовремя и после проведения соревнований [3].

4. Состояние нервно-мышечной системы можно определить с помощью становой или кистевой динамометрии. В первом случае производится измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище при помощи станового динамометра, во втором – мышц сгибателей пальцев.

Важным в оценке спортивного потенциала занимающихся является характеристика физической работоспособности. Например, оценить скорость восстановления после интенсивной нагрузки может проведение гарвардского степ-теста. Функциональное тестирование с использованием данного степ-теста предполагает выполнение подъемов на ступеньку определенной высоты в течении определенного периода времени, после чего регистрируются ЧСС и АД в течении первой, 30 секунд второй, третьей и четвертой минуты, после чего проводится непосредственная оценка полученных результатов [1].

Кроме того, проведение функциональных диагностик, занимающихся может выявить возможные противопоказания к занятию определенным видом спорта, определить группу и состояние здоровья занимающегося, изучить адаптационные и восстановительных процессов организма, генетическую предрасположенность к определенному виду спорта, предотвратить возможное переутомление спортсмена.

На всех последующих этапах спортивной тренировки применение функциональных проб могут способствовать оценке эффективности

тренировки, т.е. улучшились спортивные показатели или остались на начальном уровне развития.

Физиологические и биохимические исследования отслеживают, как спортсмены адаптируются к возросшим нагрузкам, как они восстанавливаются после них, также определяется потенциал резервных возможностей организма.

Благодаря данным знаниям тренер может внести определенные коррективы в тренировочный процесс занимающихся, усилить или снизить тренировочную нагрузку, правильно дозировать уровень нагрузки и отдыха спортсмена.

Проведение и оценка спортивного потенциала занимающихся сложный и важный процесс, поэтому должна проводиться благодаря комплексному обследованию различных функций и особенностей всего организма, таких как:

1. Состояние здоровья спортсмена;
2. Психологические особенности личности;
3. Уровень физического развития;
4. Уровень физической работоспособности;
5. Состояние различных органов и систем организма и т.д.

Чтобы полученные данные обладали большой точностью и имели практическое применение необходимо соблюдать некие правила проведения функциональных диагностик: дать четкую инструкцию по проведению тестирования, исключить действие любых отвлекающих факторов, использовать технически исправную аппаратуру, оборудование и т.д.

Таким образом, мы определили, что проведение функциональных диагностик необходимо на всех этапах профессионального становления спортсмена и подразумевает оценку состояния здоровья, уровня

физического развития организма в целом, на основании комплекса проведенных диагностик.

Библиографический список:

1. Мехдиева, К. Р. Функциональное тестирование профессиональных спортсменов: специфическое или универсальное / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова. Текст: электронный // Наука и образование: Человек. Спорт. Медицина, 2019. С. 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnoe-testirovanie-professionalnyh-sportsmenov-spetsificheskoe-ili-universalnoe>.

2. Серова, Л. К. Этапы спортивного отбора / Л.К. Серова, Д. Р. Худайназарова. Текст: электронный // Наука и образование: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017. С. 184. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-sportivnogo-otbora>.

3. Шевко, Н. Б. Комплексное тестирование функциональной готовности спортсменов / Н.Б. Шевко. Текст: электронный // Наука и образование: Проблемы здоровья и экологии, 2018. С. 116. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-testirovaniya>.

Мушина А.А., Веденина О.А.

*Российский государственный профессионально–
педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Аннотация. Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человечества и общества являлось и является здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. В связи с этим в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья в условиях ограничительных мероприятий в период пандемии.