

**Д. Л. Миронов, В. Н. Егоров, Ю. С. Михайлова**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», г. Тула, Россия

## **ТЕСТОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ГОЛБОЛИСТОВ**

*Показана актуальность проблемы тестологии в спорте слепых. Осуществлен выбор контрольных заданий для исследования и оценки отдельных показателей физической подготовленности начинающих голболистов. Раскрыта методическая часть тестовых испытаний, позволяющих определить уровень скоростных, силовых и координационных способностей юных спортсменов-инвалидов по зрению. Дана детализация комплексной программы тестирования координационных способностей спортсменов-голкистов.*

*Ключевые слова: лица с нарушениями зрения, голбол, тесты, физическая подготовленность.*

**D. Mironov, V. Egorov, Yu. Mikhailova**

## **TESTOLOGICAL ASPECT OF LEVEL ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF BEGINNING GOALS**

*The relevance of the testology problem in sports is shown. A selection of control tasks for the study and evaluation of individual indicators of physical fitness for beginners was carried out. The methodological part of the test tests is revealed, which allows to determine the level of speed, strength and coordination abilities of young athletes with visual impairments. The details of a comprehensive program for testing the coordination abilities of goldball athletes are given.*

*Keywords: persons with visual impairment, goalball, tests, physical fitness.*

Одной из составной частей спорта, «...сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них...» является паралимпийский спорт [1]. Данная специфическая соревновательная деятельность способствует как достижению высоких спортивных ре-

зультатов у лиц с ограниченными возможностями здоровья, так и созданию для них условий успешной жизнедеятельности, восстановления физического и психического состояния, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни, возвращения к полноценной жизни [2, 3].

На сегодняшний день выделяют паралимпийские и непаралимпийские виды спорта: для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; нарушениями зрения; интеллектуальными нарушениями [4].

В Тульской области из паралимпийских видов спорта особое внимание уделяется спорту слепых [5], в частности голболу – спортивной игре, в которой две команды из трех человек должны закатить мяч со встроенным звуковым колокольчиком в ворота друг друга.

В настоящее время в доступной литературе, посвященной голболу, встречаются материалы, раскрывающие исторические аспекты развития данного вида спорта, общие подходы к организации и проведению тренировочных занятий, характеристику основных элементов техники и тактики голбола, а также правила игры.

К сожалению, недостаточно научных и методических работ, посвященных тестологическим подходам в голболе, а также вопросам исследования и оценки уровня физической подготовленности голболистов, особенно на этапе начальной их подготовки.

В связи с этим, на основе анализа литературных источников, методических рекомендаций, собственного опыта, нами осуществлен выбор тестовых заданий, наиболее приемлемых для исследования и оценки отдельных показателей физической подготовленности начинающих голболистов:

1. Бег на 20 м с места – определение уровня скоростных способностей. Выполняются три попытки с интервалом 15 с, засчитывается лучшая попытка.

2. Подтягивание на низкой перекладине – определение мышечной силы верхнего плечевого пояса.

3. Кистевая динамометрия – определение мышечной силы кисти. Выполняются две попытки, из них засчитывается лучшая.

4. Комплексная программа тестирования – определение уровня координационных способностей [6, 7]. Используется короткий вариант программы, включающий только тесты для проведения в условиях спортивного зала.

Методика проведения тестирования координационных способностей:

1) для оценки дифференцировочной способности используются тесты:

– на точность выполнения половины максимального прыжка в длину – по схеме тестирования: испытуемым осуществляется максимально возможный прыжок в длину (три попытки). После фиксации лучшего результата ставится задача произвести прыжок в половину максимального результата по силе (также три попытки). Далее вычисляется отклонение от половины максимального прыжка, сравнивается с эталоном, определяется средняя величина отклонения по результатам трех попыток без учета знака ошибки;

– на точность выполнения заданной величины усилия – по схеме тестирования: вначале испытуемому определяют уровень максимального усилия, после чего испытуемый для запоминания эталона трижды выполняет усилие равное 50 % от максимального. Затем необходимо в течение трех раз повторить выполнение заданной величины без зрительного контроля. Уровень точности воспроизведения усилия определяется исходя из величины отклонения (в кг) к заданному эталону без учета знака ошибки. Расчет средней величины отклонений исчисляется из трех попыток;

2) для определения уровня реагирующей способности используется тест «Ловля линейки» – по схеме тестирования: испытуемый находится в исходном положении стоя, сгибает сильнейшую руку в локтевом суставе под прямым углом, ладонь развернута вовнутрь, пальцы выпрямлены. Далее устанавливается линейка длиной 40 см на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки располагается от начала нижнего (наружного) края ладони. Исследователь отпускает линейку, одновременно раздается звуковой сигнал. Испытуемому необходимо как можно быстрее поймать летящую вниз линейку [8]. В завершение производится измерение расстояния в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони и среднего результата из трех попыток;

3) для оценки способности сохранения равновесия выполняется проба Ромберга, которая отражает степень развития статического равновесия. Используются два положения: «пяточно-носочное» и усложненное – «аист».

В «пяточно-носочной» позе испытуемому требуется стоять с постановкой ступней строго по одной линии, при условии, что пятка

одной ноги будет касаться носка другой, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Замеряется время устойчивости в данной позе.

В позе «аист» испытуемому необходимо встать на одну ногу, другую согнуть в колене, причем ступня согнутой ноги должна касаться колена опорной ноги, руки разведены вперед, глаза закрыты. Фиксируется время устойчивости в данной позе;

4) для определения уровня ритмической способности используется «Теппинг-тест» – по схеме тестирования: испытуемый получает карандаш и листок бумаги, разлинованный на графы по 8 одинаковых квадратов (10×10). Квадраты размещены в два ряда с номерами от 1 до 8 по часовой стрелке. Получив сигнал экспериментатора испытуемому нужно было за 5 с проставить максимально возможное количество точек в первый квадрат. По следующему сигналу нужно выполнить все тоже самое, только во втором квадрате, далее в третьем квадрате и т. д. По истечению каждых последующих 5 с испытуемый должен внести в максимальном для себя темпе точки во все квадраты. Фиксировалось максимальное количество совершенных движений кистью за 5 с.

5) для оценки способности к ориентации в пространстве используются тесты:

– «Попадание в цель» – по схеме тестирования: испытуемому требуется выполнить бросание баскетбольного мяча в обруч, выбирая удобный для него способ. Обруч размещается в горизонтальном положении на полу, расстояние от линии начала броска до обруча составляло 5 м, диаметр обруча – 1 м. Проводится подсчет количества попаданий из расчета 10 попыток.

– «Дриблинг» – по схеме тестирования: испытуемому требуется выполнять дриблинг баскетбольным мячом одной рукой. Фиксируется количество произведенных ударов в течение 15 с.

Таким образом, анализ литературных данных позволяет говорить о том, что широта диапазона двигательной активности слабовидящих определяется умением выполнять большой набор двигательных действий. Просматривается необходимость в использовании информативных тестовых программ, позволяющих оценить уровень развития отдельных показателей физической подготовленности начинающих голболистов. Результаты контрольных испытаний следует рассматривать как неотъемлемую часть для планирования тренировочного процесса в голболе.

## Литература

1. Федеральный государственный стандарт Спортивной подготовки в спорте лиц с поражением ОДА [Электронный ресурс]. URL: [https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz32\\_27012014.pdf](https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz32_27012014.pdf) (дата обращения: 15.09.2019).

2. Евсеев С.П., Абалян А.Г. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями // Вестник спортивной науки. 2016. № 2. С. 49–51.

3. Пономарчук В.А., Ахмат Салих Ф.М. Спорт и качество жизни лиц с ограниченными возможностями // Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения. М., 2011. С. 885–896.

4. Виды спорта / Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/> (дата обращения: 15.09.2019).

5. Егоров В.Н., Архипова С.А. Взаимодействие исполнительной власти и общественных объединений в сфере спорта (на примере Тульского региона) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 8. С. 71–79.

6. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Определение уровня развития координационных способностей у аномальных и здоровых детей методом комплексного тестирования на первом этапе школьного образования // Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: мат. науч. конф. Волоколамск, 1995. С. 55–57.

7. Касаткин Л.Ф., Остапенко Н.А. Методика изучения проблемы соотношения умственного и физического развития детей с глубокими нарушениями зрения // Физическое воспитание детей в специальных школах: межвуз. сб. науч. тр. Горький, 2006. С. 35–43.

8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Тера-Спорт, 2000. 192 с.

## References

1. *Federal'nyj gosudarstvennyj standart Sportivnoj pod-gotovki v sporte lic s porazheniem ODA* [The Federal State Standard for Sports Training in the Sport of Persons with Disabilities ODE] [Electronic resource]. URL: [https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz32\\_27012014](https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz32_27012014) (appeal date: 09/15/2019). (in Russ.)

2. Evseev S.P., Abalyan A.G. *Sport kak faktor samorealizacii i povysheniya kachestva zhizni lic s ogranichennymi vozmozhnostyami* [Sport as a factor of self-realization and improving the quality of life of people with disabilities // Bulletin of sports science] // *Vestnik sportivnoj nauki*. 2016. № 2. P. 49–51. (in Russ.)
3. Ponomarchuk V.A., Ahmat Salih F.M. *Sport i kachestvo zhizni lic s ogranichennymi vozmozhnostyami* [Sport and the quality of life of people with disabilities] // *Nauka o sporte: enciklopediya sistem zhizneobespecheniya*. M., 2011. P. 885–896. (in Russ.)
4. *Vidy sporta / Paralimpijskij komitet Rossii* [Sports / Paralympic Committee of Russia] [Electronic resource]. URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/> (accessed: 09/15/2019). (in Russ.)
5. Egorov V.N., Arhipova S.A. *Vzaimodejstvie ispolnitel'noj vlasti i obshchestvennyh ob"edinenij v sfere sporta (na primere Tul'skogo regiona)* [The interaction of the executive branch and public associations in the field of sports (on the example of the Tula region)] // *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. 2019. Vyp. 8. P. 71–79. (in Russ.)
6. Gorskaya I.Yu., Sinel'nikova T.V. *Opredelenie urovnya razvitiya koordinacionnyh sposobnostej u anomal'nyh i zdorovyh detej metodom kompleksnogo testirovaniya na pervom etape shkol'nogo obrazovaniya* [Determining the level of development of coordination abilities in abnormal and healthy children by the method of complex testing at the first stage of school education] // *Social'no-pedagogicheskaya rehabilitaciya invalidov po zreniyu sredstvami fizicheskogo vospitaniya: mat. nauch. konf. Volokolamsk*, 1995. P. 55–57. (in Russ.)
7. Kasatkin L.F., Ostapenko N.A. *Metodika izucheniya problemy sootnosheniya umstvennogo i fizicheskogo razvitiya detej s glubokimi narusheniyami zreniya* [Methods of studying the problem of the ratio of mental and physical development of children with severe visual impairment] // *Fizicheskoe vospitanie detej v special'nyh shkolah: mezhvuz. sb. nauch. tr. Gor'kij*, 2006. S. 35–43. (in Russ.)
8. Lyah V.I. *Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya* [Motor abilities of schoolchildren: the foundations of the theory and methodology of developmen]. M.: Tera-Sport, 2000. 192 p. (in Russ.)