

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Методы контроля физической (двигательной) подготовленности

Доцент кафедры
ТОФВ, кандидат
педагогических наук
Певецына Л.М.

Физическая подготовленность

- отражает достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка)

Под нормой физической подготовленности (нормативом) понимают

- результат в физическом упражнении, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности.
- В спорте – граничная величина результата, позволяющая отнести его к определённой классификационной группе.

Выделяют:

- ◎ **Сопоставительные нормативы** определяются путём сравнения показателей физической подготовленности со средними стандартами у какой-либо однородной группы (у школьников одного возраста и пола;
- ◎ **Индивидуальные нормы** основаны на сравнении показателей подготовленности у одного человека в динамике;
- ◎ **Должные нормы** исходят из требований к физической подготовленности, которая необходима для решения конкретных задач профессиональной, спортивной или военной деятельности.

- измерение или испытание, проводимое с целью определения физического состояния или способностей.
- Процесс испытаний называется **тестированием**.
- Полученное в итоге измерения числовое значение называется **результатом тестирования**, которые должны отвечать следующим требованиям:
 - надёжность (валидность);
 - стандартность – процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста;
 - наличие системы оценок;
 - информативность.

Задачи тестирования:

- Научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя программы физического совершенствования;
- Стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- Устанавливать не только исходный уровень развития но и измерять его динамику;
- Поощрять учащихся, добившихся высоких достижений в повышении личных результатов (В.И. Лях, 1998).

Тест-программа для обследования уровня физической подготовленности учащихся 6-17 лет:

- Бег 1000 м. Тест предназначен для определения уровня выносливости.
- Челночный бег 10х5 м. Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.
- Подтягивание на перекладине (мальчики). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.
- Вис на перекладине (девочки). Тест позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.
- Подъём туловища за 30 с. Тест предназначен для оценки силы мышц-сгибателей туловища.
- Наклон вперёд из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов

(авторы: Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А. Захаров, Ю.П. Пузарь, 1996)

Тест Л. Денисюка (для детей 6-12 лет)

1. Измерение силы. Она оценивается длиной броска набивного мяча весом 1 кг.
2. Измерение скоростно-силовых возможностей. Она определяется с помощью прыжка вверх.
3. Измерение быстроты. Для этого используется бег на дистанцию 30 м.
4. Измерение ловкости. Она оценивается величиной времени бега в сочетании с кувырком вперёд. Тест включает в себя несколько движений вокруг вертикальной оси (бег вокруг флажков), а также бег на короткие отрезки.
5. Измерение выносливости. Оценивается по результатам бега на 300м или числу переходов их упора присев в упор лёжа, выполненных в течение определённого времени (девочки – 30 с, мальчики – 60 с).

Россия

- **Президентский тест «За молодую Россию»:**

1. Бег 30-100м;
2. Бег 1000-2000 м;
3. Прыжок в длину с места;
4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши);
5. Удержание в висе (девушки);
6. Сгибание и разгибание в упоре лёжа (мальчики);
7. Сгибание и разгибание в упоре на коленях (девочки);
8. Подъём в сед из положения лёжа на спине за 30 с;
9. Статическое равновесие в позе «фламинго» за 30 с;

10. Подтягивание на низкой перекладине (мальчики);

- **Тест «Программа мэра Москвы»**

1. Бег на 1000 м;
2. Челночный бег 10х5 м;
3. Подтягивание;
4. Удержание в висе;
5. Подъём туловища;
6. Наклон вперёд в положении сидя;
7. Прыжок в длину с места.

Президентские состязания среди школьников (Л.А. Хасин, В.В. Громыко, А.Б. Рафалович, 1999)

1. Бег на 1000 м с переходом на ходьбу;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
3. Удержание в висе на перекладине;
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
5. Прыжок в длину с места;
6. Наклон вперёд из положения сидя.

Англия

- **Батарея тестов физической подготовленности:**

1. Бег 600 м;
2. 12-минутный бег;
3. Подтягивание на высокой перекладине (м);
4. Вис на согнутых руках (ж);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на стуле (35,5-43 см)
6. Проба Барпи (и.п. – сед, поднять ноги, перекатиться на спину, коснуться ногами пола и вернуться в и.п.);
7. Сед из положения лёжа руки за головой, ноги согнуты (90), при подъёме касаться локтём противоположного колена;
8. Наклон вперёд в седе;
9. Прыжок в длину с места;
10. Челночный бег 4х30 стоп (стопа =30,48 см);

Германия

- **Контрольные испытания для определения физической подготовленности:**

1. Степ-тест – бег на месте в течение 15 с;
2. Толкание набивного мяча (1,5 кг) от груди;
3. Подскоки с хлопками руками над головой и по бёдрам (за 15 с);
4. Прыжок в длину с места;
5. Удержание прямых ног в положении лёжа на спине на высоте 20 см от пола (на время);
6. Бег по прямоугольнику (5X8 м) (время бега 15 раз – 600 м).

Тест для измерения общей кондиционной подготовленности

1. Бег на 20 м с высокого старта.
2. Челночный бег на волейбольной площадке 9-3-6-3-9 м;
3. Вертикальный прыжок вверх, стоя боком к стене с касанием стены.
4. Три прыжка с места («прыжки в шаге», «многоскоки»);
5. Подъём из положения лёжа руки вверх, ноги выпрямлены до касания пальцами рук пальцев ног (за 15 с)
6. Поднимание туловища в положении лёжа на животе, лбом коснуться пола до касания шеей шнура, натянутого на высоте, равной расстоянию от пола до середины коленной чашечки испытуемого (в течение 15 с).
7. Выкрут в плечевых суставах, взявшись за концы гимнастической палки.
8. Наклон туловища вперёд.
9. Челночный бег 7х30 м.
10. 15-минутный бег. Рекомендуется оценивать дистанцию, которую преодолевает испытуемый за 3,5,7,9 и 12 мин. Целесообразно мерить пульс за 2 мин до старта, а также после финиша в первые 15 с, на 1, 2, 3 и 4 минутах восстановления.

Трёхмильный тест ходьбы (по К. Куперу, 1989)

Степень физической подготовленности		Время (мин, с), затраченное на прохождение 4800 м					
		Возраст, лет					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохое	Муж.	>40.00	> 46.00	>49.00	> 52.00	>55.00	>60.00
	Жен.	>47.00	>48.00	>51.00	> 54.00	>57.00	> 63.00
Плохое	Муж.	41.01-45.00	42.01-46.00	44.31-49.00	47.01-52.00	50.01-55.00	54.01-60.00
	Жен.	43.01-47.00	44.01-48.00	46.31-51.00	49.01-54.00	52.01-57.00	57.01-63.00
Удовлетворительно	Муж.	37.31-41.00	38.31-42.00	40.01-44.30	42.01-47.00	45.01-50.00	48.01-54.00
	Жен.	39.31-43.00	40.31-44.00	42.01-46.30	44.01-49.00	47.01-52.00	51.01-57.00
Хорошо	Муж.	33.00-37.30	34.00-38.30	35.00-40.00	36.30-42.00	39.00-45.00	41.00-48.00
	Жен.	35.00-39.30	36.00-40.30	37.30.-42.00	39.00-44.00	42.00-47.00	45.00-51.00
Отлично	Муж.	<33.00	<34.00	<35.00	<36.30	<39.00	<41.00
	Жен.	<35.00	<36.00	<37.30	<39.00	<42.00	<45.00

Международная система «Еврофит»

1. Касание кружков (быстрота движений руки).
2. Наклон туловища вперёд (измерение гибкости).
3. Прыжок в длину с места.
4. Сжатие динамометра (сила мышц кисти рук).
5. Стойка в равновесии на одной ноге (проба Ромберга).
6. Переход в сед из положения лёжа на спине.
7. Вис на высокой перекладине (силовая выносливость мышц плечевого пояса и рук).
8. Скорость бега, ловкость (челночный бег 10х5м).
9. Физическая работоспособность (PWC 150-170)

Литература:

- Калинин Л.А., Трушкин А.Г., Семенова С.А. Введение в физическую культуру детства: Метод.указания по использованию тестов-заданий для оценки физического состояния школьников начальных классов. – М., 2001. – 36 с.
- Лях В.и. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях . – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.