

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ,
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(дополнение к Дневнику здоровья)**

Методические рекомендации

Минск 2010

УДК 796(076.5)
ББК 75.1я73
П691

Рекомендовано и утверждено кафедрой физического воспитания и спорта БГПУ (протокол № 14 от 24.06.10)

Составители:

кандидат педагогических наук, доцент *А.А. Балай*;
старшие преподаватели *Г.Н. Сущенко, И.Ф. Зайцев*

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры БГПУ *В.Е. Васюк*

Правила выполнения тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (дополнение к Дневнику здоровья) : метод. рек. / А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, И.Ф. Зайцев. – Минск : БГПУ, 2010. – 32 с.

В издании приводятся сведения организационного и теоретического характера, связанные с проведением тестирования физического состояния студентов с целью осуществления мониторинга их здоровья.

Адресуется студентам, преподавателям кафедры физического воспитания и спорта БГПУ, всем интересующимся организацией процесса тестирования и получения достоверных данных для его оценки.

УДК 796(076.5)
ББК 75.1я73

© Балай А.А., Сущенко Г.Н.,
Зайцев И.Ф., 2010
© БГПУ, 2010

1 | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

К выполнению тестов допускаются студенты всех учебных отделений, прошедшие медицинское обследование и допущенные врачом к занятиям физической культурой, предварительно ознакомленные с техникой выполнения контрольных нормативов и правилами безопасности, четко усвоившие цель своего участия в тестировании и мотивированные на достижение индивидуально доступного максимума.

Тесты выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

В результате тестирования студентов 1–4-х курсов обучения должны быть получены объективные показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов различных доминантных возрастов. Для 1-го курса таким возрастом является 18 лет, для 2-го – 19 лет, для 3-го – 20 лет, для 4-го – 21 год. К группе 18-летних относятся студенты в возрасте от 17 лет 6 месяцев до 18 лет 6 месяцев. К группе 19-летних относятся студенты в возрасте от 18 лет 6 месяцев до 19 лет 6 месяцев. Аналогично определяется возраст 20-летних и 21-летних.

Некоторые виды испытаний для оценки физического развития и функционального состояния (рост, вес, росто-массовый показатель, частота пульса в покое) студенты могут выполнять как самостоятельно, так и во время проведения тестирования под руководством преподавателей.

Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом (проба Штанге, проба Генчи, проба на дозированную нагрузку) не требуют научной аппаратуры и не представляют сложности в применении.

Тесты для оценки физической подготовленности, входящие в комплекс (таблица 1), достаточно просты, техника их выполнения незначительно влияет на результаты, легко осваивается испытуемыми. Они характеризуют скоростно-силовые способности (№ 1), гибкость (№ 2), координационные (№ 3), силовые (№ 4–5), скоростные (№ 6,) способности и общую выносливость (№ 7–9).

Таблица 1

Двигательные способности, тесты и факторы, обеспечивающие результат теста

Двигательные способности	Тесты	Факторы, обеспечивающие результат теста
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (№ 1)	Способность проявлять максимальную силу в кратчайшее время
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (№ 2)	Подвижность в суставах, их состояние, эластичность мышц
Координационные способности	Челночный бег 4×9 м (№ 3)	Точность, быстрота и экономность движений
Силовые способности	Подтягивание в висе на перекладине (№ 4)	Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей рук
	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (№ 5)	Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей и разгибателей туловища
Скоростные способности	Бег 30 м с высокого старта (№ 6)	Время реакции, частота движений, способность быстро набирать скорость
Общая выносливость	Бег 1000 метров (№ 7) Бег 1500 метров (№ 8) Шестиминутный бег (№ 9)	Максимальное потребление кислорода

Тесты № 1, 2, 3, 6, 9 – для студентов всех учебных отделений, тест № 4, 8 – для юношей всех учебных отделений, тест № 5, 7 – для девушек всех учебных отделений, тест № 9 – можно использовать вместо тестов № 7 и № 8 для студентов, имеющих очень низкий уровень физической подготовленности, а также для студентов специального медицинского отделения.

Результаты тестирования позволяют косвенно оценить уровень функциональных возможностей систем, обеспечивающих взрывную силу мышц, подвижность суставов, мышечную силу, силовую и скоростную выносливость, координационные способности, подвижность нервных процессов и аэробную произво-

дительность. Это те системы, от состояния которых зависит физическое здоровье человека.

Обследование физического развития, функционального состояния и физической подготовленности необходимо проводить в течение трех дней в форме соревнований в декабре и мае. В первые два дня тестирования выполняются проба Штанге, проба Генчи, проба на дозированную нагрузку, прыжок в длину с места, наклон вперед в положении сидя на полу, челночный бег 4 x 9 м и подтягивание на перекладине (для юношей) или сгибание и разгибание туловища (для девушек). Тесты выполняются в спортивном зале. В отдельных случаях пробу на дозированную нагрузку можно провести в день тестирования общей выносливости.

В третий день тестирования выполняются бег на 30 м с высокого старта, бег 1000 м для девушек, 1500 м для юношей или шестиминутный бег. Тесты выполняются на беговой дорожке стадиона, либо иного места (лесопарковая зона), приспособленного для бега.

В декабре тестирование скоростных способностей и общей выносливости не проводится.

Исходное тестирование студентов 1 курса необходимо проводить по этой же схеме начиная с первой недели октября. Все тесты должны проводиться в строгом соответствии с приведенным ниже описанием.

Результаты тестирования вносятся в индивидуальный протокол (таблица 2), «Дневник здоровья» (ведется студентом на протяжении всего периода обучения) и «Журнал учета нагрузки».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Благуш П.* К теории тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
2. *Бубэ Х., Штюблер Х.* Тесты в спортивной практике. – Берлин: Шпортферлаг, 1966, – 237 с.
3. *Годик М.А.* Спротивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 192 с.
4. *Зацюрский В.М.* Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
5. *Зайцев И.Ф., Кохан А.Н., Овсянкин В.А.* Технологические критерии в тестировании двигательных способностей // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы конф. – Минск, 2007. – С. 60–61.
6. *Зайцев И.Ф., Никифорова А.Г., Н.В. Новикова, Е.П. Храмец.* Использование образцов для физических упражнений для при тестировании двигательных способностей // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы конф. – Минск, 2007. – С. 62–63.
7. *Карпман В.Л.* Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
8. *Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко.* – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
9. *Медицинский справочник тренера.* – изд. 2-е, доп. и перераб. / сост. В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
10. *Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ.* / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
11. *Программа одиннадцатилетней общеобразовательной школы. Физическая культура. 10–11 классы.* – Минск.: Министерство образования Республики Беларусь, 1998.
12. *Программа молодежного физкультурно-спортивного движения Олимпийские надежды Беларуси». Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст – 7–21 год).* – Минск.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 1999.
13. *Хартман Юрген, Тюннеманн Харольд.* Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 335 с.
14. *Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.* – Минск.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2008.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Определение физического развития	7
2.1. Длина тела (рост)	7
2.2. Масса тела (вес)	7
2.3. Росто-массовый показатель (РМП)	7
3. Тестирование функционального состояния	9
3.1. Функциональные пробы в покое	9
3.2. Функциональные пробы с нагрузками, вызывающими регуляции кровообращения	11
3.3. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	12
3.4. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	13
4. Тестирование физической подготовленности	14
Тест 1. Прыжок в длину с места	14
Тест 2. Наклон вперед	15
Тест 3. Челночный бег 4 × 9 метров	16
Тест 4. Подтягивание на перекладине	18
Тест 5. Сгибание и разгибание туловища	19
Тест 6. Бег 30 м	21
Тесты 7, 8. Бег 1000/1500 м	22
Тест 9. Шестиминутный бег	23
5. Оценка индивидуальных результатов тестирования	25
Литература	30