

Исходное положение, (Рисунок 5), характеризуется горизонтальным положением туловища в расслабленном состоянии. Расположенные скрестно руки лежат на груди (стрелка 3), а стопы испытуемого надежно зафиксированы усилием приложенным в направлении показанном стрелкой 4, при неизменном α .

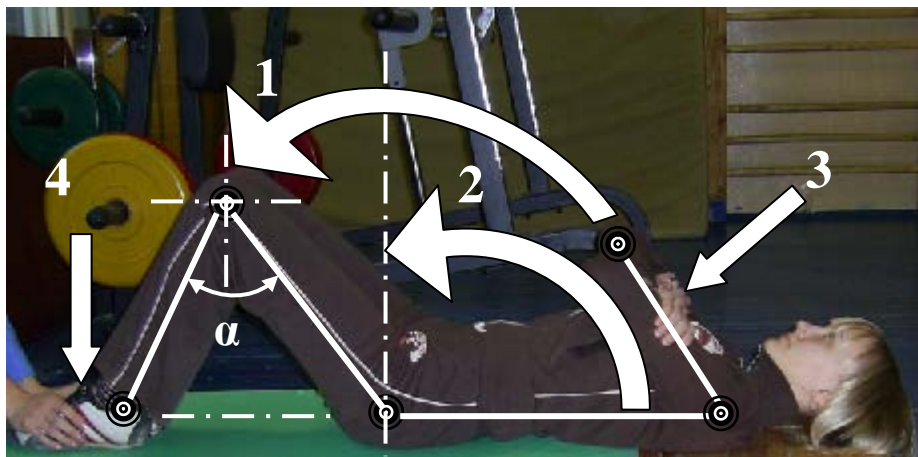


Рисунок 5. Исходное положение тела испытуемого и двигательное действие - “сгибание туловища”

Выполнение: Двигательное действие “сгибание туловища”. начинается с движения локтями в направлении указанном стрелкой 1, и последующим продолжением движения туловищем, в направлении указанном стрелкой 2.

Двигательное действие “сгибание туловища” считать законченным в момент фиксации вертикального положения туловища (угол 90° , относительно горизонтальной поверхности, обозначенный на рисунке 4), когда локтевые суставы располагаются над осью перемещения в коленных суставах (линия В).

Партнер фиксируя стопы, следит за структурой движения соответствующей описанным правилам, отсчитывает вслух количество правильно выполненных циклов движения и прерывает их выполнение в случае отклонения от правил.

Двигательное действие «разгибание туловища», показанное на рисунке 4, производится а направлении показанном стрелкой 5.

Двигательное действие «разгибание туловища» считать законченным в момент касания лопатками спины горизонтальной поверхности, при неизменном положении рук в локтевых суставах и пальцев кистей рук на плечах.

Измерение. Упражнение выполняется в течение 1:00,0 минуты, при неизменном положении кистей рук на плечах. Подсчет полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

При изменении положения кистей рук на плечах (рисунок 4), потери возможности располагать локтевые суставы рук над коленными суставами, изменении угла изгиба коленного сустава α , более, чем на $\pm 5^\circ$ выполнение упражнения прерывается, и засчитываются только правильно выполненные циклы движения. **При проявлении, до истечения контрольного времени испытания, утомления, можно пропустить несколько двигательных циклов (отдохнуть), а затем продолжить дальнейшее выполнение упражнения.**

В отдельных случаях допускается выполнение упражнения в темпе задаваемом метрономом. Режим работы метронома определяется условием выполнения одного двигательного цикла “сгибания и разгибания туловища” в течение 1,00 секунды. При этом подсчитывается общее количество правильно выполненных двигательных циклов.

Требования безопасности: Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка), на жесткой, не скользящей подстилке. Гимнастические поролоновые маты не использовать.

Тест 6. Бег 30 метров

Выполняется на прямой беговой дорожке стадиона, или иного, приспособленного для бега места с прямой дорожкой длиной не менее 50 метров, с высокого старта, двумя испытуемыми (отдельно юноши и девушки). Непосредственно перед серией забегов, ответственный за тестирование или стартер проверяют синхронность реакции секундометристов на стартовый сигнал и располагают их в створе финишной линии. Приглашенные к тестированию испытуемые располагаются попарно, в метре перед стартовой зоной.

Исходное положение: - По команде «На старт», испытуемые подходят к стартовой линии, принимают положение высокого старта, ставя одну ногу вперед, вплотную к линии старта не наступая на нее.

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., ил.
8. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник / под
ред.
В.А. Елифанова, Г.Л. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990, - 368
с. : ил.
9. Медицинский справочник тренера: Изд. 2-е, доп. и перераб. /
сост.
В.А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с. : ил.
10. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ. - / под
ред.
В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт. 1980. – 349 с., ил.
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 г.
13. Хартман Юрген, Тюннеманн Харольд. Современная силовая
тренировка. –
Берлин.: Шпортферлаг, 1988. – 335 с.