СОДЕРЖАНИЕ ФАЙЛА

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗМЕРЕНИЯ показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (лицевая сторона листа). Анкетные данные студента первого курса по его отношению к занятиям физической культурой и спортом (оборотная сторона листа)……2**

2. **ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА БГПУ…….....4**

3. **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДОПОЛНЕНИЕ К ДНЕВНИКУ ЗДОРОВЬЯ)……32**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Результаты измерения показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов

(Данные в таблицу вносятся вручную, разборчиво, без исправлений, в соответствии с указанными единицами и их размерностями)

ФАКУЛЬТЕТ_____ УЧЕБНАЯ группа_____ МЕД. группа_____

ФАМИЛИЯ, ИМЯ_____

1.Длина тела ☐☐☐ **сантиметров ;**

2.Масса тела ☐☐☐ **килограммов** ☐☐☐ **граммов;**

3.Ч С С в покое ☐☐☐ **сокращений за минуту ;**

4.Проба Штанге ☐☐ **секунд ;**

5.Проба Генчи ☐☐ **секунд ;**

6.Ч С С исходная ☐☐ ☐☐ ☐☐ **сокращений за 10секунд;**

7.Ч С С после дозированной нагрузки. ☐☐ **сокращений за 10 секунд;**

8.ЧСС восстановления ☐☐ **сокращений за 10 секунд (подсчитываются в начале 2-ой минуты восстановления)**

9.Прыжок в длину ☐☐☐ **сантиметров;**

10.Наклон вперед ☐ **знак** ☐☐ **сантиметров ;**

11.Челночный бег 4Х9 метров ☐☐ **секунд** ☐☐ **сотых долей секунды ;**

12.Сгиб.и разгиб. туловища/подтягивание на перекладине ☐☐ **количество циклов;**

13.Бег 30 метров ☐ **секунд** ☐☐ **сотых долей секунды;**

14.Бег 1000/1500 метров ☐☐ **минут** ☐☐ **секунд** ***0*** **десятых долей секунды**

15.Бег 6 минут ☐☐☐☐ **метров;**

16.Плавание: метров _____, или минут ☐☐ **секунд** ☐☐

Дата заполнения студентом_____

Подпись преподавателя_____

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА ЛИСТА

1-1 Физическая культура и спорт в БГПУ
АНКЕТА ПЕРВОКУРСНИКА

(ответить на все вопросы, нужное перечеркнуть)

1. Фамилия_____ Имя_____

2. Факультет_____ учебная группа_____

3. Медицинская группа_____

4. Место жительства_____

5. Учебное заведение_____

6.Занятия физической культурой, спортом

регулярно, периодически, не занимался(лась),

в соответствии с программой физического воспитания по месту учебы,

спортивная секция, ДЮСШ,

7. Вид спорта_____

8. Спортивная квалификация_____

9. Плавательная подготовленность:

не умею плавать, держусь на воде,

Могу проплыть;

25 метров, 50 метров, 50 метров и более

10.Способ спортивного плавания_____

11.Дистанция_____ Лучший результат_____

Дата ответов на вопросы анкеты_____

_____ Подпись

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

(контроль за состоянием здоровья студента)

Ф.И.О._____

Факультет _____

Курс _____

Учебная группа _____

*Учебное отделение*_____

Минск 2011

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Утверждено
на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол N 14 от 21.О6. 2011 г.)

Составители: А.А. Балай, кандидат педагогических наук, доцент,
И.Ф. Зайцев, старший преподаватель,
Г.Н. Сущенко, старший преподаватель.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Дневник здоровья предназначен для определения оценки и уровня физического состояния студента БГПУ, записи заданий преподавателя для самостоятельных занятий, а также сведений об участии студента в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Дневник здоровья личный документ студента, ведется им на протяжение всего периода обучения в университете, с 1-го по 4-ый курс.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дневник здоровья - документ, утвержденный руководством БГПУ, является личным документом студента. Он ведется на протяжении всего периода обучения в университете и предоставляется преподавателю при тестировании и сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».

В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента. Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и корректировать физическую нагрузку в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями без ущерба для здоровья, правильно организовывать двигательную активность студента.

В дневнике здоровья отмечаются задания преподавателя для самостоятельных занятий, а также участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета.

Дневник здоровья служит документом, характеризующим уровень состояния здоровья будущего специалиста.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Б	— балл;
кг, с, см , м	— килограмм, секунда, сантиметр, метр;
д, ю	— девушки, юноши;
И.п.	— исходное положение;
ОРУ	— обще развивающие упражнения;
О.С.	— основная стойка;
Р	— результат;
с/м	— с места;
уд/мин	— ударов в минуту;
ФР	— физическое развитие;
ФС	— функциональное состояние;
ФП	— физическая подготовленность;
ЧСС	— частота сердечных сокращений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 1

Показатели физического развития и функционального состояния

№	Показатели ФР, ФС и ФП	Исх-ые данные (начало Iсеместра	Конец семестра							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	**Длина тела** (см)									
2	**Масса тела** (кг)									
3	**Росто-массовый показатель**									
	Кол-во баллов									
4	**ЧСС в покое уд/мин**									
	Кол-во баллов									
5	**ЧСС** исходн.уд/10сек									
	ЧССпосле нагр.уд/10сек									
	ЧСС восстан. уд/10сек									
	Проба на дозированную нагрузку.									
	Кол-во баллов									
6	**Проба Штанге(с)**									
	Кол-во баллов									
7	**Проба Генчи** (с)									
	Кол-во баллов									
Сумма баллов (ФР, ФС)										
Оценка и уровень (ФР и ФС)Табл. 1										
Общая сумма баллов (ФР, ФС, ФП) табл. 1+ табл. 3										
Оценка и уровень физического состояния (ФР, ФС, ФП)										
Количество занятий, пропущенных по болезни										
Подпись преподавателя										

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Нормативы оценки ФР и ФС приведены в таблице 4 (для девушек) и таблице 5 (для юношей). Оценка и уровень ФР и ФС, а также физического состояния по сумме баллов, в зависимости от количества выполненных тестов, приведены в таблице 6.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Показатели физического развития

и функционального состояния организма

1. Длина тела (рост) измеряется с помощью ростомера ***[см].***

2.Масса тела (вес) определяется на медицинских весах ***[кг].***

3.Росто-массовый показатель (РМП) служит ориентиром для определения избытка либо недостатка массы тела и определяется по формуле ***РМП = m - (L-100),*** где ***L*** – длина тела, ***m*** – масса тела.

Например, у студентки З. И. рост ***170 см,*** а масса тела ***65 кг.***

$$РМП = 65 – (170 – 100) = -5$$

Отрицательные значения росто-массового показателя указывают на недостаток массы тела, положительные значения росто-массового показателя указывают на превышение массы тела.

4.Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое.

Утром, после полноценного сна, не вставая с постели, измеряется пульс в течение одной минуты.

5.Проба на дозированную нагрузку (ПНДН) служит для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В положении стоя, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за ***10 секунд***. В дальнейшем для расчета показателя ***ПНДН*** необходимо использовать минимальный по своему абсолютному значению результат подсчета ***(ЧСС исходная).***

Затем, из исходного положения – стойка, ноги врозь, руки на поясе, выполняется ***20 глубоких приседаний за 40 секунд*** с подниманием рук вперед. Время выполнения задания фиксируется по секундомеру. Подсчет приседаний следует проводить по следующему правилу: на звук «И» выполняется приседание (первая секунда), на счет «ОДИН» - вставание (вторая секунда) и т.д. до «20» (40-я секунда). Перед проведением испытания необходимо потренироваться, вырабатывая темп движений, предусмотренный пробой.

Сразу после выполнения нагрузки измеряется частота пульса ***за 10 секунд (ЧСС после нагрузки).***

Далее, спустя ***1 минуту*** после нагрузки, еще раз посчитать количество ударов сердца за ***10 секунд (ЧСС восстановления).***

Три измерения частоты пульса преобразуются с помощью формулы исчисления в одно единое число, характеризующее реакцию организма на дозированную нагрузку :

$$ПНДН = \frac{6 \times (ЧСС\ исходная + ЧСС\ после\ нагрузки + ЧСС\ восстановления) – 200}{10}$$

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Пробы с задержкой дыхания на вдохе ***(проба Штанге)*** и выдохе ***(проба Генчи)*** служат для оценки функции внешнего дыхания.

6. Проба Штанге — в положении сидя, по сигналу сделать глубокий вдох, затем полностью выдохнуть и после вдоха (80÷90% от максимального) задержать дыхание. Задержка дыхания, при этом, требует от испытуемого проявления волевых усилий. При ощущении дискомфорта, испытуемый делает выдох. В этот момент выключается секундомер.

7. Проба Генчи — в положении сидя, по сигналу сделать глубокий вдох, затем выдох (80÷90% от максимального) и задержать дыхание. При дискомфорте, испытуемый делает вдох. В этот момент выключается секундомер.

Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то необходим отдых 5-7 минут.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Показатели физической подготовленности

Таблица 2

Двигательные способности, тесты и факторы, обеспечивающие результат тестов

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 4х9м (№ 3)	Точность, быстрота и экономность движений
Силовые способности	Подтягивание в висе на перекладине (№ 4) Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (№5)	Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей рук. Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей и разгибателей туловища
Скоростные способности	Бег 30 м с высокого старта (№6)	Работоспособность в анаэробно- алактатном режиме энергообеспечения
Общая выносливость	Бег 1000 м, (№ 7) Бег 1500 м (№ 8) Шестиминутный бег (№ 9)	Работоспособность в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения
Скоростная выносливость	Плавание 25/50м(№10)	Работоспособность в анаэробно гликолитическом режиме энергообеспечения

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тесты №№ 1, 2, 3, 6, 9, 10 – 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.

Показатели физической подготовленности студента

Таблица 3

№ п/п	Курс	Семестр	Тесты																		Сумма баллов	Оценка и уровень физ. подготовленности	Подпись преподавателя
			Прыжок в длину с места (см)		Наклон туловища вперед (см)		Челночный бег 4 X 9 метров (сек)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Сгибание-разгибание туловища (кол-во раз)		Бег 30 м (сек)		Бег 1000/1500 метров (мин:сек)		Бег 6 мин. (метров)		Плавание 25/50 метров (мин:сек)				
			Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б	Р	Б			
1	I	Исходн. Данные																					
2		Конец Iсем.																					
3		II																					
4	II	III																					
5		IV																					
6	III	V																					
7		VI																					
8	IV	VII																					
9		VIII																					

Нормативы оценки физической подготовленности приведены в таблице 4 (для девушек) и таблице 5 (для юношей). Оценка и уровень физической подготовленности по сумме баллов, в зависимости от количества выполненных тестов, приведены в таблице 6.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Показатели физической подготовленности

Тест №1 *Прыжок в длину с места*

Исходное Положение. Стойка ноги - на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки ног у стартовой линии .

Выполнение. Приседая, отвести руки назад и слегка наклонить туловище вперед. Разгибая ноги, с махом руками вперед-вверх, выполняется резкий толчок ногами, в полете, ноги выбрасываются вперед, приземление на обе ноги.

Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления (по положению пяток), расположенной ближе к стартовой линии. Тестируемые выполняют три попытки. Учитывается лучший результат.

Тест № 2 Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение. Тестируемый садится на пол, пятки на ширине таза, упираются в опоры для ног, стопы вертикально. Два партнера фиксируют колени не позволяя согнуть ноги..

Выполнение. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями ровно сложенных рук по шкале. На третьем наклоне, максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается на три секунды. Перед выполнением размять мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Измерение. Результат фиксируется по отметке шкалы, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук.

Тест № 3 *Челночный бег 4 Х 9 метров*

Выполняется одновременно двумя тестируемыми.

По команде: «Приготовиться!», - тестируемые подходят к стартовой линии со стороны «старт-финиш». На другой линии на расстоянии 9 метров укладывают два бруска 100х50х50 мм на расстоянии 10 см друг от друга.

Исходное Положение. По команде: «На старт» - тестируемые, принимают положение высокого старта, ставят одну ногу вплотную к линии старта, не наступая на нее.

Выполнение. По команде: «Марш», - тестируемый бежит к противоположной линии. Подбежав к ней, берет один брусок (не затронув другой), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии «старт-финиш» кладет на неё брусок (бросать нельзя), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к линии,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

берет второй брусок, поворачивается к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

Измерение. Время каждого тестируемого фиксируется секундомером в момент пересечения грудью финишного створа с точностью до 0,01 сек.

Тест № 4 *Подтягивание на высокой перекладине*

Выполняется юношами.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Тестируемый в произвольном темпе, подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибаний ног в коленных суставах. Тело прямое, ноги сомкнуты. После подтягивания – возвращается в вис на полностью выпрямленные в локтевых суставах руки.

Измерение. Засчитывается полное количество двигательных циклов.

Тест № 5 *Сгибание и разгибание туловища*

Выполняется девушками.

Исходное положение. Лежа на спине, руки скрестно на груди, кисти рук охватывают середину анатомического плеча, ноги согнуты в коленях под углом 90^0, стопы ног зафиксированы.

Измерение. Подсчитывается количество двигательных циклов, выполненных при неизменном положении кистей рук на плечах, за 1 минуту, при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического коврика.

Тест № 6 *Бег 30 метров*

Исходное положение. С высокого старта, в соответствии с правилами легкой атлетики, одновременно двумя участниками тестирования.

Выполнение.. По команде «Марш», с одновременным махом красного флажка, включается секундомер и испытуемые бегут к финишу.

Измерение. Время каждого участника забега фиксируется в момент пересечения его грудью финишного створа отдельном секундомером с точность до 0,01 секунды...

Тесты № 7, 8 *Бег 1000/1500 метров*

Выполняется на беговой дорожке стадиона, или иного, приспособленного для бега места, с высокого старта, группой испытуемых, не более 15 человек. Девушки и юноши участвуют в

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

забегах раздельно. Девушки бегут по дистанции 1000 метров, юноши – по дистанции 1500 метров.

Исходное положение. - По команде «На старт», испытуемые подходят к стартовой линии, не наступая на нее, принимают положение высокого старта. *Выполнение.* По команде «Марш», с одновременным махом красного флажка, включается секундомер и испытуемые бегут к финишу.

Измерение. *Время выполнения упражнения каждым испытуемым фиксируется секундомером в момент пересечения его грудью финишного створа с точностью до 1.0 секунды (скользящий график), и четко объявляется ему, или группе одновременно финишировавших, в случае одновременного финиша.*

Тест № 9 *Бег 6 минут*

Выполнение. Участники тестирования, отдельно юноши и девушки, группами не более 15 человек, выполняют упражнение на стадионе, или на размеченных через каждые 20 метров беговых дорожках.

Измерение. Оценивается количество пробегаемых метров за 6 минут (по самочувствию можно чередовать бег с ходьбой).

Тест № 10 *Плавание* 25/50 *метров*

Выполнение. Выполняется в бассейне, дистанции преодолеваются любым способом (допускается смена стилей плавания по ходу дистанции). Старт выполняется с тумбочки или из воды. Испытуемым не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них, становиться и идти по дну бассейна. При выполнении поворотов необходимо коснуться стенки бассейна и оттолкнуться от нее, не касаясь дна бассейна.

Измерение. Результат измеряется в метрах и секундах (с точностью до 0,1 с).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5. Оценка индивидуальных результатов тестирования

В соответствии с таблицами № 4 и № 5 индивидуальные результаты показанные в тестах оцениваются в баллах, от 1 до 10.

Таблица 4

Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек

Тесты	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее +10 и более	-16 +9	-15 +8	-14 +7	-13 +6	-12 +5	-11 +3 до +4	-10 до -9 +1до +2	- 8 до - 6	-5 до 0
ЧСС в покое, (уд/мин)	90 и Более	От 86 до 90	От 81 до 85	От 76 до 80	От 71 до 75	От 66 до 70	От 61 до 65	От 56 до 60	От 51 до 55	50 и менее
Проба на дозированную нагрузку	Более 15-ти	15	От 13 до 14	От 11 до 12	От 9 до10	От 7 до 8	От 5 до 6	От 3 до 4	От 1 до 2	0 и менее
Проба Штанге (сек)	19 и менее	От 20 до 22	От 23 до 25	От 26 до 28	От 29 до 31	От 32 до 34	От 35 до 37	От 38 до 40	От 41 до 43	44 и более
Проба Генчи (сек)	14 и менее	От 15 до 16	От 17 до 18	От 19 до 20	От 21 до 22	От 23 до 24	От 25 до 26	От 27 до 28	От 29 до 30	31 и более
Прыжок в длину с места (см)	155 и менее	160	165	170	175	180	185	190	195	200 и более
Наклон вперед (см)	2 и менее	5	7	9	11	13	15	17	19	21 и более
Челночный бег 4х9 метров (сек)	12,5 и более	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2 и менее
Сгибание и разгибание туловища (раз)	28 и менее	30	32	34	36	38	40	42	44	46 и более
Бег 30 метров (сек)	6,2 и более	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2и менее
Бег 1000 метров (мин: сек)	5:56 и более	5:55	5:35	5:25	5:15	5:05	4:55	4:45	4:35	4:25 и менее
Шестиминутный бег (метры)	800 и менее	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250 и более
Плавание 50 метров (мин: сек или метры)	10 метров и менее	25 метров	50 метров	1:20,0	1:15,0	1:10,0	1:07,0	1:04,0	1:00	0:50,0 и менее

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 5

Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности юношей

Тесты	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее +10 и более	-16 +9	-15 +8	-14 +7	-13 +6	-12 +5	-11 +3 до +4	-10 до -9 +1 до +2	- 8 до - 6	-5 до 0
ЧСС в покое, (уд/мин)	90 и Более	От 86 до 90	От 81 до 85	От 76 до 80	От 71 до 75	От 66 до 70	От 61 до 65	От 56 до 60	От 51 до 55	50 и менее
Проба на дозированную нагрузку	Более 15-ти	15	От 13 до 14	От 11 до 12	От 9 до10	От 7 до 8	От 5 до 6	От 3 до 4	От 1 до 2	0 и менее
Проба Штанге (сек)	28 и менее	От 29 до 31	От 32 до 34	От 35 до 37	От 38 до 40	От 41 до 43	От 44 до 46	От 47 до 49	От 50 до 52	53 и более
Проба Генчи (сек)	18 и менее	От 19 до 21	От 22 до 24	От 25 до 27	От 28 до 30	От 31 до 33	От 34 до 36	От 37 до 39	От 40 до 42	43 и более
Прыжок в длину с места (см)	190 и менее	195	200	205	215	220	225	230	235	240 и более
Наклон вперед (см)	1 и менее	4	6	8	10	13	14	16	18	20 и более
Челночный бег 4х9 метров (сек)	11,0 и более	10,7	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1	9,0 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	3 и менее	4	5	6	8	9	10	11	12	13 и более
Бег 30 метров (сек)	5,3 и более	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
Бег 1500 метров (мин: сек)	7:00 и более	6:59	6:40	6:28	6:16	6:08	6:00	5:50	5:40	5:34 и менее
Шестиминутный бег (метры)	1150 и менее	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600 и более
Плавание 50 метров (мин: сек или метры)	10 метров и менее	25 метров	50 метров	1:10	1:05	1:00	0:57,0	0:54,0	0:50,0	0:45,0 и менее

Чтобы оценить общее физическое состояние тестируемого, баллы набранные им во всех тестах суммируются. Причем, вначале подсчитывается сумма баллов по разделу физическое развитие и функциональное состояние, далее по разделу физической подготовленности, и лишь затем сумма баллов, определяющая общее физическое состояние испытуемого.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 6

Оценка и уровень общего физического состояния (ФР+ФС+ФП) по сумме баллов в зависимости от количества выполненных тестов

Кол-во тестов	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3-5 и менее	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-28	29-30 и более
4	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-36	36-38	39-40
5	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-47	48-50
6	6-11	12-17	18-23	24-29	30-35	36-41	42-47	48-53	54-57	58-60
7	7-13	14-20	21-27	28-34	35-41	42-48	49-55	56-62	63-66	67-70
8	8-15	16-23	24-31	32-39	40-47	48-55	56-63	64-71	72-76	77-80
9	9-17	18-26	27-35	36-44	45-53	54-62	63-71	72-80	81-85	86-90
10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-95	96-100
11	11-21	22-32	33-43	44-54	55-65	66-74	75-87	88-98	99-104	105-110
12	12-23	24-36	36-47	48-59	60-71	72-83	84-95	96-107	108-114	115-120
13	13-25	26-38	39-51	52-64	65-77	78-90	91-103	104-116	117-124	125-130
14	14-27	28-41	42-53	56-69	70-83	84-97	98-111	112-125	126-133	134-140
15	15-29	30-34	35-59	60-74	75-89	90-104	105-119	120-134	135-143	144-150

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов, уровень общего физического состояния тестируемого, уровень его физического развития и функционального состояния, а также физической подготовленности, может оцениваться, как «очень высокий», «высокий», «средний», «низкий», «очень низкий» (таблица 6).

Например, в ходе тестирования студентка основного отделения 2 курса математического факультета К. Е. показала следующие результаты:

- по разделу ***«физическое развитие и функциональное состояние»***

1. Росто-массовый показатель (РМП) = -15;
2. Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС в покое) = 69 уд/мин;
3. Проба на дозированную нагрузку (ПНДН) = 5;
4. Проба Штанге = 42 сек;
5. Проба Генчи = 32 сек;

- по разделу ***«физическая подготовленность»***

6. Прыжок в длину = 159 см;
7. Наклон вперед = + 22 см;
8. Челночный бег 4Х9 метров = 11,5 сек;
9. Сгибание и разгибание туловища = 46 раз;
10. Бег 30 метров = 6,0 сек;

11.Бег 6 минут = 1120 метров.

В соответствии с таблицей 4, по разделу ***«физическое развитие и функциональное состояние»*** она получает следующие оценки: - **3, 6, 7, 9, 10** баллов с суммой равной **35** и оценкой - **«7»,** что соответствует **«высокому»,** уровню (таблица 6).

По разделу ***«физическая подготовленность»***, данная студентка получает **1, 10, 4, 10, 2, 7** баллов (таблица 4) с суммой равной **34** и оценкой **«5»,** что соответствует **«среднему»** уровню (таблица 6).

Общая сумма составляет **69** баллов. Это набранное количество баллов, при выполнении 11 тестов, позволяет оценить уровень ее ***общего физического состояния***, как **«средний» (таблица 6).**

Зачетные требования

Для оценки учебных достижений студентов используют критерии в соответствии с постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие критерии:

Организационный – посещаемость занятий, участие в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, содействие в организации и проведении соревнований, туристических походов, «Дней здоровья».

Образовательный – усвоение знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Методический – индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта.

Практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов, определяющих функциональное состояние и физическую подготовленность, использование в режиме дня эффективных средств физической культуры, использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием, ведением «Дневника здоровья».

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов функционального состояния и физической подготовленности.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

в группах лечебной физической культуры при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на основании следующих нормативных требований:

1. Оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по предмету «Физическая культура».
2. Оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний в выполнении физических упражнений.
3. Написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.
4. Умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести «Дневник Здоровья».
5. Включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Темы рефератов

1. *Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы.*
2. *Цель, задачи, средства физической культуры в ВУЗе.*
3. *Формы занятий физической культурой в ВУЗе.*
4. *Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.*
5. *Оценка функционального состояния организма.*
6. *Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.*
7. *Методика оценки физического развития человека.*
8. *Методика оценки физической подготовленности человека.*
9. *Характеристика и содержание здорового образа жизни.*
10. *Факторы, определяющие здоровый образ жизни.*
11. *Методы физической рекреации и реабилитации.*
12. *Формирование и реабилитация здоровья средствами физической культуры.*
13. *Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

14. Формы оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в системе образования.

15. Физкультурно-оздоровительная работа в летних оздоровительных лагерях.

16. Питание как компонент здорового образа жизни.

17. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.

18. Влияние физических упражнений на организм.

19. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

20. Методика составления комплекса оздоровительной аэробики.

21. Требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда.

22. Общие и специальные задачи ППФП.

23. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии.

24. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно выбранной профессии).

25. Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств.

26. Саморегуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств.

27. Способы оценки ППФП студентов

28. Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

29. Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

для студентов СМО и ЛФК.

30.Лечебная физкультура при заболеваниях сердечнососудистой системы.

31.Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

32. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

33.Лечебная физкультура при некоторых заболеваниях системы крови.

34.Лечебная физкультура при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

35.Лечебная физкультура при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ.

36.Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии.

37. Лечебная физкультура в хирургии.

38. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы

39. Лечебная физкультура при психических заболеваниях и неврозах

40. Лечебная физкультура при детских заболеваниях.

41. Лечебная физкультура в гинекологии и акушерстве

42. Лечебная физкультура при кожных заболеваниях

43. Лечебная физкультура в системе реабилитации больных с профессиональными заболеваниями.

44. Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы)

45. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

46. Лечебная физкультура в системе реабилитации при гиподинамии.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Участие
в спортивно-массовых мероприятиях

Курс	Семестр	Факультета	Университета	Города	Республики
I	1				
	2				
II	3				
	4				
III	5				
	6				
IV	7				
	8				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Правила проведения самостоятельных

занятий физическими упражнениями.

Вы определили уровень своего физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, получили задание преподавателя для самостоятельных занятий. С чего же начать занятие?

1. Необходимо использовать спортивный костюм, соответствующий виду занятия и климатическим условиям. Старайтесь проводить занятия на свежем воздухе.
2. Самостоятельные занятия обязательно начинайте с разминки, совмещайте занятия физическими упражнениями с закаливающими процедурами, по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Соблюдайте методические принципы физического воспитания: **доступности** (физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, во время занятия контролируйте реакцию организма на них, почувствовав недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья немедленно прекратите занятие и посоветуйтесь со своим преподавателем или врачом); **систематичности** (регулярно не менее трех раз в неделю, занимайтесь избранным видом спорта или оздоровительной системой, перерыв между занятиями более 3-4-х дней снижает оздоровительный эффект предыдущих занятий); **динамичности** (постепенно обновляйте и повышайте сложность и трудность упражнений, объем и интенсивность физических нагрузок, чередуйте нагрузки и отдых между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Примерные рекомендации для студентов по недельному двигательному режиму

Виды двигательной деятельности	*Объем двигательной деятельности в неделю*	
	девушки	юноши
Бег (километры) или Ходьба на лыжах (километры) или Плавание (километры)	10-12 12-14 2-4	12-14 14-16 4-6
Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 1000	не менее 1400
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 70	не менее 140
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	—	не менее 140
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5-8 секунд в наклоне (раз)	не менее 70	не менее 70
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	не менее 140	не менее 140
Из положения лежа на спине руки скрестно на груди, ноги фиксированы, сгибание и разгибание туловища(раз)	не менее 350	не менее 350
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	не менее 350	не менее 350
Приседание (раз)	не менее 350	не менее 350

Упражнения следует выполнять в дни, свободные от урочных занятий физической культурой.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Задания для самостоятельных занятий

I и II курсы

Дата	Содержание	Подпись

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Задания для самостоятельных занятий

III и IV курсы

Дата	Содержание	Подпись

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Перенесенные заболевания

Курс	Диагноз	Период болезни	Кол-во пропущенных занятий
I			
II			
III			
IV			
Всего:			

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Требования по методической практике

Курс	Семе-стр	Методическая подготовка	Семе-стр	Профессионально-ориентированная физическая подготовка	Оценка, подпись преподавателя
I	1 2	Подготовить и провести 3-4 ОРУ Разработать и провести на группе студентов комплекс утренней гигиенической гимнастики	2	Разработать и провести с группой студентов 2-3 подвижные игры	
II	3 4	Подготовить комплекс для подготовительной части урока Провести подготовительную часть урока с группой студентов	4	Подготовить и провести со школьниками мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутка, игры на большой перемене) в период педагогической практики в школе	
III	5 6	Подготовить конспект упражнений для развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) Провести с группой студентов комплекс упражнений для развития двигательных качеств	6	Составить и провести спортивную часть программы Спортландии в оздоровительном лагере	
IV	7 8	Подготовить конспект подготовительной части урока Провести подготовительную часть урока с группой студентов	8	Организовать и провести однодневный туристический поход с учениками класса (отряда)	

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Список литературы

1. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. - Минск, 1995.
2. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - Спб., 2001.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М., 1998.
4. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культуры / под. ред. проф. С. Н. Попова. - М., 1998.
5. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. - Минск, 2005.
6. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб-метод, пособие / И. И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой. - Минск, 2005.
7. Желобкович, М- П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. - Минск, 1997.
8. Матвеев, Л. Л. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб.; М., 2004.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорга и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М., 1991.
10. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д, 2002.
11. Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 г. №89).
12. Приходько, В. В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В. В. Приходько. - М., 1991.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

13. Сергеенкова, В. В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Мо-дульно-рейтинговая и рейтинговая системы / В. В. Сергеенкова. - Минск, 2004.
14. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника/ А. Ф. Синяков. - М., 1987.
15. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А. И. Жук, А. В. Макаров. - Минск, 2001.
16. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А. В. Макаров [и др.]. - Минск, 2003.
17. Физическая культура: учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.). - Минск, 2003.
18. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост.: С. В. Макаревич [и др.]. - Минск, 2002.
19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М., 1999.
20. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. - Минск, 2005.
21. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск, 2003.
22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002.
23. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учебник для ВУЗОВ // В. И. Дубровский. – М., 2001.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДОПОЛНЕНИЕ К ДНЕВНИКУ ЗДОРОВЬЯ)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Минск – 2010

Утверждено
На заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол №14 от 24.06.2010 г.)

Составители: А.А. Балай, кандидат педагогических наук, доцент,
Г.Н. Сущенко, старший преподаватель,
И.Ф. Зайцев, старший преподаватель.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Методические рекомендации предназначены преподавателям и студентам кафедры физического воспитания и спорта для организации и проведения тестирования студентов, с целью определения оценки и уровня их физического состояния.

Содержание

1. Общие положения.
2. Определение физического развития.
3. Тестирование функционального состояния.
4. Тестирование физической подготовленности.
5. Оценка индивидуальных результатов тестирования.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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, мотивированные на достижение индивидуально доступного максимума.

Тесты выполняются при условии отсутствия медицинских противопоказаний .

В результате тестирования студентов на 1-4 курсах 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 и 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 (№№ 7,8,9).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 4х9м (№ 3)	Точность, быстрота и экономность движений
Силовые способности	Подтягивание в висе на перекладине (№ 4) Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (№5)	Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей рук 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, 7 – 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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

Обследование физического развития, функционального состояния и физической подготовленности необходимо проводить в три дня 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 4х9 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 обшей выносливости.

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

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 протяжение всего периода обучения) и журнал учета нагрузки.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

2.1. Длина тела (рост).

Измерение производится с помощью ростомера, состоящего из вертикальной рейки, укрепленной на подставке. На боковой стороне рейки нанесены деления через каждые полсантиметра. По рейке скользит муфта с горизонтальной планшеткой, накладываемой на темя обследуемого. Можно воспользоваться и сантиметровой лентой, прикрепленной к стене на уровне 1 метра над полом, а вместо планшетки – линейкой, которая накладывается на высшую точку темени обследуемого, стоящего на полу без обуви. Испытуемый касается рейки или стены пяткам, ягодицами, межлопаточной областью спины. Ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни вместе, руки опущены вниз. Положение головы должен быть таким, чтобы козелок уха находился на одной горизонтальной линии с наружным углом глаза. Поэтому голова, как правило, не касается рейки или стены. Пятки не должны подниматься. Данные роста указываются в сантиметрах с точностью до 1,0 см. Вследствие снижения эластичности позвоночника происходят суточные колебания роста – до 2 – 3 см.

2.2. Масса тела (вес).

Используются рычажные или напольные весы. Испытуемый располагается в центре площадки весов. Определяется масса тела с точностью до 50 гр. Взвешивание на рычажных весах надежнее, чем на напольных. Вес определяется утром, натощак, босиком, в трусиках или плавках. В другие часы дня диапазон ошибок недопустимо широк, так как вследствие приемов пищи, потери воды и соли возникают значительные колебания веса.

2.3.Росто-массовый показатель (РМП).

Данный показатель основан на соотношении двух признаков физического развития, служит ориентиром для определения избытка либо недостатка массы тела и определяется по формуле**: РМП=m-(L-100)**, где L – длина тела, m – масса тела.

Отрицательные значения РМП указывают на предпосылки к недостатку массы тела, положительные значения указывают на его избыток.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений. Как при ожирении, так и при истощении использование физических упражнений имеет ряд особенностей, которые нужно учитывать.

3. ТЕСТИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

В практической работе применяются различные по степени трудности типы функциональных проб: а) функциональные пробы в покое;

б) функциональные пробы с нагрузками, которые вызывают регуляции кровообращения; в) функциональные пробы с нагрузками, которые вовлекают в работу резервы, но лежат еще в субмаксимальных пределах; г) функциональные пробы, которые ведут к пределу работоспособности (максимальные нагрузки).

Пробы с субмаксимальными и максимальными нагрузками используются в лабораториях по физиологии спорта с применением сложной научной аппаратуры.

Функциональное состояние студентов можно определять с помощью более простых, не требующих научной аппаратуры, функциональных проб.

3.1. Функциональные пробы в покое.

Измерение частоты пульса. Утреннее измерение частоты пульса в покое очень распространено в среде занимающихся физической культурой и спортом.

Сердце, сокращаясь, выталкивает в сосудистую систему определенное количество крови, которое называется ударным объемом. Волна крови вызывает на периферии ощутимый удар в стенки сосудов. Таким образом, количество ударов пульса соответствует числу сокращений сердца. Каждое изменение – замедление или ускорение – сердцебиений можно установить с помощью проверки (подсчета) пульса, т.е. подсчет частоты пульса служит простым методом оценки деятельности сердца.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) зависит от многих факторов, включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела. ЧСС выше в вертикальном положении тела по сравнению с горизонтальным, уменьшается с возрастом, подвержена суточным колебаниям (биоритмам). Во время сна она снижается на 3 – 7 и более ударов, после приема пищи возрастает, особенно если пища богата белками,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

что связано с увеличением поступления крови к органам брюшной полости. Температура окружающее среды также оказывает влияние на ЧСС, которая увеличивается в линейной зависимости от нее.

Общеизвестно, что под воздействием физической тренировки в организме наступает ряд адаптационных явлений. Одно из них – низкая частота сердцебиений вследствие ваготонической установки тренированного организма. В зависимости от вида и объема тренировки у представителей видов спорта, для которых характерно преимущественно проявление выносливости, отмечается снижение пульса в покое до 40-60 ударов в минуту. Очень хорошо тренированные спортсмены-стайеры нередко имеют еще более низкую частоту пульса (30-35 ударов в минуту). Снижение этого показателя обычно сопряжено с повышением работоспособности.

Систематическое сопоставление ЧСС дает основание судить о тренированности в данный момент.

Наиболее простой метод измерения пульса – пальпаторный. Ощутить пульс можно в принципе на любой у поверхности расположенной артерии, которая может быть прижата к твердому основанию; однако, как правило, пульс измеряют на лучевой и сонной артериях.

Пальпация пульса на лучевой артерии производится указательным, средним и безымянным пальцами. Они охватывают лучезапястный сустав со стороны лучевой кости и большого пальца (а большой палец обследующего накладывается на разгибательную сторону предплечья) и легко надавливают в сторону лучевой кости – тогда пульсация становится легко ощутимой. Измерение после нагрузок легко проводить при пальпации сонной артерии, пульсация которой в большинстве случает даже видна на глаз. Это имеет ряд практических преимуществ. Кончики пальцев, с одной стороны, и большой палец, с другой, очень легко надавливают на гортань. Давление должно быть действительно очень легким, ибо в противном случае можно доставить испытуемому очень неприятное ощущение.

Определение ЧСС в покое: утром, после сна, не вставая с постели, измеряется пульс в течение одной минуты.

3.2. Функциональные пробы с нагрузками, вызывающими регуляции кровообращения.

При каждой незначительной (и до средней) нагрузке проверяется переключение на работу и завершение регуляции

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

кровообращения. Длительность нагрузки не должна превышать 45 секунд. Этой кратковременной работой вызывается по преимуществу нервное управление адаптацией сердечно-сосудистой системы. Таким образом, проверяется, в основном, регуляторная деятельность вегетативной нервной системы.

Проба на дозированную нагрузку (ПНДН) основывается на широко распространенном тесте – 20 приседаний за 40 секунд.

Пульс измеряется, как перед нагрузкой (состояние организма перед работой), так и после нее (степень напряжения организма от воздействия нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма).

Данные пульса фиксируются как частота сердечных сокращений в минуту. Однако нет надобности считать пульс в течение полной минуты. Стало общепринятым подсчитывать пульс в течение 10 секунд, а затем полученное число множить на 6.

Измерение пульса в течение более длительного интервала времени (15-20 секунд) непосредственно после нагрузки представляется весьма проблематичным, так как охватывает слишком значительную часть процесса восстановления.

Подсчет пульса по 6-секундным интервалам хотя и позволяет полученные данные легко умножить на 10, но все же этот период времени слишком краток.

Выполнение: в положении стоя, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за 10 секунд. **В дальнейшем для расчета показателя ПНДН необходимо использовать минимальный по своему абсолютному значению результат подсчета (ЧСС исходная).**

Затем, из исходного положения – стойка, ноги врозь, руки на поясе, выполняется 20 глубоких приседаний за 40 секунд с подниманием рук вперед. Время выполнения задания фиксируется по секундомеру. Подсчет приседаний следует проводить по следующему правилу: на звук «И» выполняется приседание (первая секунда) на счет «ОДИН» - вставание (вторая секунда) и т.д. до «20» (40-я секунда). Перед проведением испытания необходимо потренироваться, вырабатывая темп движений, предусмотренный пробой.

Сразу после выполнения нагрузки измеряется частота пульса за 10 секунд (ЧСС после нагрузки).

Далее, спустя 1 минуту после нагрузки еще раз посчитать количество ударов сердца за 10 секунд (ЧСС восстановления).

Три измерения частоты пульса преобразуются с помощью формулы исчисления в одно единое число:

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

$$ПНДН = \frac{6 \times (ЧСС\ исходная + ЧСС\ после\ нагрузки + ЧСС\ восстановления)}{10} - 200$$

Для оценки состояния дыхательной и сердечнососудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют **пробу Штанге и пробу Генчи.**

3.3. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Выполнение: проводится сидя, как в состоянии покоя , так и после физической нагрузки.

В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 2 вдоха и выдоха на ¾ глубины полного вдоха. После третьего вдоха (примерно на 80-90% от максимального) задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру.

Продолжительность задержки дыхания зависит не только от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и в большой степени **от волевых усилий испытуемого**. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 30-50 секунд, а спортсмены – от 1до 2,5 минут. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении – снижается.

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления. Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс – редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1-2 минуты после пробы.

3.4.Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Выполнение: предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Штанге.

Длительность времени задержки дыхания на выдохе должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду. Здоровые нетренированные люди могут задерживать дыхание на 20 – 30 секунд, тренированные – на 90 секунд и более.

Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то испытуемым необходим отдых 5 – 7 минут.

4. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест 1. Прыжок в длину с места

На полу рисуется стартовая линия, в 80-ти сантиметров от которой, через каждый сантиметр, наносятся тонкие риски для измерения дальности прыжка. Сбоку цифрами, через каждые 5 сантиметров, указываются значения, в пределах от 80-ти, до 260-ти сантиметров. (Рисунок 1)

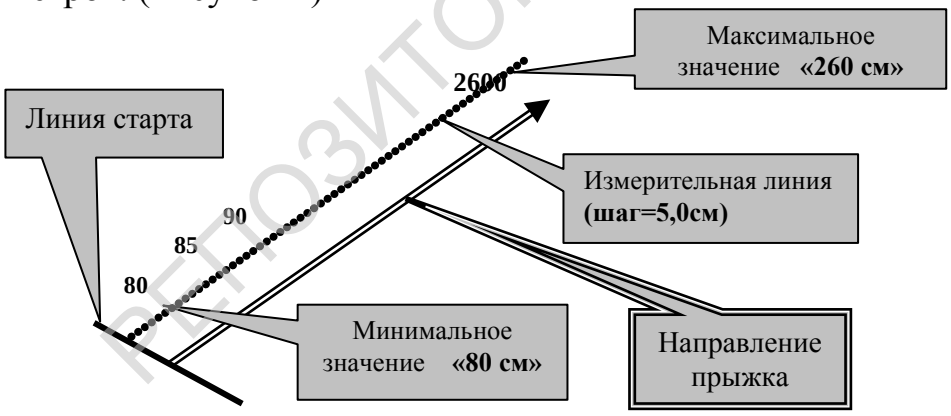

Рисунок 1. Разметка зоны для выполнения упражнения «Прыжок в длину с места».

Исходное Положение: Стойка - ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки ног располагаются вплотную к стартовой линии .

Выполнение: Приседая, отвести руки назад и слегка наклонить туловище вперед. Разгибая ноги, с махом руками вперед-вверх, выполняется резкий толчок ногами, в полете, ноги выбрасываются вперед, приземление на обе ноги.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

***Измерение*:** Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления (по положению пяток), расположенной ближе к линии прыжка, с точностью до 1,0 сантиметра. Тестируемые выполняют три попытки. Учитывается лучший результат.

Требования безопасности: Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка) в обуви обеспечивающей надежное сцепление с поверхностью пола при отталкивании и приземлении, а также имеющей амортизирующие подкладки под пятками. При потере равновесия и падении назад после приземления, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад, студентов необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Тест 2 . Наклон вперед

Выполняется из положения сидя, без обуви.

Исходное положение. Испытуемый садится на пол, по линии А, на которой нанесена измерительная шкала с отрицательными и положительными значениями измеряемой величины наклона вперед. (Рисунок 2). Ноги испытуемого, сидящего со стороны отрицательных значений шкалы, находятся на ширине таза, а стопы ног вертикально соприкасаются с упорами расположенными на линии Б, проходящей через нулевое значение измерительной шкалы. Два партнера прижимают колени испытуемого к полу, не позволяя ему сгибать ноги в коленных суставах.

Выполнение: Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями ровно сомкнутых рук по измерительной шкале. При третьем наклоне, максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается на три секунды. Во время тестирования добиваться, чтобы стопы ног удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Измерение: Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев, со знаком минус - до нулевого значения измерительной шкалы, или со знаком плюс, если кончики средних пальцев указали на величину превышающую нулевое значение.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

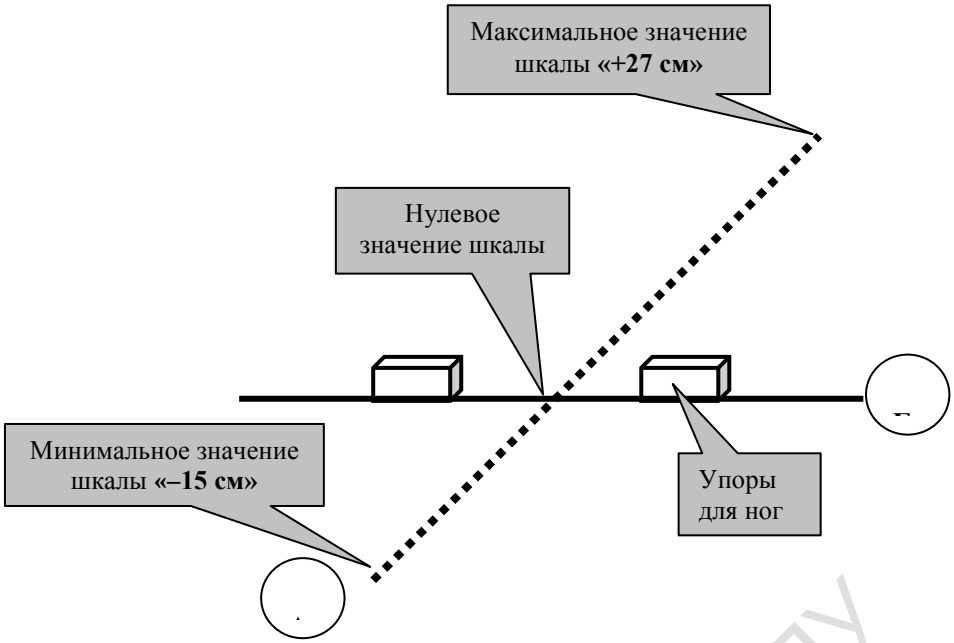

Рисунок 2. Оборудование и разметка места для выполнения упражнения “Наклон вперед”.

Требования безопасности: Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка с акцентом на растягивание задней поверхности бедра). Непосредственно перед выполнением сделать несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Тест 3. Челночный бег 4 х 9 метров

Выполняется в одновременно двумя испытуемыми, как на специально размеченной площадке, (рисунок 3), так и на половине волейбольной площадки, имеющей твердое покрытие. В полукругах, противоположных полукругам зоны старт-финиш, в плотную к 9-ти метровой линии, укладывают по два прямоугольных бруска.

Бруски расположены параллельно друг к другу, расстоянием между ними 10 сантиметров. Бруски размером 10,0 Х 5,0 Х 5,0 сантиметров изготавливаются фрезерованием, с точностью до ±0,2 мм, из твердых пород дерева. Острые кромки притупляются до 1,0 Х 1,0 мм. На боковой стороне бруска краской наносится яркая полоса.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

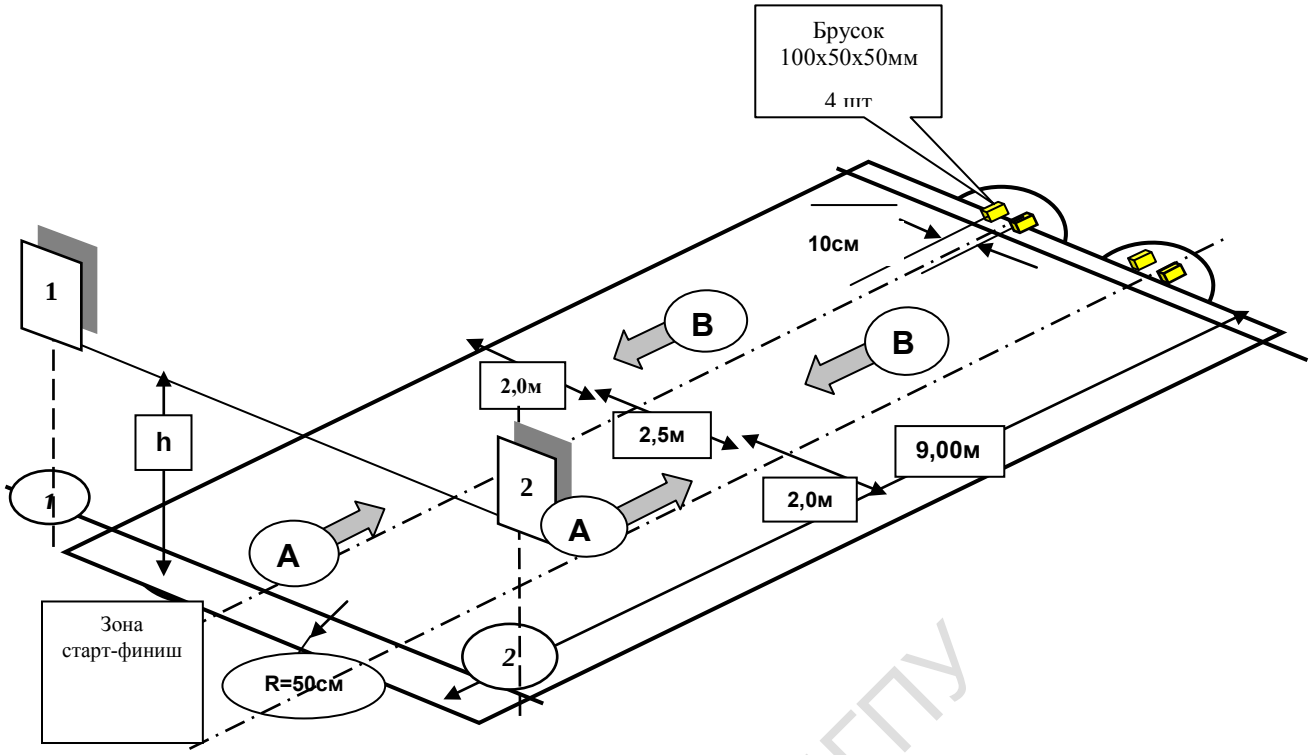

Рисунок 3. Схема организации и разметка места для выполнения упражнения «Челночный бег 4 х 9 метров»

Условные обозначения:

1,2 - места расположения секундометристов;

h - контролируемый уровень груди испытуемого при пересечении финишного створа;

А,В - направление перемещения

***Исходное положение*:** По команде «Приготовиться», тестируемые заходят в один и другой полукруг (R=50см), со стороны зоны «старт-финиш». По команде «На старт», - принимают положение высокого старта, ставят одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее, другую – назад в пределах полукруга, не выходя из него.

***Выполнение*:** По команде «Марш», одновременно запускаются секундомеры и тестируемые бегут в направление А, к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берут один брусок (не затронув другой), разворачиваются и бегут обратно в направлении В. Подбежав к полукругу «старт-финиш» кладут в него брусок (бросать нельзя) , разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берут второй брусок, и развернувшись к линии «старт-финиш», не снижая скорости, пересекают ее.

Измерение: Время выполнения упражнения каждым испытуемым, фиксируется отдельным секундомером в момент пересечения его

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

грудью финишного створа с точность до 0,01 секунды. Непосредственно перед серией забегов, ответственный за тестирование или стартер проверяют синхронность реакции секундометристов на сигнал стартера. Секундометристы располагаются на линии старт-финиш, в точках обозначенных на рисунке 3.

Требования безопасности выполнения: ***Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка), в обуви обеспечивающей надежное сцепление с поверхностью пола. После того, как испытуемый побежал за вторым бруском, принесенный первый брусок следует немедленно убрать из полукруга зоны «старт-финиш».***

Тест 4. Подтягивание на перекладине

Выполняется юношами на высокой перекладине, без обуви. К перекладине прилагается подставка. позволяющая тестируемому принять удобное, для выполнения упражнения, исходное положение. Гимнастические маты под перекладиной, укладываются на всю ее длину, без промежутков между ними. Необходимо, также иметь средство для периодического протирания поверхности перекладины с целью улучшения захвата перекладины кистями рук.

Исходное положение: По сигналу, испытуемый при помощи подставки, или без нее (как удобнее), принимает исходное положение «вис хватом сверху». Подставка сразу убирается в сторону.

Выполнение: Двигательное действие считается выполненным если испытуемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, а затем возвращается в вис на полностью выпрямленные в локтевых суставах руки. Подтягивание выполняется в произвольном темпе, равномерно, без пауз отдыха, рывков, раскачиваний и перехватов рук. Не допускаются сгибания ног в коленных суставах. Тело прямое. Ноги сомкнуты.

Измерение: Засчитывается полное количество подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требования безопасности: Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка). В начале тестирования необходимо проверить надежность крепления перекладины и обеспечить страховку испытуемых при подтягивании и приземлении.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тест 5. Сгибание и разгибание туловища

Выполняется девушками из положения лежа на спине.

Разместив тело вдоль линии **А**, (рисунок 4), при вертикальном положении туловища относительно поверхности пола **(<90°),** сложить скрестно перед собой руки с захватом кистями рук середины анатомического плеча, пальцы вместе, большой палец охватывает плечо снизу. Придвигая к себе, или отодвигая от себя стопы ног, выбрать оптимальный угол изгиба в коленном суставе **<α.**

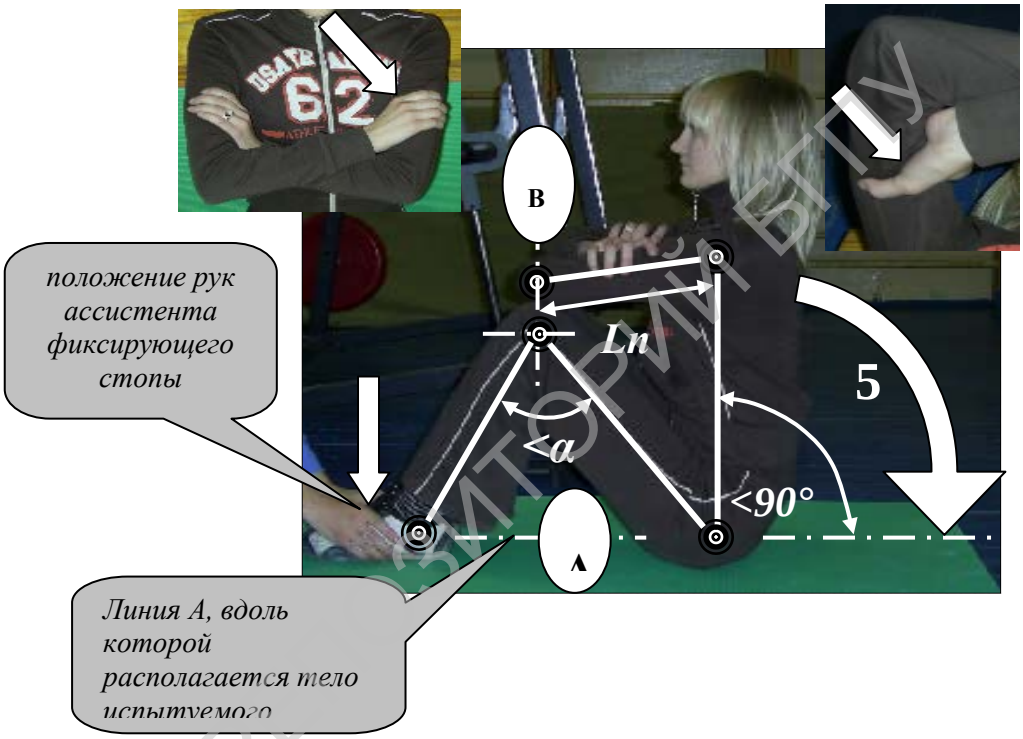

Рисунок 4. Определение оптимального положения опорных частей тела испытуемого и двигательное действие «разгибание туловища».

Оси перемещения локтевых суставов, при этом, должны располагаться над коленными суставами по линии **В** (т.е. выполняется условие, когда **<α = f(Ln), где Ln – длина плеча).** Партнер фиксирует к поверхности пола стопы испытуемого, расположенные на ширине равной ширине стопы и готовится к подсчету правильно выполненных двигательных циклов. По сигналу испытуемый принимает исходное положение.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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 напралении показанном стрелкой 4 , при неизменном <**α** .

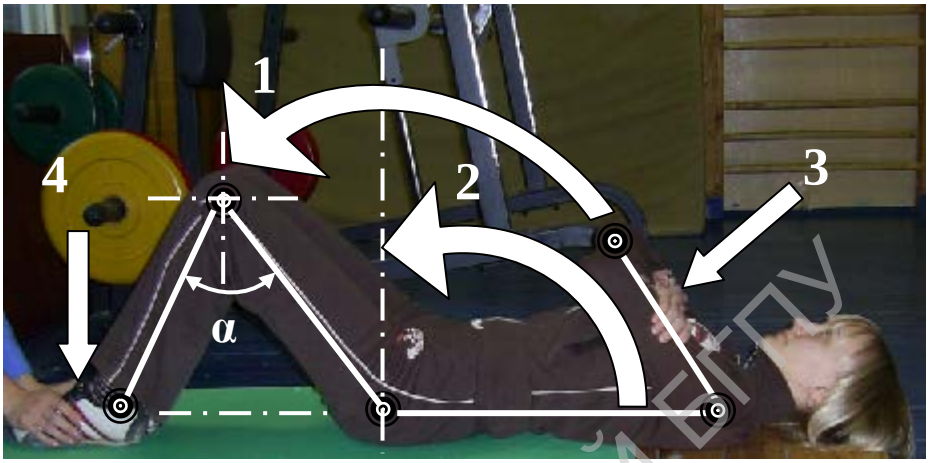

Рисунок 5. Исходное положение тела испытуемого и двигательное действие - “сгибание туловища”

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Измерение. Упражнения 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 ±5°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 метроном. 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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Выполнение: *По команде «Марш», с одновременным махом красного флажка, включаются секундомеры и испытуемые бегут к финишу.*

Измерение: *Время выполнения упражнения каждым тестируемым, фиксируется отдельным секундомером, в момент пересечения его грудью финишного створа, с точностью до 0,01 секунды.* .

Требования безопасности:

При отсутствии стадиона, дистанция размечается на прямолинейном, горизонтальном участке ровной, без травмоопасных выбоин и препятствий, трассы.

Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка), в обуви обеспечивающей надежную фиксацию стопы ног. После ознакомления с результатом бега, испытуемые сразу же покидают зону финиша.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Тесты 7, 8 Бег 1000/1500 метров

1000 метров для девушек и 1500 метров для юношей. Выполняются на беговой дорожке стадиона, или иного, приспособленного для бега места, на размеченной дистанции длиной не менее 500 метров, с высокого старта. В забеге участвуют не более 15-ти испытуемых (отдельно девушки и юноши).

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

Выполнение: *По команде «Марш», с одновременным махом красного флажка, включается секундомер и испытуемые бегут к финишу.*

Измерение: *Время выполнения упражнения каждым испытуемым фиксируется секундомером, в момент пересечения его грудью финишного створа, с точностью до 1,0 секунды (скользящий график) и четко объявляется ему, или группе финишировавших, с случае одновременного финиша.*

Требования безопасности: При отсутствии стадиона, дистанция размечается на, горизонтальном участке ровной, без резких подъемов/спусков и травмоопасных выбоин и препятствий, трассы. Участники забега должны постоянно находиться в поле зрения

преподавателей проводящих тестирование. Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка), в обуви обеспечивающей надежную фиксацию стопы ног. После ознакомления с результатом бега, испытуемые сразу же покидают зону финиша.

Тест 9. Шестиминутный бег

. Выполняется на беговой дорожке стадиона, или иного, приспособленного для бега, места. В первом случае, испытуемые бегут по 400-метровому кругу, во втором - по размеченной дистанции, различной в зависимости от местных условий длины. От стартовой линии, через каждые 20 метров, устанавливают таблички с указанием метража, (20, 40, 60, ------, 380, 400/0 метров). Если же дистанция бега прокладывается, например, по 250-метровой дорожке лесопарковой зоны, то на одной стороне табличек необходимо указать метраж от линии старта, на обратной стороне – метраж по направлению к линии старта. Разметку можно нарисовать краской или мелом прямо на дорожке, если она асфальтирована.

Исходное положение: По команде «На старт» испытуемые, подходят к стартовой линии и принимают положение высокого старта.

Выполнение: По команде «Марш» включается секундомер и начинается забег. Бег продолжается шесть минут. Каждому испытуемому необходимо пробежать, за это время, наибольшее расстояние. По самочувствию можно чередовать бег с ходьбой.

Измерение: Учет результатов бега осуществляется на основе взаимного контроля. Для этого перед забегом, участники испытания делятся попарно. В то время, когда один из пары бежит, считая пройденное расстояние, второй также считает количество кругов пройденных партнером. За 10 ÷ 15 секунд
до окончания бега преподаватель подает сигнал, например, «Внимание! До конца бега осталось 15 секунд». После этого бегущие, и их контролирующие партнеры, обращают внимание на разметку и начинают оценивать пройденное расстояние. По сигналу «Стоп», «Время», «Финиш» фиксируются таблички, возле которых остановился бегущий. Данные зафиксированной таблички и количество пройденных кругов, сообщаются преподавателю, записываются в личный протокол тестирования или дневник здоровья . В случае, когда испытуемый остановился по середине между двух табличек, результат фиксируется с точностью до 10 метров. **Например, при длине дистанции в 250 метров,**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

испытуемый пробежал полных два раза туда и обратно, остановился после сигнала посередине между табличками «140» и «160» метров. Расстояние, которое он пробежал, равно (250м х 2 х 2) + 150м = 1150 метров. В остальных случаях добавку от незавершенной дистанции определяют исходя из значения ближайшей таблички. **Например, если на основании предыдущего примера, испытуемый остановился, недобежав три метра до таблички «160», то расстояние, которое он пробежал равно(250м х 2 х 2) +160м = 1160метров**

Требования безопасности: При отсутствии стадиона, дистанция размечается на горизонтальном участке ровной, без резких подъемов/спусков, травмоопасных выбоин и препятствий, трассы. В забеге участвуют не более 15-ти испытуемых. Все участники забега должны постоянно находиться в поле зрения преподавателей проводящих тестирование, а также своих партнеров осуществляющих дублирование подсчета результатов бега.

Упражнение выполняется после соответствующей подготовки (инструктаж, разминка) в удобной спортивной обуви, надежно фиксирующей стопы ног.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

5. Оценка индивидуальных результатов тестирования

В соответствии с таблицей № 3 и № 4 идивидуальные результаты показанные в тестах оцениваются в баллах, от 1 до 10.

Таблица 3.

Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек.

Тесты	Уровни, Баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее +10 и более	-16 +9	-15 +8	-14 +7	-13 +6	-12 +5	-11 +3 до+4	-9 до -10 +1до +2	- 6 до - 8	0 до - 5
ЧСС в покое, (уд/мин)	90 и Более	От 86 до 90	От 81 до 85	От 76 до 80	От 71 до 75	От 66 до 70	От 61 до 65	От 56 до 60	От 51 до 55	50 и менее
Проба на дозированную нагрузку (усл. ед.)	Более 15-ти	15	От 13 до 14	От 11 до 12	От 9 до10	От 7 до 8	От 5 до 6	От 3 до 4	От 1 до 2	0 и менее
Проба Штанге (сек)	19 и менее	От 20 до 22	От 23 до 25	От 26 до 28	От 29 до 31	От 32 до 34	От 35 до 37	От 38 до 40	От 41 до 43	44 и более
Проба Генчи (сек)	14 и менее	От 15 до 16	От 17 до 18	От 19 до 20	От 21 до 22	От 23 до 24	От 25 до 26	От 27 до 28	От 29 до 30	31 и более
Прыжок в длину с места (см)	159 и менее	160	165	170	175	180	185	190	195	200 и более
Наклон вперед (см)	4 и менее	5	7	9	11	13	15	17	19	21 и более
Челночный бег 4х9 метров (сек)	12,50 и более	12,20	11,90	11,60	11,30	11,00	10,80	10,60	10,40	10,20 и менее
Сгибание и разгибание туловища (раз)	29 и менее	30	32	34	36	38	40	42	44	46 и более
Бег 30 метров (сек)	6,20 и более	6,00	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20 и менее
Бег 1000 метров (мин: сек)	5:56 и более	5:55	5:35	5:25	5:15	5:05	4:55	4:45	4:35	4:25 и менее
Шестиминутный бег (метров)	800 и менее	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250 и более
Плавание 50 метров (мин: сек или метры)	10 метров	25 метров	50 метров	1:20,0	1:15,0	1:10,0	1:07,0	1:04,0	1:00	0:50,0 и менее

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 4.

Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния, физической подготовленности юношей.

Тесты	Уровни, Баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее +10 и более	-16 +9	-15 +8	-14 +7	-13 +6	-12 +5	-11 +3до +4	- 10 до - 9 +1до +2	- 8 до - 6	- 5 до 0
ЧСС в покое, (уд/мин)	90 и Более	От 86 до 90	От 81 до 85	От 76 до 80	От 71 до 75	От 66 до 70	От 61 до 65	От 56 до 60	От 51 до 55	50 и менее
Проба на дозированную нагрузку (усл. ед.)	Более 15-ти	15	От 13 до 14	От 11 до 12	От 9 до10	От 7 до 8	От 5 до 6	От 3 до 4	От 1 до 2	0 и менее
Проба Штанге (сек)	28 и менее	От 29 до 31	От 32 до 34	От 35 до 37	От 38 до 40	От 41 до 43	От 44 до 46	От 47 до 49	От 50 до 52	53 и более
Проба Генчи (сек)	18 и менее	От 19 до 21	От 22 до 24	От 25 до 27	От 28 до 30	От 31 до 33	От 34 до 36	От 37 до 39	От 40 до 42	43 и более
Прыжок в длину с места (см)	194 и менее	195	200	205	215	220	225	230	235	240 и более
Наклон вперед (см)	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20 и более
Челночный бег 4х9 метров (сек)	11,00 и более	10,70	10,40	10,10	9,80	9,60	9,40	9,20	9,10	9,00 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	3 и менее	4	5	6	8	9	10	11	12	13 и более
Бег 30 метров (сек)	5,30 и более	5,20	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40 и менее
Бег 1500 метров (мин:сек)	7:00 и более	6:59	6:40	6:28	6:16	6:08	6:00	5:50	5:40	5:34 и менее
Шестиминутный бег (метров)	1150 и менее	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600 и более
Плавание 50 метров (мин: сек или метры)	10 метров и менее	25 метров	50 метров	1:10	1:05	1:00	0:57,0	0:54,0	0:50,0	0:45,0 и менее

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Чтобы оценить общее физическое состояние тестируемого, баллы набранные им во всех тестах суммируются (таблица 5). Причем, вначале подсчитывается сумма баллов по разделу физическое развитие и функциональное состояние, далее по разделу физической подготовленности, и лишь затем сумма баллов определяющая общее физическое состояние испытуемого.

Таблица 5

Оценка уровень общего физического состояния (ФР+ФС+ФП) по сумме баллов в зависимости от количества выполненных тестов

Кол-во тестов	Уровни,баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3-5 и менее	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-28	29-30 и более
4	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-36	36-38	39-40
5	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-47	48-50
6	6-11	12-17	18-23	24-29	30-35	36-41	42-47	48-53	54-57	58-60
7	7-13	14-20	21-27	28-34	35-41	42-48	49-55	56-62	63-66	67-70
8	8-15	16-23	24-31	32-39	40-47	48-55	56-63	64-71	72-76	77-80
9	9-17	18-26	27-35	36-44	45-53	54-62	63-71	72-80	81-85	86-90
10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-95	96-100
11	11-21	22-32	33-43	44-54	55-65	66-74	75-87	88-98	99-104	105-110
12	12-23	24-36	36-47	48-59	60-71	72-83	84-95	96-107	108-114	115-120
13	13-25	26-38	39-51	52-64	65-77	78-90	91-103	104-116	117-124	125-130
14	14-27	28-41	42-53	56-69	70-83	84-97	98-111	112-125	126-133	134-140
15	15-29	30-34	35-59	60-74	75-89	90-104	105-119	120-134	135-143	144-150

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов, уровень общего физического состояния тестируемого, уровень его физического развития и функционального состояния, а также физической подготовленности, может оцениваться, как «очень высокий», «высокий», «средний», «низкий», «очень низкий».

Например, в ходе тестирования студентка основного отделения 2 курса математического факультета К. Е. показала следующие результаты:

- по разделу ***«физическое развитие и функциональное состояние»***

1. Росто-массовый показатель (РМП) = -15;
2. Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС в покое) = 69 уд/мин;
3. Проба на дозированную нагрузку (ПНДН) = 5;
4. Проба Штанге = 42 сек;
5. Проба Генчи = 32 сек;

- по разделу ***«физическая подготовленность»***

6. Прыжок в длину = 159 см;

7. Наклон вперед = + 22 см;

8. Челночный бег 4Х9 метров = 11,51 сек;

9. Сгибание и разгибание туловища = 46 раз;

10.Бег 30 метров = 6,00 сек;

11.Бег 6 минут = 1120 метров.

В соответствии с таблицей 3, по разделу ***«физическое развитие и функциональное состояние»*** она получает следующие оценки: - **3, 6, 7, 9, 10** баллов с суммой равной **35** и оценкой - **«7»** (таблица 5), что соответствует **«высокому»,** уровню.

По разделу ***«физическая подготовленность»***, данная студентка получает **1, 10, 4, 10, 2, 7** баллов с суммой равной **34** и оценкой **«5»,** что соответствует **«среднему»** уровню. Общая сумма составляет **69** баллов. Это набранное количество баллов, при выполнении 11 тестов, позволяет оценить уровень ее ***общего физического состояния***, как **«средний».** Но в связи с тем, что в прыжке в длину с места и беге на 30 метров было набрано всего 1 и 2 балла, данной студентке, для самостоятельной работы, предложены тренировочные задания, направленные на развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 192 с., ил.**
4. **Зациорский 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.**

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

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. Епифанова, 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 – 7-21год). – Минск.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 1999 г.
13. Хартман Юрген, Тюннеманн Харольд. Современная силовая тренировка. – Берлин.: Шпортферлаг, 1988. – 335 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ