**Тестовые упражнения для оценки уровня физического воспитания.**

Измерение простой двига­тельной реакции. Рука испытуемо­го вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ла­дони исследователь удерживает ли­нейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладо­ни. В течение 5 с после предвари­тельной команды «Внимание!» ис­следователь отпускает линейку. За­дача испытуемого — быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быст­роту реакции определяют по рас­стоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных спо­собностей делятся на четыре группы: 1) для оценки быстроты

простой и сложной реакции; 2) для оценки скорости одиноч­ного движения; 3) для оценки максимальной быстроты движе­ний в разных суставах; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных дей­ствиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (на­пример, при загорании лампоч­ки отпустить кнопку, на выст­рел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях вре­мя реакции на свет, звук опре­деляют с помощью хронореф-лексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки вре­мени простой реакции исполь­зуют не менее 10 попыток и определяют среднее время ре­агирования.

При измерении простой ре­акции можно применять линей­ку длиной 40 смотрите рисунок выше.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуе­мым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в ли­нейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются [1]: 1) механи­ческий (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с по­мощью электрогониометра); 3) оптический; 4) рентгенографи­ческий.

Для особо точных измерений подвижности суставов применя­ют электрогониометрический, оптический и рентгенографичес­кий способы. Электрогониометры позволяют получить графичес­кое изображение гибкости и проследить за изменением суставных Углов в различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоап­паратуры. Рентгенографический способ позволяет определить тео­ретически допустимую амплитуду движения, которую рас­считывают на основании рентгенологического анализа строения сустава. В физическом воспитании наиболее доступным и распростра­ненным является способ измерения гибкости с помощью механи­ческого гониометра — угломера, к одной из ножек которого кре­пится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполне­нии сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов сустава (рис. 15, 9).

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения (рис. 15).

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за кон­цы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад (рис. 15,1). Подвижность плечевого сустава оценивают по рас­стоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот (рис. 15, 2). Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шири­ной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наи­большее расстояние от пола до кончиков пальцев (рис. 15, 5).
2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед (рис. 15, 3, 4, 6). Испытуемый в положе­нии стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оцени­вают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантимет­рах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстоя­ние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик» (рис. 15, 7). Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

1. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стре­мится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки (рис. 15, 8). Уровень подвижности в дан­ном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
2. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой (рис. 15, 10, 11). О высокой подвижности в данных суставах свиде­тельствует полное приседание.
3. Подвижность в голеностопных суставах (рис. 15, 12, 13). Из­мерять различные параметры движений в суставах следует, исхо­дя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одина­ковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стан­дартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе вли­яют на подвижность в суставах.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития гибкости

 

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть дос­тигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибко­сти приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышеч­ного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гиб­кости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.