**Тесты для оценки физических качеств**

**мышечная сила**

**тест "Крауса - Вебера"**

1. Для определения силы мышц живота и разгибателей тазобедренного сустава используется упражнение "сед из положения лежа на спине, руки за головой". В том случае, если ученик не может подняться, он получает 0 баллов, если выполняет упражнение частично с помощью преподавателя - 5 баллов, при правильном самостоятельном выполнении - 10 баллов.

2. Для определения силы мышц живота используется упражнение "сед из положения лежа на спине с согнутыми коленями". Подсчет баллов делается так как и при выполнении первого упражнения.

3. Для определения силы мышц-сгибателей тазобедренного сустава и мышц живота применяется упражнение "поднимание ног из положения лежа на спине". Ученик, который тестируется должен поднять ноги на высоту 10 дюймов (25,4 см) над полом и как можно дольше удержать их в этом положении. За каждую секунду присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.

4. Для определения силы мышц спины используется упражнение "поднимание туловища из положение лежа на животе". Тот, кто тестируется ложится на живот на специальную подушку, руки кладет за голову.

Партнер фиксирует его ноги, после чего он поднимает туловище и удерживает его в этом положении на протяжении 10 с. Подсчет баллов проводится так, как в предыдущем упражнении.

5. Исходное положение следующего упражнения - "поднятие ног в положении лежа на животе": - такое же, как и в предыдущем. Партнер фиксирует верхнюю часть его туловища, после чего испытуемый поднимает прямые ноги над полом и удерживает их в этом положении на протяжении 10 с.

Подсчет баллов проводится также, как в упражнении 3.

6. Последнее упражнение - наклон туловища - выполняется с целью определения уровня развития гибкости. Тестируемый должен тронуть кончиками пальцев пол - в этом случае упражнение считается выполненная. Если же он не дотягивается до пола, то результат составляет количество сантиметров от пола до кончиков пальцев со знаком минус.

Подсчитывается общее количество баллов. Краус считает, что лица, которые не в состоянии выполнить эти минимальные требования, не могут считаться в достаточной степени физически развитыми.

**Тесты для определения быстроты**

а) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.

б) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.

в) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

**Тесты для определения выносливости**

1. Измеряем пульс

Измерьте свой пульс. У здорового человека он должен быть около 60–80 ударов в минуту. Начинайте приседать в спокойном темпе. После того, как вы присели 20 раз, снова измерьте пульс. Если он увеличивается более, чем на 20 ударов в минуту, это означает, что ваша сердечно-сосудистая система не вполне адекватно реагирует на небольшую физическую нагрузку. Поэтому имеет смысл задуматься о том, чтобы обследоваться у врача — это во-первых, а во-вторых — что вам в жизни не хватает физической нагрузки.

2. Измеряем давление

Почти такой же способ оценить свою выносливость существует и с измерением артериального давления. У здорового человека давление около 120 на 80. Измерив давление, сделайте новое измерение. Если давление повышается более, чем на 20 миллиметров ртутного столба, вам нужно обследовать свои сосуды: ваша сердечно-сосудистая система не готова к таким нагрузкам.

3. Встаем на дорожку

Более сложный способ — это сходить в тренажерный зал и встать на беговую дорожку, включить скорость 6 километров в час и посмотреть, через какое количество времени ваш пульс увеличится на 20 ударов в минуту. Если это происходит через 3–4 минуты или раньше, это тоже повод задуматься о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.

4. Измеряем дыхание

Можно оценить выносливость, считая количество вдохов и выдохов. Обычно человек в минуту совершает 14–18 дыхательных движений (вдох с выдохом). Потом дайте себе нагрузку — те же 20 приседаний или 5 минут ходьбы на дорожке со скоростью 6 километров в час и посмотрите, насколько участилось ваше дыхание. Если у вас появилась одышка, если вам трудно дышать, или если частота дыхания увеличилась на треть и более — значит, у вас проблемы с выносливостью дыхательной системы, она плохо адаптируется к физическим нагрузкам.

**Тесты для определения гибкости**

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. 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.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. 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». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах. 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.

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.

**Тесты для определения ловкости**

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способ­ность быстро и точно перестраивать свои действия в соответ­ствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует ко­ординационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пы­тается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируетса учший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и коор­динацию).Ребенок принимает исходное положение (ноги на шири­не плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диамет­ром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший ре­зультат.