

Хасин Л. А., Громыко В. В., Рафалович А. Б.

Тестирование и тренировка физической подготовленности школьников (12-17 лет): Методическое пособие. – Малаховка: НИИТ МГАФК, 2004. – 51 с.

На основе многолетних исследований авторы разработали тест для определения уровня физической подготовленности учащихся разного пола и возраста. Данный тест имеет ряд преимуществ по сравнению с другими тестами аналогичного назначения. Он прост в использовании, позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, дифференцированно оценивать уровень их физической подготовленности. Система оценивания, используемая в тесте, направлена на поощрение гармоничного физического развития учащихся. В течение многих лет тест апробировался на школьниках Люберецкого района Московской области и студентах Московской государственной академии физической культуры.

В настоящей работе представлены методические рекомендации по тренировке физической подготовленности школьников. Впервые предлагается единая система тестирования и тренировки физической подготовленности школьников.

Методическое пособие предназначено для преподавателей физкультуры, методистов, инструкторов и других специалистов в области физической культуры и спорта.

Введение

Общезначимая подготовка – одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников. От эффективности ее решения зависит здоровье нации. Физическая подготовленность* является, согласно определению ВОЗ, неотъемлемой составляющей здоровья человека.

От уровня физической подготовленности зависит успешность в различных видах деятельности человека: учеба в институте, служба в армии и др. Высокий уровень физической подготовленности требуется в ряде профессий (силовые структуры, пожарная охрана и др.).

Физическая подготовка повышает социальную адаптацию человека и способствует приобщению к социально одобряемым ценностям.

В последние годы наблюдается рост учебной нагрузки (школьные и дополнительные занятия), значительное снижение двигательной активности детей и подростков во внеурочное время (компьютерные игры, Интернет, телевидение, видео), снижение числа школьников, посещающих дополнительные физкультурно-спортивные мероприятия (спортивные клубы, школы, секции и др.), – все это приводит к снижению физической подготовленности сегодняшних школьников по сравнению с их сверстниками, учившимися в школе 20 - 30 лет назад.

Исследования, проводимые в НИИТ МГАФК в течение последних 12 лет, выявили снижение показателей физической подготовленности школьников Московской области.

Физическая подготовка учащихся возлагается в настоящее время в основном на школу. Для большинства школьников уроки физической культуры являются не только основной, но часто и единственной формой их физического воспитания. Однако, как показано во многих публикациях, уроки физкультуры в школе, как правило, не обладают тренировочным эффектом.

Для повышения уровня физической подготовленности школьников необходимо внедрение системы тренировки и тестирования физической подготовленности.

В настоящем методическом пособии представлены разработанные НИИТ МГАФК тест для определения уровня физической подготовленности и методические рекомендации по тренировке физической подготовленности школьников. Тренировка и тестирование физической подготовленности рассматриваются нами как единая система.

Тесты для определения уровня физической подготовленности человека

На сегодняшний день насчитывается большое число тестов для определения физической подготовленности людей различного возраста, пола, регионов проживания и пр., предлагаемых отечественными и зарубежными авторами.

В спортивной метрологии тестом называют измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека [29]. Группу тестов, которые используют для достижения единой цели, называют батареей, или комплексом тестов.

Следуя данной терминологии, тесты для определения уровня физической подготовленности следовало бы называть батареями тестов, т.к. чаще всего авторы используют несколько упражнений, или испытаний. Однако в научно-методической литературе в данном случае принято пользоваться термином «тест».

Говоря о тесте для определения физической подготовленности, имеют в виду не только группу тестовых испытаний (упражнений), но и оценку результатов, а также регламентацию тестовых упражнений, очередность их выполнения, организационную схему проведения тестирования и другие аспекты.

* Под физической подготовленностью мы понимаем способность человека выполнять широкий спектр физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ _____	3
ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА _____	3
Состав тестовых упражнений _____	4
Оценивание физической подготовленности человека _____	7
Выводы _____	8
ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, РАЗРАБОТАННЫЙ В НИИТ МГАФК _____	9
Состав тестовых упражнений _____	11
Система оценивания _____	11
Процедура тестирования _____	13
Регламентация упражнений _____	13
ТРЕНИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ____	15
Подтягивание, отжимание _____	15
Бег на 1000 метров _____	16
Прыжок в длину с места _____	16
ПРИЛОЖЕНИЕ _____	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ _____	50