

## КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ №1

### ОЦЕНКА ЛИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

**ФИО Казакова Юлия Дмитриевна группа Б-358**

Цель работы заключается в ознакомлении с методикой оценки личного физического состояния на основе проведения комплекса тестов и регистрации ряда функциональных показателей.

#### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

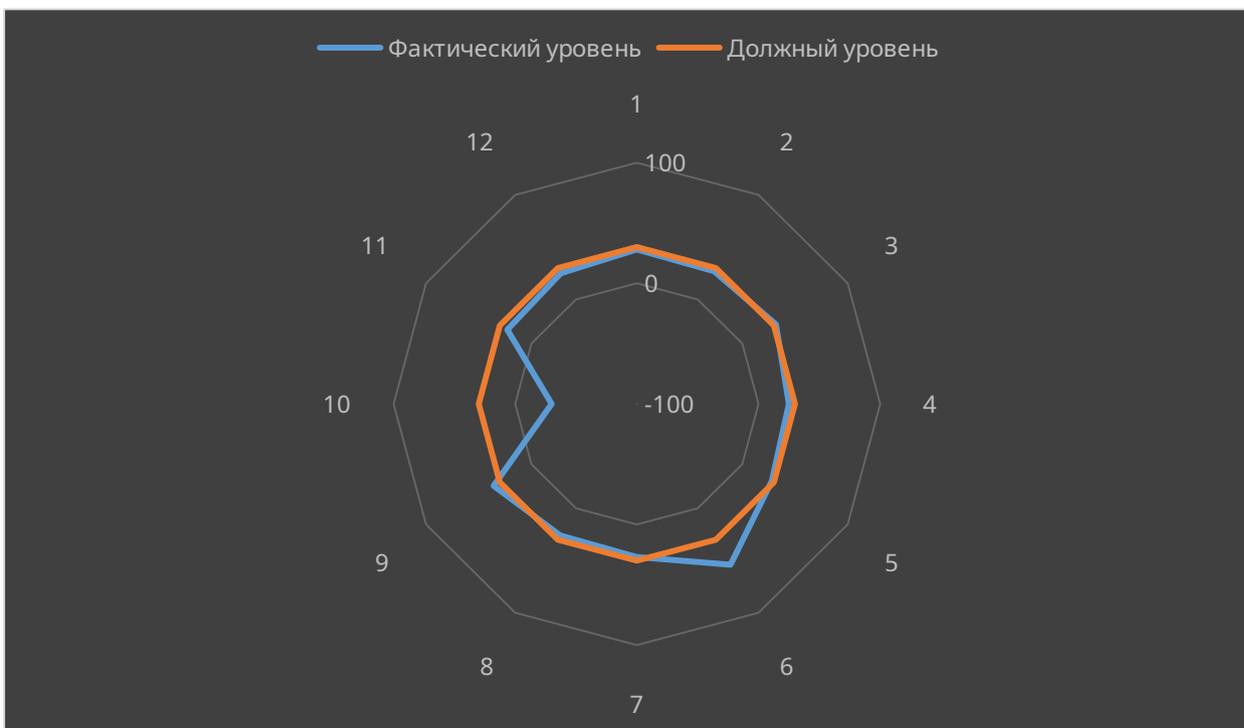
1. Заполнить таблицу, содержащуюся в отчете:

№ п/п	Показатель, тест	Результат		Расчет должного значения показателя и оценки результата теста	Оценка п, баллы
		фактический	должный		
1	2	3	4	5	6
1	Возраст, лет	18	-	$n1 = 1,5 t = 28$	27
2	Вес тела, кг	65	62	$РД = k1 L - k2 = 62$ $n2 = 30 - 3(РФ - РД) = 21$	21
3	Артериальное давление (верхнее), мм рт. ст.	113	115	$АДВД = 1,7 t + 83 = 115$ $n3 = 30 - (АДВФ - АДВД) = 32$	32
4	Артериальное давление (нижнее), мм рт. ст.	77	72	$АДНД = 1,6 t + 42 = 72$ $n4 = 30 - (АДНФ - АДНД) = 25$	25
5	ЧСС в покое, уд/мин	72	70	$n5 = 30 - (ЧССФ - ЧССД) = 28$	28
6	Гибкость, см	19	11	$n6 = 30 + 3(ГФ - ГД) = 54$	54
7	Быстрота двигательной реакции, см	13	13	$n7 = 30 - 3(БРФ - БРД) = 27$	27
8	Скоростно-силовые способности, см	38	40	$n8 = 30 + 2(ССФ - ССД) = 26$	26
9	Силовая выносливость мышц ног, число раз	18	16	$n9 = 30 + 3(СВНФ - СВНД) = 36$	36
10	Силовая выносливость мышц рук, число раз	6	26	$n10 = 30 + 3(СВРФ - СВРД) = -30$	-30
11	Общая выносливость, с	650	615	$n11 = 30 - 0,2(ОВФ - ОВД) = 23$	23
12	Переносимость физических нагрузок, уд/мин	82	77	$n12 = 30 - (ПНФ - ПНД) = 25$	25

Сумма баллов: 294

**Вывод №1:** Моя сумма баллов попадает в интервал 251-340, что значит, мое физическое состояние выше среднего

## ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



**Вывод №2:** У меня незначительное отклонение синей линии от красной что означает, физические качества и функциональные системы развиты равномерно. А также у меня отклонение синей линии внутрь от красной, что свидетельствует о недостаточном, а наружу – о повышенном развитии отдельных физических качеств или функциональных систем. Наиболее развита гибкость, а наименее – силовая выносливость мышц рук

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Под тестом в физической культуре и спорте понимается измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека. Процесс испытания называется тестированием, а полученные при этом численные значения – результатом тестирования. Например, челночный бег  $5 \times 20$  м – это тест, процедура проведения бега и хронометража – тестирование, измеренное время бега – результат теста.
2. В спорте используются в основном моторные (двигательные) тесты. Моторные тесты могут быть стандартными или максимальными. Стандартные тесты заключаются в выполнении задания с дозированной непредельной нагрузкой (работа на велоэргометре с заданной мощностью, приседания за определенное время и т.п.), при котором измеряются, как правило, физиологические показатели (частота сердечных сокращений – ЧСС, концентрация молочной кислоты в крови и т.п.). Максимальные тесты направлены на достижение предельно возможного двигательного результата. К максимальным тестам относятся контрольные упражнения (бег на различные дистанции, подтягивания на перекладине, сгибания рук в упоре лежа и т.д.).
3. Кроме двигательных тестов для оценки состояния спортсмена используются также функциональные показатели, измеряемые в покое (рост, вес, ЧСС и т.п.). В зависимости от того, направлены тесты на измерение одних и тех же или разных способностей человека, они подразделяются на гомогенные и гетерогенные. Например, прыжки с места в длину, вверх, тройной прыжок являются гомогенными тестами, а подтягивание на перекладине, бег на 3000 м, метание набивного мяча – гетерогенными.

4. Тесты должны удовлетворять метрологическим требованиям, от которых зависит их качество. В число этих требований входят стандартность методики тестирования, надежность и информативность тестов.
5. Стандартность методики тестирования подразумевает одинаковую процедуру и условия тестирования во всех случаях применения теста (одна и та же последовательность действий, инвентарь, измерительные приборы и т.д.)
6. Надежность (воспроизводимость) теста – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Составляющими надежности тестов являются их стабильность, согласованность и эквивалентность. Стабильность теста характеризуется воспроизводимостью результатов тестирования при его повторении через определенное время в одинаковых условиях. Согласованность теста означает независимость результатов тестирования от личных качеств лица, проводящего тест. Эквивалентность тестов – это возможность измерения одного и того же физического качества или стороны подготовленности спортсмена с помощью нескольких тестов.
7. Информативность (обоснованность) теста – это степень точности, с которой он измеряет свойство, для оценки которого используется. Например, такой тест, как кистевая динамометрия, будет явно информативен для оценки специальной силовой подготовленности борцов и неинформативен для оценки этого же качества у бегунов-спринтеров.
8. Нормой называется граничная величина результата теста, на основе которой производится классификация спортсменов. Существует три вида норм: сопоставительные, индивидуальные и должные.
9. Если стоит задача оценить результаты комплекса тестов, выраженные в разных единицах измерения, то их необходимо предварительно перевести в очки или баллы на

основе сравнения с должными значениями. Для этого используются формулы, таблицы или графики. Полученные баллы суммируются по всем тестам и сравниваются с нормой. Результаты комплексного тестирования могут быть представлены в графической форме – в виде профиля физического состояния. Такой график наглядно отражают сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена.

- 10.** Гибкость Г (см). Выполняется следующий тест. Из положения стоя на гимнастической скамейке или ступеньке высотой 30-50 см производится наклон вперед без сгибания ног в коленях до касания пальцев рук отметки ниже уровня стоп. Наклонное положение удерживается не менее 2 с.
- Быстрота двигательной реакции БР (см). Выполняется следующий тест. В положении стоя на расстоянии 1-2 см от ладони вытянутой вперед сильнейшей руки испытуемого помощником удерживается линейка длиной 40-50 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание!» линейка отпускается. Необходимо как можно быстрее задержать ее падение, сжав пальцы вытянутой руки.
- 11.** Общая выносливость ОВ (с). Проводится забег на 3000 м для мужчин и на 2000 м для женщин.