

УДК 796:378(07)

ББК 75.1я 7

Г67

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

Горбань, И.Г.

Развитие и тестирование двигательных способностей студентов: методические рекомендации/ И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006.- 37 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования контрольного раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» к физической подготовленности студентов высших учебных заведений.

В работе даны примерные комплексы физических упражнений различной направленности для оптимального развития физических качеств необходимых в жизнедеятельности. Так же даны основные понятия и требования к тестам, измеряющие двигательные способности различной направленности, анализ и оценка физической подготовленности студентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура», а так же для преподавателей кафедр физического воспитания.

ББК 75.1 я 7

© Горбань И.Г.,
Гребенникова В.А., 2006
© ГОУ ОГУ, 2006

Содержание

Введение.....	4
1 Основы теории тестов физической подготовленности.....	5
1.1 Понятие «физические» (двигательные) способности.....	6
1.2 Задачи тестирования.....	9
1.3 Понятие «тест» и классификация двигательных (моторных) тестов...	9
1.4 Критерии добротности двигательных тестов.....	10
2 Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.....	13
3 Характеристика двигательных способностей, средства и методы развития физических качеств.....	15
3.1 Выносливость.....	15
3.2 Сила.....	16
3.3 Быстрота.....	17
3.4 Ловкость.....	18
3.5 Гибкость.....	19
4 Тесты для определения уровня физической подготовленности студентов ОГУ.....	21
4.1 Тест для определения выносливости.....	21
4.2 Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.....	22
4.3 Тест для определения силовых способностей рук.....	23
4.4 Тест для определения скоростно-силовых способностей.....	25
4.5 Тест для определения скоростных способностей.....	26
4.6 Тест для определения силы мышц разгибателей локтя, сгибателей плеча и депрессоров плечевого пояса (юноши).....	26
4.7 Тест для определения силы мышц разгибателей коленного и тазобедренного суставов (девушки).....	27
4.8 Тест для определения умения плавать.....	28
5 Анализ и оценка уровня физической подготовленности студентов на основе тестирования.....	29
Список использованных источников.....	33
Приложение В.....	36
Приложение С.....	38

Введение

«Физическое совершенство человека –
это не дар природы, а следствие
целенаправленного формирования его»
Н.Г. Чернышевский

Физическая (двигательная) подготовленность – важный компонент здоровья, а её улучшение – одна из главных задач физического воспитания в вузе. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения в современных условиях.

Измерение физической подготовленности имеет существенное значение для преподавателя и студента. Для преподавателя всегда была потребность располагать конкретным и объективным измерением, как физического состояния воспитанников, так и эффекта своей собственной педагогической деятельности. Для студента измерение даёт объективную информацию о физическом состоянии, позволяет видеть, как изменяется его уровень. Тем самым, тестирование имеет мотивационное (стимулирующее) значение.

Уровень физической подготовленности – это только один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре, а сама оценка складывается из многих других качественных критериев успеваемости: степени овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, способами осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Методические рекомендации отражают теоретические и методологические вопросы проблемы тестирования данных способностей, изложены конкретные результаты, варианты подхода, исследование надежности, информативности (валидность) тестов, а также представлен важный фактический материал по факторной структуре двигательных тестов различных двигательных способностей.

Представлены характеристики физических двигательных способностей, а также средства и методы их развития, организация и проведение тестирования, анализ и комплексная оценка полученных данных тестирования.

1 Основы теории тестов физической подготовленности

Проблема тестирования физической подготовленности человека – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания. За последние десятилетия накоплен огромный и самый разнообразный материал: определение задач тестирования; исторические сведения о модификации тестов; разработка тестов для оценки отдельных кондиционных и координационных способностей; программы тестов, характеризующие физическую подготовленность человека, принятые в России, других странах содружества, США, Болгарии, Польше, Югославии, Франции, Японии и во многих других странах.

Уровень физической подготовленности студентов является отражением эффективности функционирования всей системы физического воспитания в стране. В планы учебной программы по физическому воспитанию входит комплексное определение уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты и умение плавать.

Главная цель тестирования – выявление оценки уровня физической и двигательной подготовленности студентов ВУЗа, и тех ее компонентов, которые нуждаются в развитии.

Как неотъемлемая часть учебной программы, тестирование дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы. Кроме того, благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системе оценок их выполнения решаются задачи повышения мотивации к занятиям, формирования положительной самооценки и устранение причин развития комплекса неполноценности.

При подборе тестов придерживались следующих принципов (Р.И. Крофт США 1999г):

- 1) упражнение должно быть достаточно легким и простым по технике выполнения;
- 2) избегать упражнений, где результат фиксируется со знаком “минус”;
- 3) простота процедуры тестирования в отношении времени и инвентаря;

В результате работы, проведённой учёными разных стран мира, определены основные понятия, такие, как двигательные способности, моторный тест, математико-статистические методы, организационные и методологические основы тестирования.

Фактически теория тестирования физического состояния располагает такими сведениями, как:

- 1) измерение кондиционных и координационных способностей;
- 2) свойства моторных тестов: валидность, надёжность;
- 3) взаимоотношения между отдельными свойствами теста (например, как надёжность теста влияет на его информативность);