

## Тест "Крауса-Вебера"

### для детей младшего школьного возраста

*Цель: определения мышечной силы ребенка)*

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

**«Поднятие ног в положении лежа на животе».**

*Такое же, как и в предыдущем. Педагог 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.*

5. Для определения уровня развития гибкости

**«Наклон туловища»**

*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.*

**Источник:**

- Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 165 с.
- Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: ФиС, 1986. - 183с.