

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.