

КАК Я ПРОВЕРЯЛ СЕБЯ

Я - Вавилов Клим, мне 23 года

Мои результаты в тестах

Отжимание в упоре лежа	O = 50 раз	НВП теста из таблицы = 43 раза
Прыжки в длину с места	П = 240 см	НВП теста из таблицы = 238 см
Поднимание туловища	C = 33 раза	НВП теста из таблицы = 24 раза
Вис на перекладине	B = 41 сек	НВП теста из таблицы = 60 сек
Наклоны туловища вперед	H = 5 см	НВП теста из таблицы = 8 см
Бег 1000 м	Б = 225 сек	НВП теста из таблицы = 194 сек

Используя формулы, я вычислил свои показатели для каждого теста:

$$O = (O - \text{НВП}) : \text{НВП} = (50 - 43) : 43 = 0.16$$

$$P = (P - \text{НВП}) : \text{НВП} = (240 - 238) : 238 = 0.01$$

$$C = (C - \text{НВП}) : \text{НВП} = (33 - 24) : 24 = 0.38$$

$$B = (B - \text{НВП}) : \text{НВП} = (41 - 60) : 60 = -0.36$$

$$H = (H - \text{НВП}) : \text{НВП} = (5 - 8) : 8 = -0.38$$

$$B = (\text{НВП} - B) : \text{НВП} = (194 - 225) : 194 = -0.16$$

Теперь я могу определить мой ОУФК, для этого я вычисляю сумму показателей :

$$0.16 + 0.01 + 0.38 - 0.36 - 0.38 - 0.16$$

и делю на количество тестов

$$\text{ОУФК} = (0.16 + 0.01 + 0.38 - 0.36 - 0.38 - 0.16) : 6 = -0.06$$

По таблице **Оценки индивидуального уровня физической кондиции** я нашел, что значению моего ОУФК соответствует оценка "Хорошо" - это радует!

По этой же таблице я нашел оценки за отдельные тесты:

O = 0.16	отжимания в упоре лежа	соответствует оценка "Хорошо"
P = 0.01	прыжки в длину с места	соответствует оценка "Хорошо"
C = 0.38	поднимание туловища	соответствует оценка "Отлично"
B = -0.36	вис на перекладине	соответствует оценка "Удовлетворительно"
H = -0.38	наклоны туловища вперед	соответствует оценка "Удовлетворительно"
B = -0.16	бег 1000 м	соответствует оценка "Хорошо"

А теперь я хочу посмотреть мои результаты на графике. Отмечаю на линии O точку 0.16, на линии P точку 0.01, на линии C точку 0.38, на линии B точку -0.36, на линии H точку -0.38 и на линии B точку -0.16. Соединяю точки и получаю наглядную картину моей физической кондиции!

Я сразу вижу свои сильные и слабые стороны!

Кстати, неплохо бы проследить за собой лет до 100, и все на одном графике!

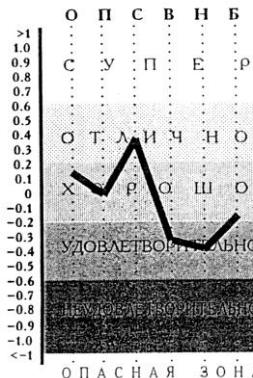
Вдохновленный такой идеей, я решил определить свой двигательный возраст уже сейчас - ведь это так просто!

Возвращаюсь к своим результатам :

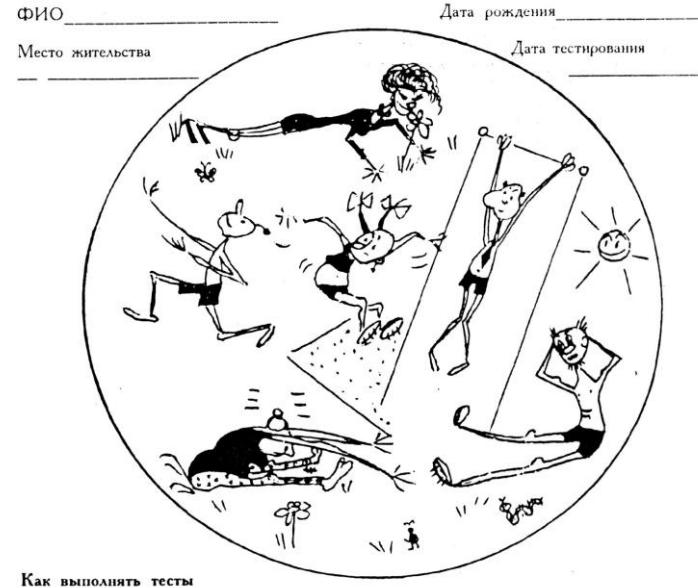
O = 50 раз	по таблице нормативов	соответствует	21 лет
P = 240 см	по таблице нормативов	соответствует	20 лет
C = 33 раза	по таблице нормативов	соответствует	19 лет
B = 41 сек	по таблице нормативов	соответствует	15 лет
B = 225 сек	по таблице нормативов	соответствует	15 лет

Складываю все табличные значения и делаю на количество упражнений в teste.

Итак, мой двигательный возраст : $(20 + 21 + 19 + 15 + 8 + 15) : 6 = 16$ лет



Проверь себя



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова-туловище-ноги.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение : стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом рук.

Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение : руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной.

После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя

На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 3 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Бег на 1000 м выполняется с высокого старта.

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Оценка индивидуального уровня физической кондиции

Формулы для вычисления физической кондиции:

Отжимание в упоре лежа $O = (P - HVP) : HVP$

Прыжки в длину с места $P = (P - HVP) : HVP$

Поднимание туловища $C = (P - HVP) : HVP$

Вис на перекладине $B = (P - HVP) : HVP$

Наклоны туловища вперед $H = (P - HVP) : HVP$

Внимание! Формула отличается от предыдущих!

Бег 1 0 0 0 м $B = (HVP - P) : HVP$

Общий уровень физической кондиции

$$OУФК = (O + P + C + B + H + B) : 6$$

Оценка уровня физической кондиции (OУФК)	
Значение OУФК	Оценка
от 0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
от -0,60 до -0,21	Удовлетворительно
от -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно
от -1,01 и ниже	Опасная зона

где P – результат в соответствующих тестах.

HVP – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу

Возраст в таблице:

16 лет – возраст от 15,5 до 16,5 лет

17 лет – возраст от 16,5 до 17,5 лет

18 лет – возраст от 17,5 до 18,5 лет

и т.д.

Ваши результаты

	P	HVP	Результат
O			
P			
C			
B			
H			
B			

Расчет двигательного возраста

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий Вашему результату в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов.

Полученное число – Ваш двигательный возраст.

