

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ИВС (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

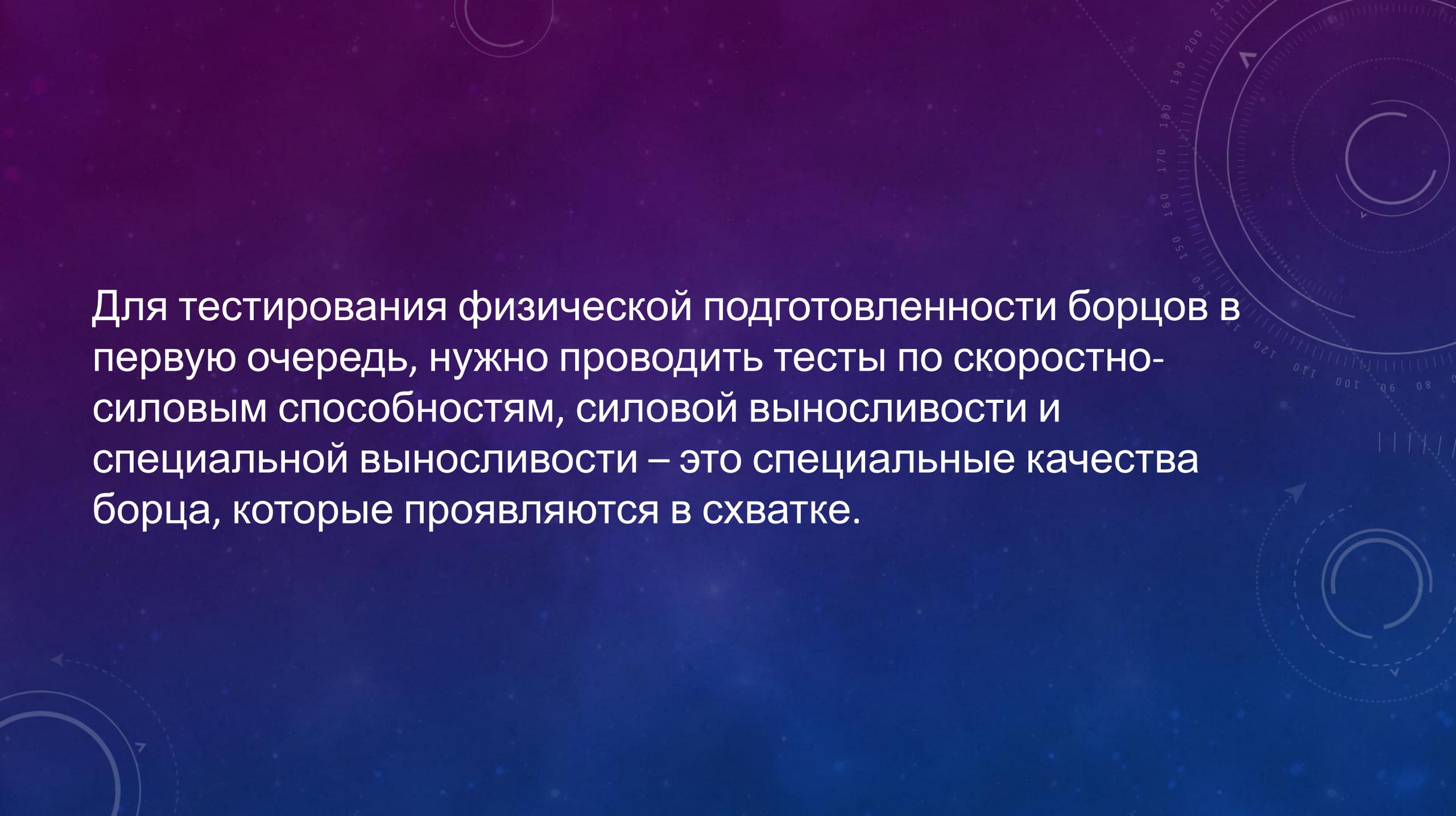
ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА:
СТУДЕНТКА 3 КУРСА, ГРУППЫ 303
БОТОВА АННА ВАСИЛЬЕВНА

- Так как понятия «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что **физическая подготовленность** — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

- Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.
- Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда.

- Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).
- Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и её цели.

- Оценка физической подготовленности – эффективный способ привлечения студентов к занятиям физической культурой, возможность исследовать уровень личной физической подготовленности, определить пути ее развития.
- Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д.

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white stars and technical diagrams. On the right side, there are several circular diagrams resembling gauges or speedometers with numerical scales (e.g., 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows. There are also some dashed lines and other geometric shapes scattered across the background.

Для тестирования физической подготовленности борцов в первую очередь, нужно проводить тесты по скоростно-силовым способностям, силовой выносливости и специальной выносливости – это специальные качества борца, которые проявляются в схватке.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.
- Тест на скоростную выносливость – челночный бег по длине волейбольной площадки в течение 40 с.

Характеристика направленности тестов	Мужчины
Тесты на скоростно - силовую подготовленность	Бег 100 м (с) Прыжок в длину с места (см)
Тест на силовую подготовленность	Подтягивание на перекладине
Тест на общую выносливость	Бег 3000 м(мин,с)