

Встановлення рівня розвитку фізичних якостей

Усі стандартні показники сформованості фізичних якостей наведено для хлопців і дівчат 14 років.

Витривалість — здатність тривалий час виконувати роботу, не знижуючи її інтенсивності. Є декілька способів вимірювання витривалості, однак найпоширеніший — рівномірний біг на довгі дистанції (хлопці — 1500 м, дівчата — 1000 м).

Рівні сформованості витривалості, хв

Стать	Низький	Середній	Достатній	Високий
Хлопці	Більше 8:00	8:00	7:20	6:50
Дівчата	Більше 6:00	6:00	5:30	5:10

- **Швидкість** — здатність здійснювати рухові дії з мінімальною для певних умов витратою часу. Швидкість визначають за результатами бігу на дистанцію 30 м.

Рівні сформованості швидкості, с

Стать	Низький	Середній	Достатній	Високий
Хлопці	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
Дівчата	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6

- **Сила** — здатність долати певний опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Для вимірювання сили використовують тест на згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці — від підлоги, дівчата — від лави).

Рівні сформованості сили, разів

Стать	Низький	Середній	Достатній	Високий
Хлопці	До 10	10	15	20
Дівчата	До 7	7	10	13

- **Спритність** — здатність швидко оволодівати новими рухами або перебудовувати рухи у змінних умовах відповідно до ситуації. Вимірювання цієї фізичної якості здійснюється за допомогою човникового бігу 4 x 9 м.

Рівні сформованості спритності, с

Стать	Низький	Середній	Достатній	Високий
Хлопці	12,1	11,6	11,0	10,4
Дівчата	13,1	12,6	12,0	11,5

- **Гнучкість** — здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Для діагностики цієї якості використовується нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Рівні сформованості гнучкості, см

Стать	Низький	Середній	Достатній	Високий
Хлопці	До 2	2	5	8
Дівчата	До 8	8	10	13