

PAGRINDINIS IR VIDURINIS UGDYMAS

Testas „20 m bėgimas šaudykle“

Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

Užduotis – kuo ilgiau bėgti pirmyn-atgal pagal garso signalo tempą.

Priemonės:

- sporto salė arba erdvi patalpa, kurioje galima paženklinoti 20 m ilgio bėgimo taką; 20 m ilgio ruletė;
- lipni juosta 20 m bėgimo tako pradžiai ir pabaigai paženklininti;
- garso sistema su testo garso įrašu (garso įrašas pateikiamas elektronine forma);

Mokinio veiksmai: testas, kurį mokinys atliks, vertina organizmo maksimalų aerobinį pajėgumą (kitai sakant, ištvermę), todėl mokinys neturėtų viršyti savo galimybių. Tai bėgimas pirmyn ir atgal 20 m bėgimo taku. Bėgimo greitis diktuojamas pagal įrašytą garso signalą. Testą mokinys pradeda greitu ėjimu ir eina arba bėga tokiu tempu, kad, nuskambėjus garso signalui, būtų viename arba kitame 20 m bėgimo tako gale (leistina tik 1 m paklaida). Pėda jis paliečia galinę liniją ir, greitai apsisukęs, bėga iki kitos galinės linijos. Iš pradžių bėgimo greitis būna mažas, jis kaskart, kiekvieną minutę didinamas. Tempą diktuoja garso signalas. Mokinys stengiasi kuo ilgiau išlaikyti nustatytą bėgimo ritmą. Kai mokinys nebepajėgia išlaikyti to ritmo arba pajunta, kad nebeįstengia ilgiau bėgti, jis turi sustoti. Testo trukmė individuali: kuo mokinio pajėgumas geresnis, tuo ilgiau jis gebės tęsti testą.

Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Parenkama testavimo vieta; abiejuose bėgimo tako galuose būtinai paliekamas vieno metro laisvas plotas. Kuo didesnis 20 m bėgimo tako plotis, tuo daugiau mokinių vienu metu testuojama: kiekvienam mokiniui skiriamas ne mažesnis kaip 1 m pločio bėgimo takelis. Bėgimo tako danga turi būti vienarūšė. Mokytojas ryškiai paženkliną abi 20 m bėgimo tako galines linijas. Mokytojas pasirūpina testavimui reikalinga garso sistema, patikrina garso signalo įrašo kokybę. Mokytojas stebi mokinius ir nutraukia testo atlikimą tiems mokiniams, kuriems fizinis krūvis gali būti per didelis. Mokytojas seka garso įrašo metu skelbiamus skaičius.

Rezultatas: užrašytas paskutinis išgirstas skaičius iš garso įrašo mokiniui sustojus, rodantis minučių, per kurias jis bėgo, skaičių.

Šio testo fizinis krūvis maksimalus, taigi norint gauti informatyvius duomenis, būtina, kad testuojami mokiniai gerai suvoktų bėgimo motyvus ir nesistengtų viršyti savo gebėjimų. Vaikų pastangos turėtų būti kuo didesnės, bet neviršyti maksimalių. Šį testą nuo pradžios iki pat pabaigos geba atlikti tik keletas mokinių.