

МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ И КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Электронный учебный курс

УДК 796.012
ББК 75.0
И74

И74

Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте
[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов –
Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 89 с.

© С. Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОНЯТИЕ САМОКОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

2. МЕТОДЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СИСТЕМЕ САМОКОНТРОЛЯ

3. МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

4. ТЕСТЫ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ

5. СУБМАКСИМАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ НА УСИЛИЕ

6. СУБМАКСИМАЛЬНЫЕ НАГРУЗОЧНЫЕ ТЕСТЫ

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. ПОНЯТИЕ САМОКОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Самоконтроль за физическим состоянием - это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. По критериям оценки самоконтроль подразделяется на субъективный и объективный.

К **субъективным** показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям (физическим нагрузкам) и др.

К **объективным** показателям самоконтроля относятся: частота пульса (частота сердечных сокращений - ЧСС), артериальное давление (АД), масса, сила мышц (мышечных групп), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания (ЧД), спортивные (контрольные) результаты, тесты физического состояния и др.

Наиболее удобная форма самоконтроля - ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля.

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, масса, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, отмечается как хорошее, удовлетворительное и плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон характеризуется продолжительностью и глубиной, а также нарушениями (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит бывает хороший, пониженный, чрезмерный. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его существенные изменения, как правило, являются результатом пере-утомления, заболевания или несоблюдения правил культуры питания.

Пульс — важный показатель состояния организма. Врачебная норма – 60-90 уд/мин в покое. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота пульса при средней нагрузке достигает 130-150 уд/мин.