

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им В.П. Астафьева»
(КГПУ им В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья
Кафедра теоретических основ физического воспитания
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине теории и методике физической культуры и спорта
**Комплексная оценка физической подготовленности в физической
культуре и спорте.**

Выполнила:

Юдина Мария Игоревна

Форма обучения – очная

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры теоретических основ физического
воспитания

Кройтор Александр Сергеевич

Дата (защиты) _____

Оценка _____

Красноярск, 2018

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Общая характеристика физической подготовленности.....	5
§1.1. Для чего нужна оценка физической подготовленности.....	5
§1.2. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.....	7
§1.3. Общие аспекты физического воспитания школьников.....	9
§1.4. Закономерности физического развития детей школьного возраста.....	10
§1.5. Планирование специфических результатов, содержания и форм построения физического воспитания.....	12
Раздел 2. Комплексная оценка физической подготовленности.....	14
§2.1. Оценка уровня физической подготовленности школьников.....	14
§2.2. Методы определения уровня физической подготовленности школьников.....	17
§2.3. Пробы для определения уровня физической подготовленности.....	20
§2.4. Педагогический контроль.....	22
Заключение.....	27
Список используемой литературы.....	29

Введение

Актуальность выбранной темы обуславливается тем, что определение физической подготовленности имеет существенное значение для учителя физического воспитания и учащегося. Для специалиста всегда была важна потребность располагать конкретным и объективным измерением, как физической подготовленности воспитанников, так и эффективности собственной педагогической деятельности. Для учащегося измерение дает объективную информацию о физической подготовленности и позволяет видеть, как прогрессирует его уровень. Тем самым, тестирование имеет стимулирующее значение.

Цель курсовой работы: найти перечень тестов, для определения оценки физической подготовленности ученика и спортсмена.

Задачи курсовой работы:

1. знать исходный уровень физической подготовленности ее изменение на определенный период;
2. выявление преимуществ и недостатков применяемых средств, методов обучения и форм организации физкультурных занятий.
3. разработка дневника самоконтроля, как для учащегося, так и для спортсмена.
4. стимулировать учащихся для улучшения спортивных результатов.

Объект: перечень тестов определения уровня физической подготовленности.

Физическая подготовленность – это еще и процесс развития, который распознается по внешним характеристикам. Даже внешне человек с высоким уровнем подготовки отличается от того, кто далек от спорта и не следит за питанием. Ведь человек, который придерживается определенного графика занятий, соблюдает диету, отказывается от различных пагубно влияющих на

состояние организма привычек, всегда будет выглядеть хорошо и чувствовать себя просто замечательно!

Показатели физической подготовленности еще обуславливаются принадлежностью людей к различным возрастным категориям. Молодому поколению гораздо легче развивать красивую и ровную осанку, выполнять определенный ряд упражнений, а также выдерживать некоторые силовые нагрузки. Человеку преклонного возраста в тренировках уже много чего будет не под силу, так как здоровье просто-напросто не позволит справиться с дополнительной работой.

Раздел 1. Общая характеристика физической подготовленности.

§1.1. Для чего нужна оценка физической подготовленности

Оценка физической подготовленности детей позволяет преподавателю по физической культуре следующее:

- Определить уровень физического развития;
- Выявить динамику изменения уровня физического развития;
- Спланировать программу по формированию физического развития в дальнейшем;
- Скорректировать план уроков по физической культуре;
- Определить упущения в работе по преподаванию физической культуре.

Дать характеристику физического состояния организма ребенка в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Преподаватель по физической культуре дает оценку уровню психофизиологических качеств. Перед проведением мониторинга преподавателю необходимо знать группу здоровья ученика (определяет врач), чтобы выявить тех, кто имеет необходимость в персональном подходе. освобожденных от тестирования, общую оценку физического состояния предоставляет медицинская сестра.

Оценка физической подготовленности, проводится на учетно-контрольных занятиях и может быть организована как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. При проведении анализа, ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (записываются цифрами) и качественные показатели (указываются цветом). Уровень сформированности двигательных качеств определяется как высокий, средний и ниже среднего (низкий). Цифровые показатели после сопоставления со

средними количественными показателями развития психофизических качеств, для каждого возраста и цветные показатели, позволяют оценить уровень физической подготовленности, а сопоставление результатов на начало года и конец года, наглядно показывают динамику физической подготовленности детей[1].

§ 1.2 Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

Одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что физические упражнения сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить управляемость педагогическим процессом. Все многообразие факторов может быть сгруппировано следующим образом:

1. Личностные характеристики учителя и учеников являются важнейшими факторами. Процесс обучения двусторонний - учитель учит, ученики учатся, поэтому воздействие физических упражнений в равной мере зависит от того, кто учит, и тех, кто учится: от нравственных качеств и интеллекта, от уровня знаний, умений и физического развития, от заинтересованности и активности и пр.

2. Научные факторы характеризуют меру познания человеком закономерностей физического воспитания. Чем глубже разработаны педагогические, психологические, физиологические особенности физических упражнений, тем эффективнее можно их использовать для решения педагогических задач.

3. Методические факторы объединяют обширную группу требований, подлежащих реализации при использовании физических упражнений.

Обучая физическому упражнению или применяя его для решения иной педагогической задачи (например, для развития физических способностей), следует учитывать, во-первых, возможный эффект от этого упражнения, т. е. знать, решение каких задач (образовательных, воспитательных, оздоровительных) можно достичь в большей мере этим упражнением; во-вторых, его строение (является ли оно статическим или динамическим,

циклическим или ациклическим и т. д.); в-третьих, способы возможных повторений (целесообразно ли прибегать к расчленению или выполнять в целом, давать активный отдых между повторениями или пассивный и т.д.).

4. Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности советской системы физического воспитания. Их задача — сделать занятия физическими упражнениями органической частью жизнедеятельности человека. С другой стороны, эффективность самих физических упражнений будет наивысшей только при соблюдении необходимых гигиенических норм. Будучи неспецифическими средствами, гигиенические факторы приобретают большое значение для полноценного решения задач физического воспитания. Как бы хорошо ни был организован педагогический процесс, он никогда не даст желаемого эффекта при нарушении, например, режима питания и сна, если занятия будут проходить в антисанитарных условиях.

5. Метеорологические факторы составляют ту группу факторов, познавая закономерности воздействия, которых можно определить оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта от физических упражнений. Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на нее и приспосабливается к ней. Постоянно изменяющиеся солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление вызывают существенные биохимические изменения в организме, приводящие к физиологическим и психическим реакциям: к изменению состояния здоровья, работоспособности человека и эффективности физических упражнений.

7. Материальные факторы (спортивные сооружения, инвентарь, одежда и пр.) в большей мере влияют на решение спортивных задач (быстрее пробежать, выше прыгнуть и т. д.) и в меньшей - на решение общеобразовательных и оздоровительных задач [2, с. 33-36].

§ 1.3 Общие аспекты физического воспитания школьников

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные двигательные способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем двигательным способностям человека. Позднее развить те или иные способности удастся с трудом. Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

И наконец, физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических)[2, с. 199].

§ 1.4 Закономерности физического развития детей школьного возраста.

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма и не рассматривать ребенка как копию взрослого в миниатюре. Процесс развития ребенка подчинен следующим общим закономерностям:

- неравномерность темпов роста и развития;
- гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическая надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими средовыми факторами;
- акселерация физического и физиологического развития организма.

Неравномерность темпов роста и развития организма проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. В период бурного роста детский организм чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды и, прежде всего, к ограничению его двигательной активности. Дело в том, что периоды ускоренного развития сочетаются со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, что, в свою очередь, требует активизации двигательной деятельности. В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6–7 лет и в период полового созревания 11–14 лет.

На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают или отстают от своих сверстников. Опережающие (акселераты) встречаются реже, чем «отстающие». Обычно к моменту окончания развития те и другие выходят примерно на один уровень. Следует различать внутригрупповую акселерацию от эпохальной. Внутригрупповая акселерация представляет собой ускоренное развитие по сравнению с современными детьми, а эпохальная по сравнению со сверстниками прошлых лет.

Особое значение имеет возрастное развитие выносливости. Наиболее благоприятным периодом для развития выносливости является возраст с 8 до 10 лет, в это время очень высока чувствительность к воздействию малоинтенсивных физических упражнений. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается. Выносливость продолжает расти до 20–30 лет. При бурном развитии выносливости наблюдается отставание в развитии силы, и наоборот. К началу школьного обучения достаточно развиты точность движений ловкость и быстрота; к 13–14 годам дети достигают высокого уровня развития этих качеств и совершенствуются до 15 лет.

Таким образом, окончательное формирование различных органов и систем организма происходит не одновременно: развитие двигательного анализатора заканчивается в основном к 13–14 годам, развитие скелетных мышц продолжается значительно дольше, функция доставки кислорода к работающим мышцам достигает зрелости к 16–17 годам.

Потенциальные возможности биологических функциональных систем очень высоки, поэтому уже в младшем школьном возрасте могут применяться относительно большие нагрузки (что подтверждается опытом спортивной деятельности в таких видах спорта как гимнастика, плавание). Однако, несмотря на большой запас прочности систем, рассчитанный на самосохранение организма в критических ситуациях, использовать значительные нагрузки следует с особой осторожностью, учитывая при этом физическую подготовленность и функциональные возможности организма[2, с. 200].

§ 1.5 Планирование специфических результатов, содержания и форм построения физического воспитания.

Основными аспектами предметно-конструктивного планирования процесса физического воспитания являются:

-планирование результирующих показателей (конкретно оцениваемых текущих и итоговых результатов, по которым судят о реализации поставленных целей и задач);

-планирование материала занятий и параметров связанных с ними нагрузок;

-планирование методических подходов, и общего порядка построения занятий.

-Планирование результирующих показателей. Хотя реальный процесс физического воспитания, естественно, нельзя построить иначе, чем с некоторого исходного пункта — начала, планирование его начинается как бы с конца — с предвидения целевого результата. В качестве основных целевых результатов намечают такие, которые предполагается получить к исходу достаточно крупных стадий и циклов планируемого процесса (например, школьного курса физического воспитания, годичного цикла тренировки). По отношению к таким целевым все другие предусматриваемые на пути к ним результаты являются частичными, хотя они и рассматриваются в качестве целевых (ограниченно целевых) в рамках отдельных периодов, этапов, средних и малых циклов планируемого процесса.

Правомерен вопрос: можно ли реально спланировать все результирующие показатели, наметить их расчетные параметры так, чтобы точно предугадать будущие фактические результаты? Из уже сказанного следует, что это зависит прежде всего от наличия научно-практических данных, позволяющих предвидеть ближайшие и отдаленные результаты предстоящей деятельности, от того, насколько планирующий овладел такими

данными, от его прогностических способностей и опыта, от масштабов планирования.

Общие, целевые нормированные показатели физической подготовленности, официально принятые в сложившейся у нас системе физического воспитания, планируют как известно, на основе нормативов комплекса ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификации, действующих программ физического воспитания для учащихся и других широких континентов занимающихся. В педагогическом планировании выполнение этих нормативов предусматривается применительно к исходному уровню подготовленности занимающихся и ее наиболее вероятной динамике в реальном масштабе времени, соотносимом с особенностями организации планируемого процесса (по годам и четвертям учебного процесса в школе, семестрам в вузе и т. д.).

Образовательные результаты физического воспитания планируют, как известно, в виде перечня знаний, умений и навыков, подлежащих освоению в рамках определенного времени, и показателей степени их освоения. Результаты обучения двигательным действиям предусматривают в планировании более конкретно, намечая как виды двигательных умений и навыков, которые должны быть сформированы к определенному сроку, так и количественно-качественные показатели, каким они должны соответствовать в итоге. Такими показателями могут быть намечены «модельные» параметры техники движений в расчете на предстоящие этапы разучивания и результирующей отработки двигательных действий (по принятым критериям их техничности — гл. IV), а также целостные нормативы двигательной подготовленности о которых уже шла речь, характеризующие в единстве и результаты воспитания физических качеств, и результаты обучения двигательным действиям[3, с. 365-367].

Раздел 2. Комплексная оценка физической подготовленности.

§2.1 Оценка уровня физической подготовленности школьников.

Методика определения уровня физического состояния школьников (содержание "Президентских тестов здоровья").

1. "Челночный бег" 3x10 м. Выполняется между двумя ограничительными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимают положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде "марш" участнику необходимо добежать до противоположной линии, переступив ее одной ногой, повернуться и бежать в обратном направлении до линии старта. Подобным же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м бега. По секундомеру определяют время бега.

2. Сгибание и разгибание рук на перекладине(мальчики - подтягивание): движения до касания подбородком верхней поверхности перекладины. Подсчитывается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке продольно (девочки). Исходное положение - упор лежа на скамейке продольно. На счет 1 - согнуть руки, на счет 2-исходное положение.

3. Прыжок в длину с места. Исходное положение -полунаклон, полуприсед, руки вниз - назад. Прыжок вперед выполняется толчком двух ног от стартовой линии, не наступая на нее. Измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей точки приземления (пятки, рука, локоть и др.).

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. И. п. - сед на полу, согнув ноги, руки на голову. На счет 1 - лечь на спину, на счет 2 - и. п. Условия выполнения: начинать упражнение из статического положения при фиксированном положении ступней. Подсчитывается количество повторений за 1 мин. Положение седа зафиксировать касанием коленей локтями.

5. Наклон вперед. И. п. - сед руки на поясе. На счет 1 - наклоны вперед, руки вверх (держать 2 с), на счет 2 - и. п.

Измеряется расстояние от пяток ног до кончиков пальцев рук;

6. Бег на выносливость:

- учащиеся 5-8-х классов - 2000 м;

- учащиеся 9-11-х классов: юноши - 3000 м, девушки - 2000м.

Уровень физической подготовленности школьников зависит от возраста учащихся:

- по мере перехода учащихся из одного возрастного периода в другой показатели развития скорости, выносливости, силы увеличиваются;

- самые высокие показатели определяются у учащихся 11-х классов;

-Наивысшие показатели уровня физической подготовленности у юношей 11-х классов. У девушек, обучающихся в 11-х классах, эти значения несколько ниже, но превышают показатели мальчиков и девочек, обучающихся в младших классах общеобразовательных школ[4].

Возраст и пол, характер обмена веществ, степень психоэмоционального напряжения, состояние внутренней и внешней среды и многие другие факторы оказывают заметное воздействие на величину частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Начиная с рождения, и до 20-30 лет ЧСС снижается со 100-110 до 70-75 уд/мин. В процессе длительной тренировки, особенно аэробной выносливости, ЧСС в покое заметно снижается и может достигать 40 уд/мин и даже меньше. ЧСС обычно измеряется по пульсу. Как правило, у новорожденных пульс выше, а ударный объем сердца меньше, чем у взрослых. Следовательно, кровяное давление у них будет гораздо выше, чем у взрослых, поскольку легкие работают поверхностно, т.е. поглощают меньше кислорода из вдыхаемого воздуха и поэтому выдыхают воздух с большим количеством кислорода, чем у взрослых. Соответственно в кровь

поступает меньше кислорода, и поэтому сердце вынуждено биться чаще, чтобы обогатить кровь, а значит, и все ткани кислородом. У подростков 12-14 лет показатели артериального давления (АД) составляют 106/64 мм рт.ст., а у 15-17 летних - 116/67 мм рт.ст. С возрастом АД повышается. Так в 11 лет систолическое давление в покое равно 95 а в 15 - 109 мм рт.ст. Минимальное давление в 11-13 лет равно 83, а в 15-16 лет- 88 мм рт. ст. У подростков и юношей иногда временно отмечается повышение систолического давления до 130-140 мм рт.ст. Это связано с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит не синхронно. Таким образом, легкие и сердце в этом возрасте работают неэкономно и с большой затратой энергии. Исходя из вышесказанного, функция легких определяется следующими показателями: жизненной емкостью легких (ЖЕЛ), дыхательным объемом (ДО), резервным объемом выдоха (РОВ), РОВ выдоха, глубиной дыхания, частотой дыхания, легочной вентиляцией, максимальной производительностью вентиляции легких, временем задержки дыхания на вдохе и выдохе, МПК. ЖЕЛ в среднем равна у мальчиков - 2600 мл, у девочек - 2530 мл. Легочная вентиляция (ЛВ) увеличивается за счет учащения дыхания, а не увеличения его глубины[4].

§ 2.2 Методы определения уровня физической подготовленности школьников.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущи человеку. Физическими качествами принято называть врождённые (генетические унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (В.И. Лях, 1996).

Оценка уровня физической подготовленности школьников проводилась путём определения основных физических качеств и сравнения их с государственными стандартами.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, и координацию.

Сила – эта способность человека преодолевать внешние сопротивления или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считаются возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет.

Для определения собственно силовых возможностей у школьников, мы использовали метание теннисного мяча 2 классы, набивного мяча сидя из-за головы 1,5 кг 6,9 классы. Метания теннисного мяча проходит на футбольном поле. Проводится перпендикулярная линия (за которую встаёт учащийся), и чертится разметка. Измеряется дальность броска в метрах. Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь. Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук. Измеряется дальность броска в метрах от линии стоп.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Наиболее благоприятными периодами развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной чистоты движений. (Л.П. Матвеев, 1991).

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Главная задача при развитии выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий, для неуклонного повышения общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Выносливость определялась в 6,9 классах в беге на 1500 м, во 2 классах упражнения на развитие выносливости не проводились. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек, отдельно мальчики и девочки. Результат фиксируется с точностью до 1,0 с.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст

9-10 лет а для активной – 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет.

Двигательно-координационные способности – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Координационные способности. определялись по показателям челночного бега 3×10 м. В зале, на расстоянии десяти метров друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участники (участник) стартуют с первой линии, добегают до второй, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь пола, поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнить максимально быстро, 5 таких замкнутых циклов поворачиваясь все время в одну и ту же сторону (туда и обратно – один цикл).

Полученные результаты были обработаны методом вариационной статистики и суммированы в таблицы.

Познание самого себя является важным шагом в решении проблемы формирования физической культуры личности будущего специалиста, который при изучении данной темы должен:

- исследовать особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- уметь диагностировать состояние своего организма и отдельных его систем;
- уметь рационально адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, быта, отдыха и дифференцировать использование средств физической культуры и спорта с учетом отмеченных особенностей[5].

§ 2.3 Пробы для определения уровня физической подготовленности.

Простые нагрузочные пробы. Н. Амосов предлагает начинающим проверять состояние сердечнососудистой системы с помощью "лестничных тестов". Попробуйте спокойно, без остановок подняться на четвертый этаж и сразу же подсчитайте пульс. Если он меньше 100 уд/мин, - это отлично; 100-120 - хорошо; 121-140 - посредственно; больше 140 - плохо.

Проба с подскоками. Сделайте 60 мягких подскоков за 30 сек. (руки на поясе, высота прыжков -5-6 см.). Подсчитайте пульс до и после прыжков и оцените его состояние как в предыдущей пробе.

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге). После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки). У здоровых детей и подростков в возрасте 6-18 лет длительность задержки дыхания на вдохе колеблется в пределах 16-55 секунд. Здоровые взрослые, нетренированные лица задерживают дыхание на вдохе в течение 40-50 секунд, а тренированные спортсмены - от 60 секунд до 2-2,5 минут.

Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи). После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание. Здоровые, нетренированные могут задержать дыхание на 20-30 секунд, тренированные - до 90 секунд и более. При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма продолжительность задержки дыхания и на вдохе и на выдохе уменьшается.

Тест Купера. В этом тесте физическую (аэробную) работоспособность определяют с помощью так называемого 12-минутного бега. Необходимо пробежать в течение 12 мин. по любой трассе. Если трудно бежать все 12 мин., можно на любом отрезке дистанции заменить бег ходьбой или даже отдыхом. Измеряется расстояние, которое вы преодолели за 12 мин. Это расстояние пропорционально способности организма к максимальному поглощению кислорода, то есть степени вашей подготовленности. Уровень подготовленности в возрасте 18-25 лет можно определить по таблице.

Оценка физической работоспособности	Беговая дистанция (м), преодоленная за 12 мин.	
	женщины	мужчины
Очень плохо	Меньше 1700	Меньше 2375
Плохо	1701-1925	2376-2600
Удовлетворительно	1926-2175	2601-2850
Хорошо	2176-2400	2851-3075
Отлично	Бол. 2401	Бол. 3075

Применять этот тест без разрешения врача не рекомендуется. Тест Купера целесообразно использовать после нескольких месяцев занятий бегом, когда вы уже легко преодолеваете дистанцию 2-3 км. Если во время тестирования появляется одышка, усталость, то надо немедленно прекратить занятия.

§ 2.4 Педагогический контроль

Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- выполнить план тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;
- выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов;
- отобрать талантливых спортсменов.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.

Виды педагогического контроля.

1. Поэтапный - оценивать состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе.

2. Текущий - определять повседневные изменения в подготовке занимающихся.

3. Оперативный - экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

Главное в педагогическом контроле - оценить психофизическое состояние занимающихся физической культурой.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.

Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Чтобы самоконтроль был эффективным необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой важно знать временные интервалы отдыха, и восстановления умственно-физической работоспособности.

А также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстанавливать функциональные возможности организма.

Дневник самоконтроля.

Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник. В дневнике рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и объективные данные (вес, пульс, тренировочные нагрузки и др.). При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях, можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные

нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты. Квалифицированным спортсменам, кроме того, рекомендуется учитывать настроение, желание тренироваться, ортостатическую пробу, ЖЕЛ, силу кистей рук, работоспособность. При самоконтроле можно также использовать те приемы и показатели, которые были приведены в разделе по контролю физического состояния.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам.

Пример дневника самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09....г.	21.09....г.	22.09....г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч., хороший	8 ч., хороший	7 ч., беспокойный
3. Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворит.
4. Пульс в минуту:	62	62	68
лежа	72	72	82
стоя	10	10	14
разница	60	60	90
до тренировки	72	75	108
после тренировки			

5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30м Бег 100м Темповый бег 6х200м	Нет	Ускорения 8х30м Бег 100м Равномерный бег 12 мин
7. Нарушение режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	То же.	Нет	Тупая боль в области печени.
9. Спортивные результаты	Бег 100м за 14,2 с	-	Бег 100м за 14,8 с

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальной медицинской группе. Эти студенты, обязаны периодически показывать своему преподавателю физического воспитания и врачу результаты своих наблюдений. Советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т.д., что в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры, естественных факторов природы для закаливания, укрепления их здоровья и повышения физической и общей работоспособности[6, с. 23-24].

Заключение.

Изучив различные методические и учебные материалы, считаю, что можно сделать следующий вывод.

Комплексная оценка физической подготовки в физической культуре и спорте, является неотъемлемой частью в процессе преподавания.

Оценка позволит преподавателю оценить результаты усвоенного материала с начала года, и в конце года, тем самым скорректировать недочеты в работе, для совершенствования учебно-тренировочного процесса. С помощью дополнительного материала тренер-преподаватель сможет объективно оценить физико-психологические возможности детей, а также выявить слабые стороны в усвоении материала. Тесты и пробы как показатель физических способностей детей, должны проводиться под четким руководством преподавателя, желательно два раза в год.

Преподаватель может руководствоваться помощью своих подопечных для более быстрого протекания контроля, также с наблюдением врача. Изначально преподаватель и тренер не могут начать учебно-тренировочный процесс без заключения и заполнения журнала (страницы здоровья) врачом, непосредственно работающим в данном учреждении.

Чтобы все пробы и тесты показали объективные результаты, которые будут показателями физической подготовки, должны быть созданы все необходимые условия для проведения испытаний и исследований, все приборы в методических кабинетах должны периодически проходить контроль на исправность. Спортивные залы, должны соблюдать все требования техники безопасности. При необходимости тренер-преподаватель должен известить родителей учеников о результатах исследования на родительском собрании.

Тренер, должен ввести в процессе преподавания дневники самоконтроля (см. выше). Тем самым спортсмен сможет контролировать и

фиксировать физические изменения, затем непосредственно обсудить их с тренером, это позволит своевременно отреагировать на неблагоприятные результаты, или повысить спортивные результаты, а тренеру отслеживать состояние своих подопечных, также повышая свой профессионализм.

Список использованной литературы

1. Научная статья (автор неизвестен)
2. Теория и методики физического воспитания Б. А. Ашмарина
Просвещение, 1990. 33-36 стр.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры
Издательство «Физкультура и спорт», 1991 г. 199-202с. 365-367стр.
4. Физическая культура научно-методический журнал №3-4 – 1991г.
5. Источник – ресурсы интернет
6. Учебный комплекс «Основы физической культуры в вузе» (Электронное учебное пособие) 23-24стр.
7. Полевщиков М.М. Спортивная метрология. Лекция 3: Измерения в физической культуре и спорте. / Марийский государственный университет. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2008.