

Лекція 2

Тема. Основні методи визначення загальної і спеціальної працездатності

План

1. Основні поняття і терміни теми.
2. Методи визначення спеціальної фізичної підготовленості.
3. Методи визначення техніко-тактичної підготовленості.
4. Методи визначення психологічного стану та поведінки на змаганнях.
5. Методика визначення фізичних якостей.
6. Методика визначення спеціальної фізичної підготовленості з обраного виду спорту.

1. Основні поняття і терміни теми.

Основні поняття: спортивна підготовка, загальна і спеціальна фізична підготовка. Спортивна підготовка - це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, тактичну, психічну сторони підготовки спортсмена.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту. Спортивна підготовленість - це комплексний результат фізичної (ступеня розвитку фізичних якостей), технічної (рівня вдосконалення рухових навичок), тактичної (ступеня розвитку тактичного мислення), психічної (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей) підготовок.

Оцінка стану підготовленості спортсмена проводиться в ході тестування або в процесі змагань.

Тест - неспецифічне вправу, виконання якого тісно пов'язана з основним (змагальним) вправою або руховим якістю. Процедура виконання тесту називається тестуванням, результатом якого є чисельне значення, отримане в ході вимірювань. Правильне визначення мети тестування сприяє правильному підбору тестів. Як правило, для оцінки підготовленості спортсмена використовується кілька тестів.

2. Методи визначення спеціальної фізичної підготовленості.

Комплексна оцінка підготовленості спортсмена передбачає оцінку:

- спеціальної фізичної підготовленості;
- техніко-тактичної підготовленості;
- психологічного стану та поведінки на змаганнях.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості складається з окремих оцінок рівня основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості,

спритності і гнучкості. При цьому основна увага приділяється провідним для даної спортивної дисципліни фізичним якостям.

3. Методи визначення техніко-тактичної підготовленості

Оцінка технічної підготовленості полягає в оцінці кількісної і якісної сторін техніки дій спортсмена під час виконання змагальних і тренувальних вправ. Контроль техніки здійснюється візуально і інструментально. Критеріями технічної майстерності спортсмена є обсяг техніки (число дій), різнобічність техніки (ступінь різноманітності рухових дій) і ефективність (спортивний результат). Так, наприклад, у плаванні, веслуванні, лижному та ковзанярському спорті ефективність техніки може оцінюватися по відстані, преодолєваемому за гребок (крок). У спортивних іграх технічну підготовленість можна оцінювати за кількістю точних нападників або захисних дій, прийомів з певного числа спроб. Наприклад, подача м'яча (волана) в певну зону ігрової площі з 5 або 10 спроб; кількість реалізованих кидків у кільце з лінії штрафного кидка з 5 спроб; кількість точних передач у волейболі з заздалегідь визначеного числа спроб і багато іншого; кількість ефективно прийнятих (відображених) нападаючих ударів і т. п. На певному етапі вдосконалення техніки рухів необхідно контролювати її освоєння. Стабільність результатів і значень основних біомеханічних характеристик вправи буде свідчити про їх освоєння.

Оцінка тактичної підготовленості - це оцінка доцільності дій спортсмена, спрямованих на досягнення успіхів у змаганнях. Вона передбачає контроль за тактичним мисленням, тактичними діями.

4. Методи визначення психологічного стану та поведінки на змаганнях

Оцінка психологічного стану - це оцінка психічної готовності до змагань (наполегливість, завзятість, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, ініціативність тощо).

Спеціальну фізичну і спортивну підготовленість з обраного виду спорту найкраще оцінювати за розрядним нормам спортивної кваліфікації, розрядним вимогам. Це дозволяє кожному спортсмену порівняти свої досягнення з досягненнями інших спортсменів і не тільки в обраному виді спорту, але і у всіх інших. Спортивна класифікація передбачає систематичне підтримання та підвищення купується спортсменом кваліфікації. Періодично норми і вимоги Єдиної спортивної класифікації ускладнюються, стимулюючи тим самим удосконалення методики тренування, спортивної техніки, тактики і таким чином сприяючи зростанню спортивної майстерності. Отже, виконання нормативу, розрядних вимог може служити інтегральним тестом, мірилом рівня спеціальної фізичної підготовки у даному виді спорту.

Однак у процесі спортивної тренування часто виникає необхідність поточного контролю і самоконтролю стану спортивної підготовленості, що включає різні її компоненти. Для самоконтролю придатні найпростіші тести

та контрольні вправи, що не потребують спеціального обладнання і попередньої підготовки. Крім того, слід мати на увазі, що при оцінці самоконтролі можуть бути піддані лише окремі сторони, фізичні якості, що мають важливе значення в структурі спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту. Так, наприклад, провідними показниками спортивної підготовленості плавців є витривалість, швидко-силові характеристики, гнучкість в суглобах рук і ніг, у гімнастів - сила, швидкість, координація, гнучкість.

Таким чином, контролюючи основні показники спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту, можна певною мірою судити про спортивної підготовленості в цілому.

Нижче представлені методи визначення показників окремих фізичних якостей, за допомогою яких спортсмен може самостійно оцінити стан певної фізичної якості або їх сукупності.

5.Методика визначення фізичних якостей

Для самоконтролю загальної витривалості рекомендуємо доступний 12-хвилинний тест в бігу і плаванні, розроблений американським лікарем Купером. Під час виконання тесту потрібно подолати якомога більшу відстань. Бажано проводити тест на біговій доріжці стадіону, в басейні, де легко розрахувати подолану дистанцію.

Студенти, які відвідують обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання, щороку навесні і восени здають контрольні нормативи з бігу на 3 км (юнаки) і 2 км (дівчата), у плаванні - 200 м вільним стилем. Результати навчальних нормативів можна використовувати в якості оцінки загальної витривалості. Для займаються самостійно можна вимірювати час пробігання своєї традиційної дистанції або її відрізка.

За 1 таблиці можна визначити оцінку рівня підготовленості у відповідності з подолану дистанцією і показаним часом.

Таблиця 1

Оцінка рівня підготовленості за результатами тестів на витривалість

Оцінка рівня підготовленості	12-хвилинний тест Купера		Біг 3000 м, 2000 м, хв, с	Плавання 200 м, хв, с
	Біг, км	Плавання, м		
	Чоловіки			
Відмінно	Більше 2,8	більше 650	12,00 і менше	3,15 і менше
Добре	2,5-2,7	550-650	12,00-12,35	3,15-3,40
Задовільно	2,0-2,4	450-550	12,35-13,10	3,40-4,30
Погано	1,6-1,9	350-450	13,10-13,50	4,30-5,00
Дуже погано	Менше	Менше 350	13,50 і більше	5,00 і більше

	1,6			
	Жінки			
Відмінно	більше 2,64	більше 550	10,15 і менше	3,40 і менше
Добре	2,16-2,64	450-550	10,15-10,50	3,40-4,20
Задовільно	1,84-2,15	350-450	10,50-11,15	4,20-5,00
Погано	1,5-1,84	275-350	11,15-11,50	5,00-5,30
Дуже погано	менше 1,5	менше 275	11,50 і більше	5,30 і більше

Оцінка силових здібностей. У спортивній практиці силові здібності оцінюються як за допомогою вимірювальних пристроїв (динамометрів, динамографів, тензометричних силовимірювальних пристроїв), так і за допомогою спеціальних контрольних вправ, тестів на силу. Для самоконтролю рівня розвитку силових якостей досить використовувати спеціальні контрольні вправи. Їх виконання не вимагає складного обладнання та інвентарю, а за змістом вони прості по техніці виконання. Наприклад, підтягування, віджимання, жим штанги лежачи, присідання зі штангою та ін (див. табл. 2).

Таблиця 2

Зразкові нормативи для оцінки силових здібностей

Контрольне вправа	Оцінка				
	Відмінно	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
	Кількість вправ				
	12-14	9-11	7-8	Менше 7	
	20 і більше	15-19	10-14	8-9	менше 8
	50 і більше	35-49	24-34	16-23	менше 16
	28 і більше	23-27	17-22	11-16	менше 10
	20 і більше	14-19	10-13	6-9	5 і менше
	48-65	37-47	26-36	25 і менше	
	50 і більше	41-50	31-40	21-30	20 і менше

	більше власної ваги	150%	125- 150% власного ваги	власний вага	75-100% власної ваги	50-75% власного ваги
	60 і більше		48-59	40-47	30-39	29 і менше
	40 і більше		30-39	20-29	11-19	10 і менше

Підтягування на перекладині з вису на прямих руках вважається правильним, якщо підборіддя піднімається вище поперечини, а положення вису фіксується 1-2 с. Не допускаються ривкові рухи ногами. Згинання і розведення ніг помилкою не вважаються. Хват кисті зверху. У спортивній практиці В підтягуванні жінок (дівчат) застосовується в. п. вису на перекладині висотою 90 див.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (відтискання) виконується з і. п. - упор лежачи, прямі руки на ширині плечей, ноги спираються на шкарпетки, спина випрямлена. Віджиматися можна, спираючись на долоні, з опорою на кулаках, на п'яти, чотирьох, трьох (великому і вказівному) пальцях, а також на тильних сторонах долонь. Жінки (дівчата) зазвичай виконують згинання-розгинання рук в упорі на лавці, степі.

Піднімання ніг до перекладини можна виконувати самостійно, тримаючись руками за опору або за допомогою партнера, який утримує ваші плечі натисканням рук. І. п. лежачи, ноги прямі, носки відтягнуті. Правильним вважається піднімання і опускання прямих ніг.

Підйом тулуба з положення лежачи (прес). І. п. лежачи на спині, ноги трохи зігнуті в колінних суглобах і закріплені, руки за головою в замок. Піднімання тулуба і нахил вперед виконується до торкання грудьми колін.

Жим - силова вправа зі снарядом (штанга, гантелі, гиря), що виконується у два прийоми: спочатку снаряд з опори береться на груди, а потім від грудей силою вичавлюється вгору до випрямлення рук. Жим штанги в положенні лежачи виконується наступним чином: в. і. - лежачи, штанга на стійках, праворуч і ліворуч від стійок - страховка партнерів; перед початком виконання жиму займається знімає штангу зі стійок і тримає її на прямих руках; штанга береться хватом зверху; хват може бути вузьким (відстань між руками не обмежується) або широким (максимально допустима відстань 82 см); по команді "Старт" займається опускає штангу на груди і чекає сигналу "Жим", після команди "Жим" піднімає штангу вгору до повного випрямлення рук і утримує це положення до команди "Стійка".

Силу м'язів згиначів-розгиначів кисті можна виміряти, використовуючи ручний динамометр. І. п. - стоячи, права (ліва) рука витягнута в сторону, ліва (права) - вздовж тулуба. Динамометр береться всією кистю і виконується

максимальне стиснення. По черзі виконується 2-3 спроби кожною рукою. Зараховується краща спроба найсильнішої руки.

Критеріями оцінки силових здібностей служать: число підтягувань, віджимань; кількість підйомів тулуба, ніг, піднятий вага і т. д.

Оцінка швидкісних здібностей (швидкості рухової реакції, швидкості рухів).

Оцінка швидкості рухів проводиться за допомогою тестів, рухових завдань, що виконуються з максимальною швидкістю на час (див. табл. 3):

- варіанти човникового бігу - 9 м x 5 разів, 10 м x 4 рази;
- біг на короткі дистанції з ходу, зі старту, з різних вихідних положень;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 10, 15, 20;
- максимально швидка ходьба протягом 5, 10, просування, м;
- присідання протягом 10, 15, 20;
- біг в упорі з високим підніманням стегна за 10 с, кількість кроків;
- максимальна кількість нахилів за 10 с, торкаючись підлоги кінчиками пальців;

тепінг-тест: для проведення тепінг-тесту потрібні папір, олівець і секундомір. По команді протягом 10 с наносити точки олівцем на папір з максимальною частотою рухів тією рукою, яка швидше. Підраховуючи точки, ведіть олівцем безперервну лінію, щоб не збитися. У студентів з гарним функціональним станом рухової сфери максимальна частота рухів руки складає 60-70 точок за 10 с.

Таблиця 3

Тести для оцінки швидкості

Вправа	Оцінка	Чоловік чини	Дружин жінки
Човниковий біг 9 м x 5 разів	Відмінно	11,6	12,6
	Добре	11,8	12,8
	Задовільно	12,4	13,3
	Погано	13,5	13,8
	Дуже погано	13,7	14,1
Біг на 30 м, с	Відмінно	4,6	5,5
	Добре	4,9	5,8
	Задовільно	5,1	6,1
	Погано	5,2	6,3
	Дуже погано	5,4	6,5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, кількість раз	Відмінно	16	13
	Добре	14	11
	Задовільно	11	8

	Погано	9	5
	Дуже погано	6	3
Максимально швидка ходьба, просування за 5 с, м	Відмінно	23	22
	Добре	21	20
	Задовільно	18	18
	Погано	16	15
	Дуже погано	13	11
Присідання за 10 с, кількість раз	Відмінно	14	12
	Добре	13	11
	Задовільно	11	9
	Погано	9	7
	Дуже погано	6	4
Біг в упорі з високим підніманням стегна за 10 с, кількість кроків	Відмінно	48	46
	Добре	42	40
	Задовільно	36	34
	Погано	30	28
	Дуже погано	27	24

Можна ускладнити тест, розділивши аркуш паперу на чотири частини і наносячи точки в кожному з квадратів протягом 5 с. Зміна квадрата відбувається за сигналом без паузи. Після закінчення 20 з випробування припиняють. Якщо частота рухів від квадрата до квадрату знижується, це вказує на недостатню функціональну стійкість рухової сфери.

Оцінка гнучкості. У спортивній практиці на сьогоднішній день не існує загальноприйнятих критеріїв і шкал оцінки гнучкості. Найбільш часто вона оцінюється за здатністю до виконання нахилу тулуба вперед без згинання ніг в колінних суглобах, при цьому вимірюється відстань між кінчиками пальців випрямлених рук і опорною поверхнею. Вибір даної вправи пов'язаний з тим, що гнучкість хребта і рухливість в тазостегнових суглобах мають найбільше значення для більшості сучасних видів трудової діяльності. Крім того, відстань між кінчиками пальців і опорною поверхнею можна легко виміряти за допомогою звичайної лінійки. У більшості інших контрольних вправ рухливість визначається за граничним кутах згинання або розгинання зчленовуються сегментів тіла, що створює значні труднощі для непідготовлених людей. Виходячи з того, що розвивати гнучкість і підтримувати її на досягнутому рівні можливо в будь-якому віці незалежно від статі, ми наводимо єдині для всіх вікових категорій людей шкали оцінки

гнучкості. Вони побудовані на основі максимальних проявів рухливості в різних ланках тіла спортсменами.

Основними тестами гнучкості є прості контрольні вправи: нахили, "міст", шпагат, присідання і т. д. (див. табл. 4). Тестування повинне проводитися після відповідної розминки.

Таблиця 4

Зразкові нормативи для оцінки гнучкості

Контрольне вправу	Оцінка				
	Відмінно	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
	+10 і більше	+6 - +9	0 - +5	0-5	-6 і менше
	Менше 65	65-75	75-85	85-95	Більше 95
	Дотик пальців з накладенням 3-5 см один на одного	Дотик подушечками пальців	Розрив кистей 1-7 см	Розрив кистей 8 і більше см	
	180° і більше	170 - 179°	160-169°	145-159°	Менше 145°
	30°	40"	50°	75°	90°
	50 і менше	50-60	60-70	70-80	80 і більше
	30-35	35-40	40-45	45 і більше	
	15-25	25-35	35-45	45 і більше	
	4 і менше	5-7	8-10	11-13	14 і більше
	50-59	40-49	30-39	29 і менше	

Для оцінки гнучкості хребта і рухливості в плечових, гомілковостопних і тазостегнових суглобах застосовуються:

- нахил тулуба вперед з положення стоячи;
- викрут тому з гімнастичної палицею (оцінюється по ширині хвата в см);
- захоплення кистей зігнутих рук за спиною;
- витягування шкарпеток сидячі;
- гімнастичний міст нахилом назад з прямими ногами, поперечний міст, поздовжній міст;
- присідання, не відриваючи п'яти від підлоги;

- прогинання тулуба назад з положення лежачи на грудях.

Нахил тулуба вперед з положення стоячи. Нахил виконується з в. п. стоячи на лавці, табуреті або іншому піднесенні до межі вперед, не згинаючи ніг у колінах і опустивши руки. Вимірюється відстань від кінця середнього пальця кисті до майданчика, на якій стоїте. Якщо ви дістаєте пальцями до майданчика (будемо вважати її нульовою відміткою), то рухливість хребта задовільна. Якщо при нахилі пальці нижче нульової позначки, рухливість оцінюється як добра і ставиться знак "плюс" (наприклад, +5 см). Якщо пальці не дістають до горизонтальної площини, то рухливість хребта оцінюється як недостатня. В цьому випадку дані вимірювання записуються зі знаком "мінус" (наприклад, -10 см). Аналогічно можна оцінити рухливість хребта при нахилах вліво і вправо.

Викрут тому з гімнастичною палицею. І. п. - стоячи, палиця внизу, хват зверху. Ширина хвата індивідуальна. Виконується викрут прямими руками назад. Рекомендується поступово зменшувати ширину хвата, щоб уникнути розтягнень, розривів сухожиль, зв'язок, м'язів. Ширина хвата оцінюється по розмітці на гімнастичній палиці в сантиметрах. Розмітка починається від середини палиці з нуля. Показники праворуч і ліворуч від нуля підсумовуються. Ця сума відображає рівень розвитку гнучкості плечового пояса.

Захоплення кистей зігнутих рук за спиною. Виконується в і. в. стоячи. Зігнуті в ліктьових суглобах руки заводять за спину (правий або лівий лікоть вгору) і виконується захоплення кистей. Оцінка гнучкості здійснюється за рівнем захоплення кистей - "замок" кистей, дотик пальців, розрив між кистями (у см).

Витягування і згинання шкарпеток ніг сидячі. Тест виконується в і. п. сидячи, ноги максимально випрямлені, стопа розташовується навпроти вертикальної вимірювальної лінійки. При витягуванні або згинанні стопи фіксується рівень розвитку гнучкості гомілковостопного суглоба з позначки на вимірювальної лінійки.

Гімнастичний міст нахилом назад з прямими ногами. Гімнастичний міст виконується з в. п. стоячи повільним нахилом тулуба назад до торкання руками підлоги. Ноги при виконанні нахилу тримати прямими. Оцінка гнучкості здійснюється за відстанню від кистей до п'ят.

Поперечний міст і поздовжній міст. Виконуються з в. п. стоячи повільним розведенням ніг в сторони поздовжньо або поперечно. Опенька гнучкості здійснюється за відстанню від тазу до підлоги.

Присідання. Виконується з в. п. стоячи, руки за головою, спина пряма. Оцінка гнучкості здійснюється за відстанню від підлоги до тазу. Прогинання тулуба назад. Виконується з в. п. лежачи на грудях, руки вгорі прями. Кисті рук знаходяться навпроти вертикальної вимірювальної лінійки. Прогинання виконується одночасно з підніманням рук вгору. Положення рук зберігати на рівні лінії голови. Результат гнучкості оцінюється з позначки на вимірювальної лінійки.

Для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей (спритність, стійкість рівноваги) використовують такі рухові завдання, що виконуються на час і точність рухів: біг "змійкою", біг "змійкою" з подоланням перешкод, різні варіанти човникового бігу, метання м'яча в ціль з різної відстані і з різних вихідних положень. Крім того, для оцінки координаційних здібностей можна використовувати прості вправи: розміщення кишенькових шахів, маніпуляційний тест (надягання шайб на штирі), ловля падаючої лінійки, монетки.

Човниковий біг. У спортивній практиці використовується в якості тесту кілька варіантів човникового бігу: човниковий біг 3x10 м, човниковий біг 5x9 м, човниковий біг із перенесенням кубиків за лінію старту. Зміст тесту полягає в повторному подоланні певної (короткої) дистанції по лінії "старт - фініш". Результат тесту залежить від швидкості подолання відрізків і швидкості поворотів. Оцінка тесту здійснюється за часом подолання дистанції.

Метання м'яча. Для тесту з метанням можна використовувати різні м'ячі: волейбольний, баскетбольний, тенісний. Відстань метання, висота цілі досить варіативні. Результативність тесту оцінюється за кількістю влучень. Зазвичай пропонується виконати 10 спроб.

Скакалка. Для оцінки координаційних здібностей і швидкості рухів у спортивній практиці часто використовують стрибки на двох ногах через скакалку протягом 30 с. Більш тривале виконання стрибків буде оцінювати швидкісну витривалість. Результат тесту - кількість стрибків за 30 с. Слід зазначити, що темп залежить від висоти підскоків. Чим нижче висота, тим більший темп можна розвинути. Обертання скакалки можна здійснювати від ліктьового або променево-зап'ясткового суглоба. Щоб правильно підібрати довжину скакалки, необхідно, тримаючи її за ручки, встати двома ногами по центру. Ручки скакалки повинні знаходитися на рівні пахв.

Тест з лінійкою. Тест виконується в положенні стоячи. Найсильніша рука з розігнутими пальцями (ребром долоні вниз) витягнута вперед. Партнер встановлює 40-сантиметрову лінійку паралельно долоні обстежуваного на відстані 1-2 див. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди "увага" партнер протягом 5 с повинен відпустити лінійку. Перед обстежуваним стоїть завдання якомога швидше стиснути пальці в кулак і затримати падаючу лінійку. Вимірюється відстань у сантиметрах від нижнього краю лінійки. Робляться 3 спроби, зараховується кращий результат. Хорошим вважається результат 13 см для чоловіків і 15 см для жінок.

Таблиця 5

Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей

Контрольне вправа	Оцінка				
	5	4	3	2	1
	11,8	12,4	13,0	13,7	

	12,8	13,3	13,8	14,3	
	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
	10	8-9	7-6	5-4	3-1
	80	75-80	70-75	65-70	60 і менше
	15	18	21	24	27
	13	16	19	22	25
	10	8-9	6-7	4-5	1-3

Тест з монетою. Одна рука знаходиться на відстані 40 см від іншої по вертикалі. Рукою зверху монета випускається, а рукою знизу вона ловиться. Вправа виконується 10 разів. Оцінка координаційних здібностей здійснюється за кількістю спійманих монет.

6.Методика визначення спеціальної фізичної підготовленості з обраного виду спорту

Організація і зміст заняття.

Мета роботи: ознайомитися з методикою самооцінки спеціальної фізичної підготовленості з обраного виду спорту.

Обладнання: обладнання і спортивний інвентар для проведення тестів з метою визначення та оцінки витривалості, швидкості, сили, гнучкості та спритності, секундоміри, протокол занять.

Хід заняття.

1. Викладач повідомляє мету, завдання, зміст заняття, знайомить з поняттями "спортивна підготовка", "загальна і спеціальна фізична підготовка", "тестування в спорті".

2. Проводяться тести для оцінки спеціальної фізичної підготовленості у відповідності зі спортивною спеціалізацією навчальної групи. Наприклад, на спеціалізації плавання оцінка витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей; бокс - швидкісно-силових якостей; орієнтування - витривалості, перемикання уваги.

Один з підготовлених студентів (знайомий з правилами виконання тесту) виконує тест. Викладач коментує правильність виконання тесту, фіксує результат і спільно зі студентами обговорює значення тесту. Таким чином проводяться тести основних фізичних якостей спеціальної фізичної підготовки з даної спортивної спеціалізації.

3. Результати проведених тестів фіксуються в протоколі занять.

Протокол заняття

Тема: методи самооцінки спеціальної фізичної і спортивної підготовленості з обраного виду спорту

Студент

Спортивна спеціалізація

Вік

Фізична якість	Тест	Результат	Оцінка
Витривалість	Біг 3 (2) км, хв, с		

	Тест Купера		
Сила	Підтягування, кількість разів		
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз		
	Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи, кількість разів		
Швидкість	Згинання і розгинання рук протягом 10 с, кількість раз		
	Приседание протягом 10 с, кількість раз		
	Теплінг-тест, кількість разів		
	Біг 30 м, с		
Гнучкість	Выкрут тому з гімнастичної палицею, ширина хвата, см		
	Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лавці, см		
	Захоплення кистей зігнутих рук за спиною, см		
	Присідання, см		
Координаційні здібності	Стрибки через скакалку за 30 с		
	Човниковий біг 5x9 м, з		
	Метання м'яча в ціль, кількість влучень		
	Тест з лінійкою, см		
	Тест з монеткою, кількість разів		

Контрольні питання

1. Дати визначення: загальна і спеціальна фізична підготовка, спортивна підготовка, тест.
2. Розкрийте сутність методів визначення спеціальної фізичної підготовленості.
3. В чому полягають методи визначення техніко-тактичної підготовленості.
4. Проаналізуйте методи визначення психологічного стану та поведінки на змаганнях.
5. Методи визначення фізичних якостей.
6. Методика визначення спеціальної фізичної підготовленості з обраного виду спорту.

Література

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987. – 64 с.

2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург: МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.
4. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 8 с.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208с.
6. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 248с.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988.–288 с.
8. Журавлёва А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура: Руководство. – М., Медицина, 1993. – 432 с.
9. Заболевания и повреждения при занятиях спортом /Под ред. Дембо А.Г./ - Л.: Медицина, 1991. – 336с.
10. Казначеев В.П., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. – Л.: Медицина, 1980. – 210с.
11. Карпман В.Л., Белоцерковский Э.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
12. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М.: ФиС, 1987. – 192 с.
13. Майкелли Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины: Пер. с англ. – СПб., Лань, 1997. – 400с.
14. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256с.
15. Метаболизм в процессе физической деятельности. /Под ред. М.Харгивса: Пер. с англ. – К., Олимп. лит., 1998. – 288с.
16. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1991. – 112с.
17. Орлов В.Н. Руководство по электрокардиографии. – М.: Медицина, 1983. – 230с.
18. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 164с.
19. Преварский В.П., Буткевич Г.А. Клиническая велоэргометрия. – К.: Здоров'я, 1985. – 84с.
20. Спортивная медицина /Под ред. Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А./ М.: Медицина, 1984. – 384с.
21. Спортивная медицина. Под ред. В.Л. Карпмана. – М., ФиС, 1987.–304 с.
22. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 1997. – 504с.
23. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса. /Под ред. Дж. Д. Мак-Дугалла, Г.Э. Уэнгера, Г.Дж. Грина: Пер с англ. – К.: Олимп. лит., 1998. – 432с.
24. Энока Р.М. Основы кинезиологии: Пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 1998. – 400с.