

Методы контроля

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена

Комплексность контроля реализуется по трем группам показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
- показатели состояния внешней среды

Цель комплексного контроля

Оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма

Группы тестов комплексного контроля

- Первая группа тестов — тесты, проводимые в покое
- Вторая группа тестов — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание
- Третья группа тестов — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат

Виды контроля

```
graph TD; A[Виды контроля] --> B[Оперативный]; A --> C[Текущий]; A --> D[Этапный];
```

Оперативный

Текущий

Этапный

Оперативный контроль

Оперативный контроль — это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д.

Оперативный контроль оценивает эффект одного тренировочного упражнения или частей тренировочного занятия

Текущий контроль

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль оценивает срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий (микроцикл; мезоцикл – 2^x-3^x недельный)

Этапный контроль

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль отражает суммарный тренировочный эффект в мезоцикле (месяц и более, этап подготовки...)

Педагогический контроль

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок

Цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д.

Задачи педагогического контроля:

- в сборе информации о спортсмене, о среде в которой он живет;
- в учете тренировочных нагрузок;
- в определении уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- в выявлении возможностей достигнуть планируемый спортивный результат;
- в оценке поведения на соревнованиях, в том числе состояния, в котором находится спортсмен

Виды педагогического контроля

1. *Предварительный контроль*
2. *Оперативный контроль*
3. *Текущий контроль*
4. *Этапный контроль*
5. *Итоговый контроль*

Предварительный контроль

Проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра).

Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям

Оперативный контроль

Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока)

Контроль за оперативным состоянием занимающихся

Текущий контроль

Проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия

С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных физических нагрузок.

Этапный контроль

Служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса

Методы контроля

1. Педагогическое наблюдение,
2. Опросы,
3. Прием учебных нормативов,
4. Тестирование,
5. Контрольные и другие соревнования,
6. Простейшие врачебные методы,
7. Хронометрирование занятия,
8. Определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Практическая работа №1

Индекс Кетле

Индекс рассчитывается для взрослых мужчин и женщин от **20 до 65** лет.

Как считать? Свой рост в метрах возвести в квадрат, потом массу тела в килограммах разделить на полученную цифру.

Например: рост 170 см, вес 65 кг.

Значит, $65 : (1,7 * 1,7) = 22,5$.

Полученная цифра и будет вашим индексом.

Норма для **мужчин-19-25**. Для **женщин-19-24**.

Индекс массы тела	Классификация	Риск сопутствующих заболеваний
Менее 18.5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18.5 – 24.9	Нормальная масса тела	Обычный
25.0 – 29.9	Избыточная масса тела (предожирение)	Повышенный
30.0 – 34.9	Ожирение I степени	Высокий
35.0 – 39.9	Ожирение II степени	Очень высокий
40.0 и более	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

Выводы:

Практическая работа №2

проба Мартине

При проведении теста учитывается ЧСС до нагрузки и после ее окончания на 1-й, 2-й, 3-й и 4-й минутах.

- ЧСС измеряется за 10 сек.

Выполняется (20 приседаний за 30 сек.)

Приседать нужно полностью
с прямой спиной,
руки впереди



проба Мартине

$$\text{ЧСС}_{\text{после}} - \text{ЧСС}_{\text{до}} / \text{ЧСС}_{\text{до}} \times 100\%$$

- учащение пульса на 25% - 49% - хорошее состояние ССС;
- учащение пульса на 50 – 75% - удовлетворительное состояние ССС;
- учащение пульса более, чем на 75% - неудовлетворительное состояние ССС.

Выводы:

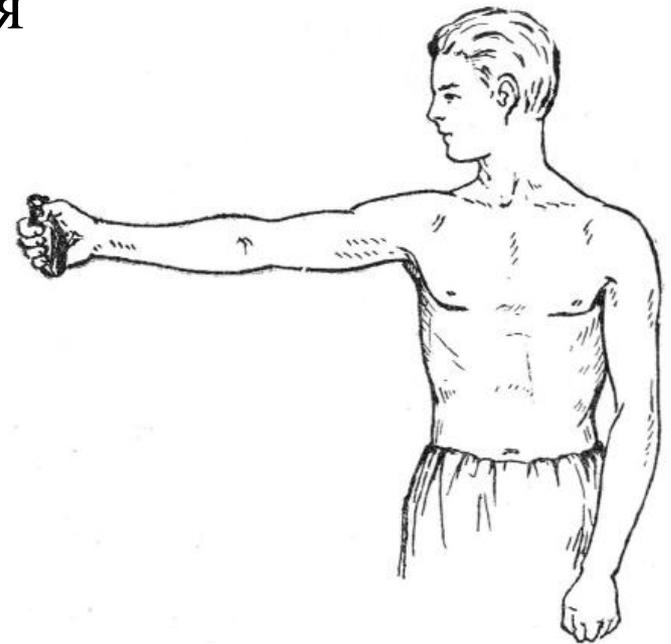
Практическая работа №3

Динамометрия кистевая

Кистевая динамометрия — это метод определения силы сгибателей кисти.

Рука с динамометром отводится в сторону на уровень плеча и производится максимальное его сжатие.

На каждой руке выполняется по два измерения и фиксируется лучший результат.



Показатели силы кисти

Категория	Показатель силы кисти, кг				
	Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Девушки	Больше 40	38—40	25—37	22—24	Меньше 22
Юноши	Больше 70	62—70	48—61	41—47	Меньше 41

Выводы: