Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/referat/343362

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Контрольное упражнение для оценки уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости

Комплексная программа по легкой атлетике предполагает оценку уровня развития всех физических качеств определенными физическими упражнениями (тестами). При этом характер тестов не зависит от возраста и, на наш взгляд, не в полной мере отражает гармоничность развития физических качеств спортсменов.
Так в возрасте 7-10 лет для оценки координационных способностей рекомендуется челночный бег 3х10 метров. Однако, анализ научно-методической литературы показывает, что данный тест приемлемой надежностью (0,79—0,70) обладает только с возраста 10 лет .
С целью оценки уровня развития силы программой предусмотрены подтягивания на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, однако надежность данных тестов для возрастов 7-9 лет не является приемлемой (показатели надежности ниже 0,70) .
Анализ учебных программ по легкой атлетике реализуемых в различных регионах страны показывает большую вариабельность применяемых тестов для оценки уровня развития физических качеств юных спортсменов.
Физическое развитие включает в себя соматометрические измерения (роста тела в длину, массы тела) для расчета гармоничности телосложения школьниц (Индекс Кетле). Вычисление по формуле Кетле, заключающейся в соотношении между ростом и массой тела, информативно для выявления эффективности существующих занятий физическими упражнениями при определенном питании и двигательном режиме:
ИМТ = М (кг)/ L (м2),
где М – масса тела, L - рост тела стоя.
Также проводится измерение функционального показателя (оценка реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку). Процедуры проводятся под руководством медицинского работника и являются стандартными измерениями в начале и в конце учебного года .
Измерение роста (длины тела). Для процедуры используется ростомер. Испытуемые располагаются в центре площадки спиной к вертикальной планке, касаясь тремя точками: пятками, ягодицами и лопатками. Положение головы такое, при котором наружный слуховой проход находился на одной горизонтальной линии с глазом. Показатель роста – цифра на нижней части планшета. Измерения проводятся в сантиметрах. Точность измерений – до 1 см. Измерения проводятся в первой половине дня.

Литература

1. Величко Т.И., Власов Г.В. Физическая подготовленность и здоровье // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1. С. 16-20.
2. Дорошенко, В. В. Методика развития вестибулярной устойчивости студентов в процессе учебных занятий по футболу / В. В. Дорошенко, М. И. Кабышева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 3 (32). С. 102-104.
3. Костюков В.В., Костюкова О.Н., Римави А.И. Результаты выполнения старшеклассниками контрольных испытаний V ступени комплекса ГТО // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 2. С. 46-52.
4. Страдзе А.Э., Коданева Л.Н., Филимонова С.И. Динамика физического развития и состояния здоровья девушек-студенток // Культура физическая и здоровье. 2017. № 3 (63). С. 15-17.
5. Соборнов, А.В. Общая физическая подготовка как инструмент развития личности // Актуальные вопросы взаимодействия образовательных организаций и практических подразделений правоохранительных органов России в ходе профессионального обучения: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Н. Новгород, 2018. – С. 71–72.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/referat/343362