

Секция: Физическое воспитание и спорт

МАРТЫНЮК ОЛЬГА ВИКТОРОВНА

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,

доцент кафедры физического воспитания и спорта

Государственного высшего учебного заведения

«Национальный горный университет»

г. Днепр, Украина

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Двигательная активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека. Достаточно хорошо известно [12], что существующая тесная связь между двигательной активностью и высоким уровнем здоровья свидетельствует о том, только введение регулярной и систематической двигательной активности в образ жизни человека, обеспечивает значимое повышение уровня здоровья.

Отмечено [13], что среди различных направлений двигательной активности особо выделяется область оздоровительной физической культуры, которая включает в себя не только процесс оздоровления за счет систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, но и решение тесно связанных с ними проблемами: питание, психическая регуляция, формирование индивидуального стиля жизни, воспитание активной жизненной позиции и т.п.

Осуществление контроля физического состояния в условиях занятий оздоровительной физической культурой – это важный элемент в системе управления целенаправленного оздоровления человека [1, 11].

Основываясь на мнении [2], что наибольший интерес у занимающихся физическими упражнениями представляет динамика

показателей физического здоровья в течение определенного периода времени разработана система контроля и учета – совокупность простых и доступных методов наблюдения за морфофункциональным состоянием человека.

«Дневник контроля состояния здоровья в процессе занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности» предусматривает проведение первичного и периодического тестирования (рис. 1).

Первичное тестирование в оздоровительной физической культуре предусматривает изучение мотивов и интересов, общего и спортивного анамнеза, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, физической подготовленности с целью выявить особенности каждого клиента перед разработкой эффективной программы занятий [8,9,10].

Учитывая тот факт, что могут возникнуть некоторые организационные и материально-технические сложности, в разработанную систему контроля и учета включены показатели физического состояния, полученные при помощи доступных и информативных методов исследований - *метод индексов и уравнений регрессий*.

И так, на основании собственных результатов многолетних исследований [3-7,14 и др.] оценку физического состояния человека в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, возможно, осуществлять на основании результатов вычислений:

- *индекса массы тела*
- *процентного содержания жира, воды, скелетно – мышечной массы;*
- *индекса Руфье;*
- *адаптационного потенциала;*
- *биологического возраста;*
- *«экспресс-оценки» уровня физического здоровья.*

ПРОТОКОЛ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ										
№	Показатели	Дата измерений								
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ										
1	Длина тела, см									
2	Масса тела, кг									
Обхваты частей тела, см										
3	грудная клетка									
4	плечо									
5	талия									
6	живот									
7	бедро									
8	бедро									
ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ и ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ										
9	ЧСС, уд/мин									
10	САД мм рт.ст									
11	ДАД мм рт.ст									
12	ЖЕЛ, л									
13	Проба Руфье:	P ₁								
		P ₂								
		P ₃								
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ										
14	Прыжок в длину с места, см	1								
		2								
15	Поднимание туловища в сед, раз/мин									
16	Сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях, раз									
17	Наклон туловища вперед, см	1								
		2								
18	Динамометрия, кг	П								
		Л								
19	Статический баланс, с	1								
		2								
		3								
20	Прыжки через скакалку, раз/мин									

Рис. 1. Фрагмент «Дневника контроля состояния здоровья в процессе занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности»

Литература:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т. II. – 392 с.
2. Кузубов С.И. Самоконтроль и контроль учащихся при занятии физическими упражнениями [Электронный ресурс] / Сергей Иванович Кузубов // Спорт в школе и здоровье детей. – Режим доступа к стат.: <http://festival.1september.ru/articles/311227/>
3. Мартинюк О. Методи оцінки фізичного стану жінок першого зрілого віку, які займаються аеробікою за методом колового тренування [Електронний варіант] / Ольга Мартинюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорт. Вип. 10. – Львів: НФВ «Українські технології», 2006. – Том 1. – С. 208-210.
4. Мартынюк О.В. Эффективность применения круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста [Текст]: дис....канд. наук по физвоспитанию и спорту: 24.00.02 /О.В. Мартынюк; ДГИФКИС. – Днепропетровск, 2012.– 189 с.
5. Мартинюк О. Аналіз різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді / Ольга Мартинюк, Валентина Печена, Катерина Кравченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18 (том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайло Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Платер», 2014. – С. 183 – 189.
6. Мартинюк О. «Экспресс-оценка» уровня физического здоровья женщин первого зрелого возраста / О. Мартынюк // Слобожанский научно-спортивный вестник: наук.-теорет.журн. – Харьков: ХДАФК, 2010. - №2. – С. 97-100.
7. Мартынюк О.В. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой // Слобожанский научно-

- спортивний вісник. – Харків.: ХДАФК, 2016. - №4 (54). – С. 73-78. – doi: 10/15391/2016-4.013.
8. О'Брайен Т. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера / О'Брайен Т. – М. - 2001. – 164 с.
 9. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. / О.П. Романчук. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
 10. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография [Текст] / С.Д.Руненко. – М.: советский спорт, 2009. – 192 с.
 11. Чебураев В.С. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной аэробикой со школьницами старших классов [Электронный ресурс] / В.С.Чебураев, Г.Н. Легостаев, Т.В. Чибисова // Физическая культура. – 2000. - №4. – С. 50-52. – Режим доступа к стат.: http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/2000N4/p50-52.htm#Page_Top
 12. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека [Электронный ресурс] / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2011. - №4. – С. 79-83. – Режим доступа к стат.: <http://bmsi.ru/doc/335a987e-dccd-4989-be33-b5fd417a1eb7>
 13. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания: [избранные лекции] / Галина Николаевна Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 445 с.
 14. Шамардіна Г.М. Комплексний підхід до оцінки рівня здоров'я жінок першого зрілого віку за прямими, функціональними показникам та за резервами біоенергетики / Г.М. Шамардіна, О.В. Мартинюк // Ученые записки Таврического Национального университета им. В. И. Вернадского: (серия «Биология, химия»). – Симферополь, 2008. – Т.21 (60), №3. – С. 202 – 211.