

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 7
ТЕМА: КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури (протокол №___ від «___» _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
2. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих.
3. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих.
4. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.

Література

1. Теория и методика физического воспитания. Т. 2. Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

1. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступили до занять фізичними вправами з оздоровчою метою;
- обґрунтувати раціональний режим оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану;
- перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого тренування.

Розрізняють етапний, поточний, оперативний контроль.

Етапний контроль дає змогу оцінити показники осіб, що займаються протягом тривалого періоду занять (етапами можуть бути чверть, місяць, півріччя, рік тощо).

Поточний контроль виявляє зміни показників фізичного стану після серії занять (мікроцикл, тиждень).

Оперативний контроль дає інформацію про реакцію на навантаження одного тренувального дня, заняття, чи навіть однієї фізичної вправи.

2. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури осіб зрілого віку:

1. Знання основ організації та методики самостійного фізичного тренування і вміння застосовувати їх на практиці.
2. Знання анатомо-фізіологічних особливостей організму людини зрілого віку.
3. Впевнене володіння методами діагностики власного фізичного стану, самоконтролю та дозування фізичних навантажень.
4. Знання основ загартування та вміння їх застосовувати для постійного підтримання високого рівня резистентності свого організму.
5. Виконання вікових нормативів фізичної підготовленості.
6. Уміння користуватися тренажерами та проводити з їхньою допомогою самостійні фізичні тренування.
7. Постійна увага до фізичного виховання дітей. Вміння організовувати виконання ними домашніх завдань з фізичної підготовки.
8. Систематичне фізичне тренування не менше як 2-3 рази на тиждень з 1-2 щотижневими заняттями оздоровчого або загальнозміцнювального характеру.
9. Не курити та не вживати алкоголю.
10. Участь у пропаганді рухової активності серед товаришів по роботі, родичів, у сім'ї.
11. Знання основних подій спортивного життя області, країни та за кордоном.

Контрольні якісні показники рівня фізичної культури осіб пенсійного віку:

1. Знання особливостей організації рухової активності в похилому віці.
2. Впевнене володіння методиками діагностики власного фізичного стану.
3. Знання методів профілактики захворювань і старіння організму засобами рухової активності та загартування і вміння застосовувати їх у повсякденному житті.

4. Систематичні заняття фізичними вправами.
5. Надання допомоги у фізичному вихованні дітей в сім'ї та за місцем проживання.
6. Знання основних подій спортивного життя району, міста, країни та за кордоном.

3. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих

Займатися в групах здоров'я можна лише після медичного обстеження з дозволу лікаря.

Лікарський контроль передбачає: розподіл на медичні групи; визначення впливу фізичних навантажень на організм у процесі занять фізичною культурою; санітарно-гігієнічний контроль за місцями й умовами проведення занять; лікарсько-педагогічні спостереження у процесі занять; профілактику травм і захворювань, пов'язаних з нераціональними заняттями фізичною культурою; медичне забезпечення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів; санітарно-освітню роботу з питань фізичного виховання, пропаганду оздоровчого впливу фізичної культури і спорту.

Педагогічний контроль. Перевірка зрушень у фізичній підготовленості визначається за допомогою контрольних вправ. Вправи вибираються відносно прості і не пов'язані з високим функціональним навантаженням. У перелік тестів доцільно включати ряд постійних вправ, не змінних з року в рік, щоб мати можливість спостерігати багаторічну динаміку показників, уточнити методику занять.

4. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих

Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їхніми змінами під впливом занять

фізичною культурою і спортом. Він дозволяє людині, яка займається фізичною культурою, оцінювати ефективність занять, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування. Самоконтроль, який проводиться регулярно, допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити заняття фізичними вправами. Але він не може замінити лікарського контролю, а є лише доповненням до нього.

Самоконтроль дозволяє тренеру-викладачу фізкультурно-оздоровчих груп виявити ранні ознаки перенавантажень і відповідно відкоректувати процес оздоровчого тренування.

Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки: рівня фізичного стану; інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються; ефективності оздоровчих занять.

У процесі систематичного самоконтролю ведеться спеціальний щоденник. Він включає в себе як прості суб'єктивні показники (сон, апетит, настрої, бажання тренуватися та інші), так і дані об'єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо).