

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Коновалова Нина Геннадьевна

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Коновалова Н.Г.

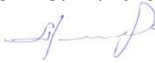
Диагностика физического состояния: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура», профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Н.Г.Коновалова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 12 с. – Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Н.Г. Коновалова, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Тематика рефератов	5
5. Вопросы к зачету	6
6. Рекомендуемая литература и электронные источники	7

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Диагностика физического состояния» является освоение обучающимися знаний о методах диагностики физического состояния человека при занятиях спортом, методике проведения функциональных проб и интерпретации их результатов.

2. Разделы дисциплины

1. Системы диагностики физического состояния.
2. Типы телосложения.
3. Оценка физического состояния спортсмена.
4. Физиометрические индексы и функциональные пробы в диагностике физического состояния.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Системы диагностики физического состояния.	Типы диагностических моделей и виды диагностики. Функциональные состояния организма. Классификация функциональных состояний по Баевскому Р. М. Лестница состояний. Критерии оптимального состояния систем организма. Индекс функциональных изменений как критерий адаптационных возможностей. Элементы и показатели здоровья. Основные механизмы действия химических и биологических факторов риска. Система кровообращения как ведущий исполнительный механизм. Интегральный показатель функционирования аппарата кровообращения. Определение функционального резерва системы кровообращения.
2	Типы телосложения.	Классификация типов телосложения и их характеристика. Классификация типов телосложения по схеме М.В.Черноруцкого.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		Классификация типов телосложения по схеме В.В.Ильющенкова, Т.А.Берсеновой. Классификация типов телосложения по Штефко В.Г. и Островскому А.Д. Конституциональные типы людей по В.П. Казначееву.
3	Оценка физического состояния спортсмена.	Группы основных факторов, определяющих направленность физического развития. Влияние систематических занятий физической культурой на физическое состояние спортсмена. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта.
4	Физиометрические индексы и функциональные пробы в диагностике физического состояния.	Определение уровня здоровья при помощи функциональных показателей. Функциональные пробы и тесты. Комплексное исследование функционального состояния организма. Классификация функциональных проб. Выбор методов исследования основных функциональных показателей. Правила проведения функциональных проб. Исследование функционального состояния системы дыхания. Оценка функции сердечно-сосудистой системы. Общие (неспецифические) функциональные пробы для сердечно-сосудистой системы.

4. Тематика рефератов

1. Суть принципа прямого определения максимального потребления кислорода.
2. Как можно интерпретировать полученные значения МПК.
3. Психофизиологическая сущность метода определения МКД.
4. Измерение физической работоспособности с помощью теста PWC170.
5. Суть метода определения физической работоспособности с помощью 6-момснтной функциональной пробы.

Типы телосложения. Классификация типов телосложения. Способы определения.

6. Предрасположенность к заболеваниям различных типов конституции.
7. Количественные оценки состояния здоровья. Оценка функционального состояния организма.
8. Классификация функциональных проб.
9. Правила проведения функциональных проб.
10. Оценка функционального состояния дыхательной системы, ее важнейшие показатели.
11. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы, ее основные показатели.
12. Определение оптимальной величины пульса при продолжительных физических упражнениях.
13. Параметры физической нагрузки одномоментной функциональной пробы с приседанием.
14. Методика проведения Гарвардского степ-теста. Расчет и оценка показателей.
15. Методика проведения теста Купера. Расчет и оценка показателей.
16. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценка показателей.
17. Методы диагностики слухового и вестибулярного анализаторов (камертональное исследование, проба Ромберга, проба Яроцкого).

5. Вопросы к зачету

1. Суть принципа прямого определения максимального потребления кислорода.
 2. Как можно интерпретировать полученные значения МПК.
 3. Психофизиологическая сущность метода определения МКД.
 4. Измерение физической работоспособности с помощью теста PWC170.
 5. Суть метода определения физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы.
- Типы телосложения. Классификация типов телосложения. Способы определения.
6. Предрасположенность к заболеваниям различных типов конституции.
 7. Количественные оценки состояния здоровья. Оценка функционального состояния организма.
 8. Классификация функциональных проб.
 9. Правила проведения функциональных проб.

10. Оценка функционального состояния дыхательной системы, ее важнейшие показатели.
11. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы, ее основные показатели.
12. Определение оптимальной величины пульса при продолжительных физических упражнениях.
13. Параметры физической нагрузки одномоментной функциональной пробы с приседанием.
14. Методика проведения Гарвардского степ-теста. Расчет и оценка показателей.
15. Методика проведения теста Купера. Расчет и оценка показателей.
16. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценка показателей.
17. Методы диагностики слухового и вестибулярного анализаторов (камертональное исследование, проба Ромберга, проба Яроцкого).

6. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Электронные текстовые данные. - Москва : Спорт, 2017. – 128 с. – ISBN 1978-5-906839-87-9. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=471216 дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
2. Вериго, Л. И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериго, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова. – Электронные текстовые данные. – Красноярск: СФУ, 2016. – 224 с. – ISBN 978-5-7638-3560-1 – URL: <http://znanium.com/catalog/product/978650>. дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие для вузов/ Б. Х. Ланда. – 3-е изд. ; испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2006. – 207 с. – Текст: непосредственный.
4. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология : учебник для вузов / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. – Москва: Академия, 2000. – 232 с. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 225. – ISBN 5769505702 – Текст: непосредственный.
5. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. – Электронные текстовые данные. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/10839> дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.