

УДК 378.679.6 : 378.147.88 : [796.01:006.91:612](076)(075.8)

ББК 75.0

Т 32

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор А.Н. Фураев

кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Чубанов

Т 32 Темерева В.Е., Шульгин Г.Е. Измерения и контроль в спортивной метрологии: учебно-методическое пособие / В.Е. Темерева, Г.Е. Шульгин – М.: МГАФК, 2017. – 96 с.

В учебно-методическом пособии изложено содержание способов измерения различных показателей и их оценки, которые характеризуют уровень здоровья, функционального состояния, физического развития, физической подготовленности, индивидуально-психологических особенностей спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Темерева, В.Е., Шульгин, Г.Е 2017 г.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»	6
Задание 1: ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	18
1.1.: ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	18
1.2.: ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	37
1.3.: ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	40
1.4.: ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ	45
Задание 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	50
Задание 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	53
Задание 4. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	62
Задание 5. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ	81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	94