

75.0  
Г40

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**И. Ю. Горская Л. Г. Баймакова О. В. Кайгородцева**

# **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Омск 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, О. В. Кайгородцева

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Учебно-методическое пособие



Омск 2021

УДК 57.017.06

ББК 75.0

Г67

*Рецензенты:*

*О. Л. Трещева, д-р пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения»;*

*И. Г. Таламова, канд. биол. наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».*

Авт.-сост.: И. Ю. Горская, д-р пед. наук, профессор; Л. Г. Баймакова, канд. биол. наук, доцент; О. В. Кайгородцева, канд. биол. наук.

**Горская, И. Ю.** Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / авт.-сост. И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, О. В. Кайгородцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.– Омск : СибГУФК, 2021. – 120 с. ISBN 978-5-91930-180-6

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с действующей программой по дисциплине «Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов». Рассмотрены сущность и содержание мониторинга физического развития и физической подготовленности, общее представление о физической и спортивной подготовленности организма, методы оценки скоростно-силовых и координационных способностей организма, гибкости и выносливости, а также физического развития спортсменов.

Издание включает краткий теоретический материал по каждой теме.

Учебно-методическое пособие рекомендовано обучающимися высших учебных заведений по направлению 49.04.01 «Физическая культура», а также может быть интересно тренерам, специалистам в сфере физической культуры и спорта.

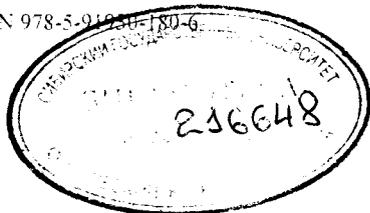
УДК 57.017.06

ББК 75.0

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978-5-91930-180-6



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Горская И. Ю., Баймакова Л. Г., Кайгородцева О. В., 2021



## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
<b>РАЗДЕЛ 1. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b>	<b>7</b>
ТЕМА 1. Мониторинговые исследования в процессе занятий физической культурой и спортом	7
1.1. Понятие, цель и задачи мониторинга физического развития, физической подготовленности и функционального состояния	7
1.2. Виды мониторинга физического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом, методы для его реализации	12
1.3. Программно-документационное обеспечение мониторинга физического развития и физической подготовленности	19
ТЕМА 2. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза	21
2.1. Понятие «физическое развитие». Факторы, обуславливающие уровень физического развития	21
2.2. Методы оценки физического развития	24
2.3. Социальные и биологические аспекты и их значимость в процессе физического развития	33
2.4. Роль физической культуры и спорта в процессе физического развития	36

<b>РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ</b>	<b>49</b>
ТЕМА 3. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом. Мониторинг кондиционных способностей	49
3.1. Цель и задачи мониторинга физической подготовленности	49
3.2. Методы и средства оценки уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом	50
3.3. Диагностика уровня физической подготовленности, здоровья и физического состояния детей школьного возраста	55
ТЕМА 4. Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом	67
4.1. Понятие «координационные способности», их классификация, виды	67
4.2. Физиологические механизмы формирования и обеспечения координационных способностей	73
4.3. Разработанность проблемы оценки общей и специальной координационной подготовленности в спорте	79
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ	93
ГЛОССАРИЙ	115
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	117