**Соревнования с самим собой**

Смысл физической культуры в том, чтобы привить ученику культуру сознательного и грамотного отношения к своему телу, к своему здоровью.

При этом решаются конкретные задачи – формирования:

а) интерес к занятиям физкультурой и спортом;

б) знаний, умений и навыков необходимых ученику;

в) понимание смысл деятельности, которая выполняется на тренировках.

И главное, что для этого нужно – хорошая мотивация. Наши учителя физкультуры оценивают ученика по учебным нормативам или по выполнению тестового упражнения. А интересно соревноваться тогда, когда у тебя есть хоть какой-то шанс победить. Это стимул для ученика. Я с учителями оцениваю уровень развития физических качеств методом сравнительной оценки развития того или иного качества с помощью «стимулирующего индекса».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Стимулирующий индекс | Формула расчета |
| Прыжок в длину с места | Индекс прыгучести | Длина прыжка, м/рост ученика, м |
| Бег на скорость | Скоростной | Длина дистанции, м/ рост, м\* время бега (сек) |
| Метание меча | Метательный | Дальность броска(м) / рост, м |
| Поднимание груза от пола | Силовой | Вес груза (кг) / вес тела (кг) |

Критерием оценки является разница между результатами последних и предыдущих испытаний.

Чтобы занятия физкультурой приносили пользу, ученикам важно знать, как правильно выбирать нагрузку и контролировать ее. Для этого существует свой индивидуальный тренировочный пульс (и.т.п.).

Для достижения оздоровительного эффекта тренировки следует проводить при частоте пульса 65-90% от максимально допустимой ч.с.с. – это и будет ваш и.т.п.

Частота сердечных сокращений (ч.с.с.) определяется по формуле:

220-ваш возраст

Ученик в 15 лет имеет следующие предельно допустимые границы ч.с.с.

220-15=205

65% от 205 = 130 ударов в минуту

90% от 205 = 180 ударов в минуту

ч.с.с. = 130-180 ударов в минуту – и.т.п.

Каждый ученик дает оценку своему физическому развитию по индексу Кетле, который определяется по формуле:

вес ученика (кг)/ рост, м2

Норма индекса в кг/м2:

6-8 лет – 16 кг/м2

9-10 лет – 17 кг/м2

11 лет – 18 кг/м2

12 лет – 19 кг/ м2

13 лет и выше – 20 кг/м2

Уровень тренированности я определял у учеников на тренировках с помощью шестимоментной функциональной пробы.

Техника проведения пробы

1. После 5 мин отдыха лежа, подсчитываем пульс в течении 1 мин.

2. Стоять 1 мин - пульс за 1 мин.

3. Разница 2-1\*10

4. Делаем 20 глубоких приседаний в течение 40 сек.

После чего подсчитать пульс:

1. После 1 мин.

2. После 2 мин.

3. После 3 мин.

Итого – сумма всех шести полученных результатов пульса.

Суммарный показатель

Высоко тренированный – меньше 350

Хорошо тренированный – 351-400

Средне тренированный - 401 – 450

Плохо тренированный – 451 – 500

Нетренированный – больше 500

Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности.

Педагог ДО МБУ ДО ДДТ

«Каравелла» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Филиппов И.В.