МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**ПУРОВСКАЯ РАЙОННАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

 **ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «АВАНГАРД»**

«Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль на учебно- тренировочных занятиях»

Подготовил

 тренер-преподаватель

 по шорт-треку

 А.Н. Истомин

г. Тарко-Сале

2015 г.

Содержание

Введение

1. Врачебный педагогический контроль в процессе физического воспитания
2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и спортом
3. Заключение

Список литературы

**Введение**

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

*Нравственное воспитание.*На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, уме­ние подчинить свои интересы интересам коллектива, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самооблада­ние, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисцип­линированность.

*Умственное воспитание.*На учебно – тренировочном занятии учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, по­вышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

*Трудовое воспитание.* Сущность трудового воспитания заключается в систематиче­ском и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимаю­щиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения.

*Эстетическое воспитание*. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания че­ловека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства дви­жениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигур­ном катании способствует развитию музыкальной культуры. Заня­тия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе.

1. **Врачебный-педагогический контроль в процессе физического воспитания**

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия под наблюдением врача, с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими указаниями, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярного медицинского контроля могут нанести вред здоровью.

При отсутствии противопоказаний обследуемому выдается справка, дающая право заниматься физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительной группе. В зависимости от динамики состояния здоровья и физической подготовленности в процессе регулярных занятий занимающийся может быть переведен в ту или иную медицинскую группу.

Важной составной частью медицинских обследований являются врачебно-педагогические наблюдения и контроль за нагрузками. Кроме того, проводится санитарно-гигиенический контроль за местами занятий, ведется санитарно-просветительная работа среди занимающихся.

Врач принимает участие в методической работе, дает соответствующие рекомендации, проводит консультации. При этом он должен руководствоваться таблицей ограничений и противопоказаний.

Все спортсмены, должны заниматься по учебному расписанию или самостоятельно, должны проходить медицинские обследования. Дополнительные медицинские осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний, при неблагоприятных субъективных ощущениях, по направлению преподавателя физического воспитания.

1. **Самоконтроль в процессе физического воспитания и спортом**

Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены самоконтролем.

Самоконтроль — существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы.

Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие за­нятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.

К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

**ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**Рост**— важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

**Масса тела**служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) условных величин.

**Окружность грудной клетки.**Хорошо развитая грудная клетка — показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе.

Разница между вдохом и выдохом называется экскур­сией грудной клетки. Последняя зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

**Мышечная сила рук.**Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других пока­зателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин — 60—70% веса, для женщин — 45—50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разги­бателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать.

**Спирометрия.** ЖЕЛ — это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Величина ЖЕЛ у разных людей колеблется в довольно широких пределах в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и других показателей. Занятия физической культурой и спортом, особенно греблей, плаванием, бегом, спортивными играми, способ­ствуют увеличению ЖЕЛ.

**Пульс.** Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой системы.

Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60—80 уд/мин, у женщин она на 5—10 ударов чаще.

Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.

**Потоотделение.**При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелоч­ного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена.

В покое за 1 ч с поверхности кожи человека выделяет­ся 36—60 г воды, а за сутки — 900 г. Умеренная нагрузка вызывает потерю воды в сутки до 2 л, а при напряженной нагрузке в жару — до 8 л.

Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы.

При правильной методике и режиме тренировки пото­отделение уменьшается, а масса тела почтя не изменяется.

**СУБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ**

Настроение играет большую роль в жизни человека. Большей эффективности тренировочного процесса спо­собствует хорошее настроение.

Но спорт, физическая культура, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах.

Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по-иному воспринимает окружающий мир.

**Самочувствие.** Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом перестраивается весь организм. Так, работа сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают соответствующих реакций, переходящих в ощущения. Вот почему здо­ровые люди обычно не чувствуют своего сердца, легких, печени и т. п.

Самочувствие — это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочув­ствием. Если оно сохраняется длительное время, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку.

Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. Это сложный физиологический процесс, начи­нающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма.

**Ночной сон**нельзя заменить ничем. Сущность его заключается в своеобразной задержке деятельности нервных клеток коры головного мозга процессом торможения. Глубина и продолжительность сна зависят от многих причин.

Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч, а при больших по объему физических нагрузках — 8—9 ч.

Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5—2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.

**Аппетит.**При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно.

В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях, болезни, но потом вновь восстанавливается.

Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправиль­ности методики занятий.

В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.

**Сердцебиение**— это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмич­ным.

Сердцебиение является, как правило, признаком по­вышенной возбудимости нервного аппарата сердца.

Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.

**Головные боли**чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п.

Длительные головные боли — признак серьезной болезни (малокровия, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных, нервных и других заболеваний).

Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

**Одышка.**Работа сердца тесно связана с деятельностью легких. Поэтому ослабление сердечной мышцы влечет за собой нарушение кровообращения в легких, снижает их вентиляцию, т. е. обмен между легочным и наружным воздухом. В результате этого в крови образуется недостаток кислорода и избыток углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, вызывая одышку.

Одышка — это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затрудненностью вдоха. Всякая энергичная работа, занятия физически­ми упражнениями вызывают учащенное дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает и дыхание быстро приходит в норму.

**Боли в** **мышцах.**Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма.

У занимающихся физической культурой круглогодично эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок их мышцы быстро восстанавливают свою ра­ботоспособность. Массаж, применение различных лекарственных средств помогают быстрее снять боли в мышцах.

**Боли в боку.**Они отмечаются в правом подреберье — в области печени или в левом — в области селезенки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли.

Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки кровью, в правом подреберье — переполнением кровью печени.

Эти боли обусловлены разными причинами — чрезмерным напряжением, неправильным дыханием, тренировкой после приема пищи, с нарушениями в работе сердца.

1. **Заключение**

Наблюдение за спортивными результатами - важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.

При сравнении показателей определяется влияние занятий физическими упражнениями и спортом, планируются тренировочные нагрузки. Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления. Особое значение имеет самоконтроль для студентов специальной медицинской группы. Они обязаны периодически показывать свои дневники самоконтроля преподавателю физического воспитания и врачу, советоваться по вопросам двигательного режима, питания.

**Список использованной литературы**

1. Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа»,1997 г.
2. Дембо А. Г. «Врачебный контроль в спорте», 1998 г.
3. Решетников Н. В., Ю. Л. Кислицин «Физическая литература», 2001 г.
4. «Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003 г.