

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического) совета

от _____ 20__ г. № _____

« утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Епифанов

«Приказ от 28 » августа 2020 г. № 74-д



Методическая работа
«Основные методы контроля физического
состояния при занятиях различными
физически-оздоровительными системами и
видами спорта»

Выполнил: Осокина М.А. - тренер-преподаватель
по художественной гимнастике
МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2020

Методы контроля за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре, подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины – 75-80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на 1 удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объём сердца увеличивается. Так, объём сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 мл; после прекращения тренировок объём сердца постепенно уменьшается.

Существует много функциональных проб, критериев, тестов-упражнений, с помощью которых производится диагностика состояния организма при физических нагрузках. Мы рассмотрим их ниже.

Врачебный контроль

В Положении о врачебном контроле за физическим воспитанием населения определены следующие основные формы работы по врачебному контролю:

1. Врачебное обследование всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
2. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов.
4. Медико-санитарное обеспечение производственной гимнастики.
5. Медико-санитарное обеспечение соревнований.
6. Профилактика спортивного травматизма.
7. Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований.
8. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.
9. Санитарно-просветительская, с занимающимися физкультурой и спортом.
10. агитация и пропаганда физкультуры и спорта среди населения.

Система организации врачебного контроля

Врачебный контроль за физическим воспитанием обеспечивается всей сетью лечебно-профилактических учреждений системы здравоохранения под методическим и организационным руководством врачебно-физкультурных диспансеров. Вместе с организациями, осуществляющими физическое воспитание, врачебно-физкультурные диспансеры планируют все мероприятия по врачебному контролю по территориальному и производственному признаку. Предусмотрен порядок врачебных обследований занимающихся физкультурой и спортом:

- дети дошкольного возраста, находящиеся в детских яслях, детских садах, занимающихся по специальным программам физического воспитания, находятся под врачебным контролем детских поликлиник и консультаций;

- учащиеся общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, школ профессионально-технического обучения и других учебных заведений, студенты ВУЗов, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят врачебное обследование у врачей, обслуживающих, указанное учебное заведение;

- занимающиеся в спортивных секциях коллективов физкультуры, добровольных спортивных обществ и спортивных клубов, учреждений, школ, средних специальных и высших учебных заведений направляются для врачебных обследований в лечебно-профилактические учреждения по территориальному и производственному принципу: участковые и районные больницы, городские, областные, краевые объединённые больницы и поликлиники, здравпункты и санчасти предприятий и учреждений.

Преподаватель физического воспитания, тренер, методист, инструктор принимают активное участие в организации всех форм врачебного контроля.

Педагог совместно с руководителем лечебно-профилактического учреждения или выделенным для обследования врачом составляют план и график прохождения занимающихся врачебных обследований с учётом контингента.

Педагог сообщает занимающимся сроки прохождения врачебных обследований и проверяет явку на них.

Содержание обследования

В содержание врачебного контроля входят помимо определения состояния здоровья, физического развития и уровня функционального состояния наблюдение и изучение влияния физической нагрузки на организм занимающихся, совершенствование и разработка методов функционального исследования, диагностика, лечение и предупреждение возможных отрицательных влияний физической нагрузки при нерациональном её применении.

Осуществление систематического контроля функционального состояния занимающихся представляет довольно сложную задачу при всё возрастающем числе лиц, занимающихся физической культурой. Поэтому овладение методами контроля функционального состояния, который может быть осуществлён достаточно оперативно преподавателем или самим занимающимся – необходимое условие успешного решения задачи оздоровительного воздействия физической культуры. Необходимо иметь в виду, что занятие физическими упражнениями способствует укреплению здоровья, совершенствованию биологических механизмов защитно-приспособительных реакций, повышению неспецифической устойчивости к различным вредным влияниям окружающей среды, только при обязательном условии, что степень физической нагрузки на этих занятиях оптимальна для данного, конкретного человека. Только оптимальная степень физической нагрузки, соответствующая возможностям человека, её выполняющего, обеспечивает укрепления здоровья, физическое совершенствование, предупреждает возникновение ряда заболеваний, физическая нагрузка меньше оптимальной не даёт нужного эффекта, выше оптимальной – становится чрезмерной, а чрезмерная нагрузка может стать причиной различных заболеваний, привести к патологическому состоянию различных органов.

В этой связи основными задачами контроля функционального состояния организма являются:

1. Определение уровня физического развития, состояние здоровья и функционального состояния лиц, вовлекаемых в занятия физической культурой и спортом, с целью допуска к этим занятиям или рекомендации видов физических упражнений и их рациональной дозировки;
2. Систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии лиц, состоянии их здоровья и функциональными изменениями,

происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного воздействия.

3. Влияние, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Методы врачебного обследования

1. Расспрос применяется для определения состояния здоровья. Он даёт возможность собрать сведения о медицинской и спортивной биографии спортсмена, узнать о его жалобах в настоящий момент.

2. Осмотр позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение обследуемого и т.д.

3. Ощупывание основано на получении осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и т.д.

4. Выслушивание лёгких, сердца помогает проводить исследование путём улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов.

Педагогический контроль

Педагогическая деятельность в ВУЗе предъявляет высокие требования к преподавателям всех должностных категорий кафедры физического воспитания. Непосредственная педагогическая деятельность требует от преподавателя не только глубокого знания своего предмета, но и определённой системы, последовательность действий.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента.

Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определённых элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру.

И, бесспорно, при этом каждый студент должен:

- Систематически посещать учебные заведения по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.
- Проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития, спортивной подготовленности.
- Активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя соответствующую литературу.
- Соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания.
- Самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней и производственной гимнастикой, спортом и туризмом, соблюдать необходимый недельный двигательный режим, используя консультации преподавателя.
- Активно участвовать в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе и на межвузовском уровне.

Успех преподавания зависит и от того, каким будет контакт между преподавателями и студентами.

В работе со студентами преподаватель должен уметь чётко и грамотно выражать свои мысли, внимательно наблюдать за учебной группой, чувствовать её и находить с ней общий язык, правильно использовать наглядные пособия и иллюстрировать материал. Для успешной работы каждый педагог должен:

- досконально знать материал преподаваемой дисциплины в объёме программных требований, а также основные положения педагогики и психологии высшей школы;
- владеть методикой подготовки и проведения соответствующих видов практических занятий;
- чётко, ясно и грамотно излагать свои мысли;
- иметь представление о содержании и объёме материала, преподаваемого по смежным дисциплинам, и о месте физической культуры в общей системе подготовки специалиста;

- вести научную работу и владеть суммой практических навыков, необходимых специалисту для ведения учебной дисциплины;
- знать современный уровень науки и текущую литературу в объёме практических занятий;
- представлять общее развитие и тенденции в физкультуре и спорте;
- проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Целью физического воспитания в ВУЗе является формирование физической культуры студента как системного интегративного качества личности студента, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать её в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач:

- включение студента в реальную физическо-спортивную практику по творческому освоению физической культуры, её активного использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общительности, физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физкультуры и спорта;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физкультуры.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода теоретического обучения и осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия:

- обязательные занятия (практические, теоретические, консультации), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объёме четырёх часов в неделю и включаются в учебное расписание в течение всего периода обучения сверх установленного педагогического объёма учебной нагрузки;

- консультативно-методические занятия, направленные на создание для студентов методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физкультурой;

- индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физподготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики;

Внеучебные занятия:

- физические упражнения вне учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минута бодрости» и подобных);

- занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физическим интересам;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

- Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.