

Российский химико-технологический университет им.
Д.И. Менделеева, Кафедра физвоспитания
Зав.каф., профессор В.А. Головина

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

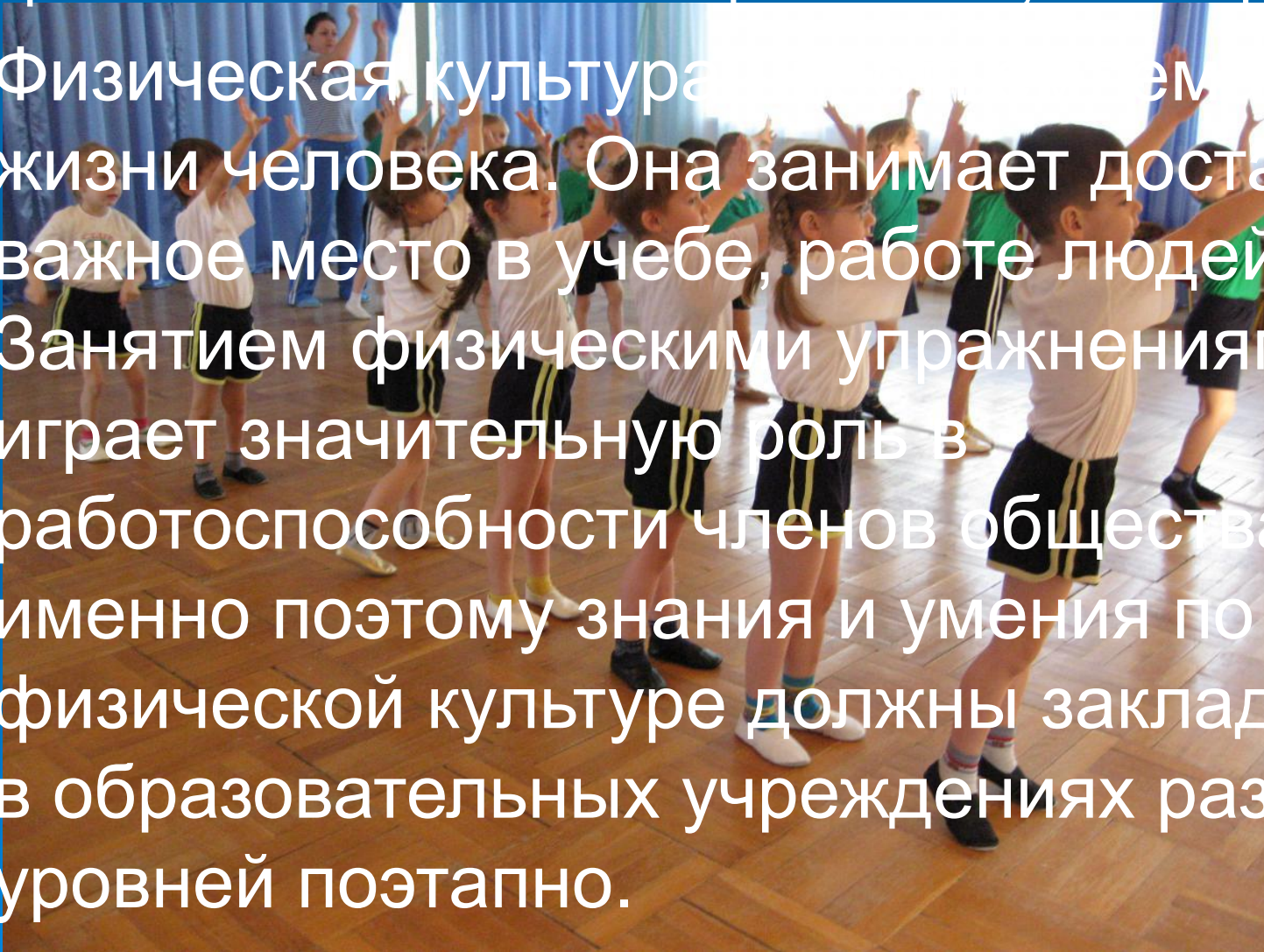
Е.В. Лазарева, к.м.н.
Москва, 2016

Чтобы быть здоровым, надо иметь силу характера.....

- Определение здоровья только как комплекса нормальных показателей явно недостаточно.
- Настоящий научный подход к понятию "здоровье" должен быть количественным.
- Количество здоровья можно определить как сумму «резервных мощностей» основных систем организма

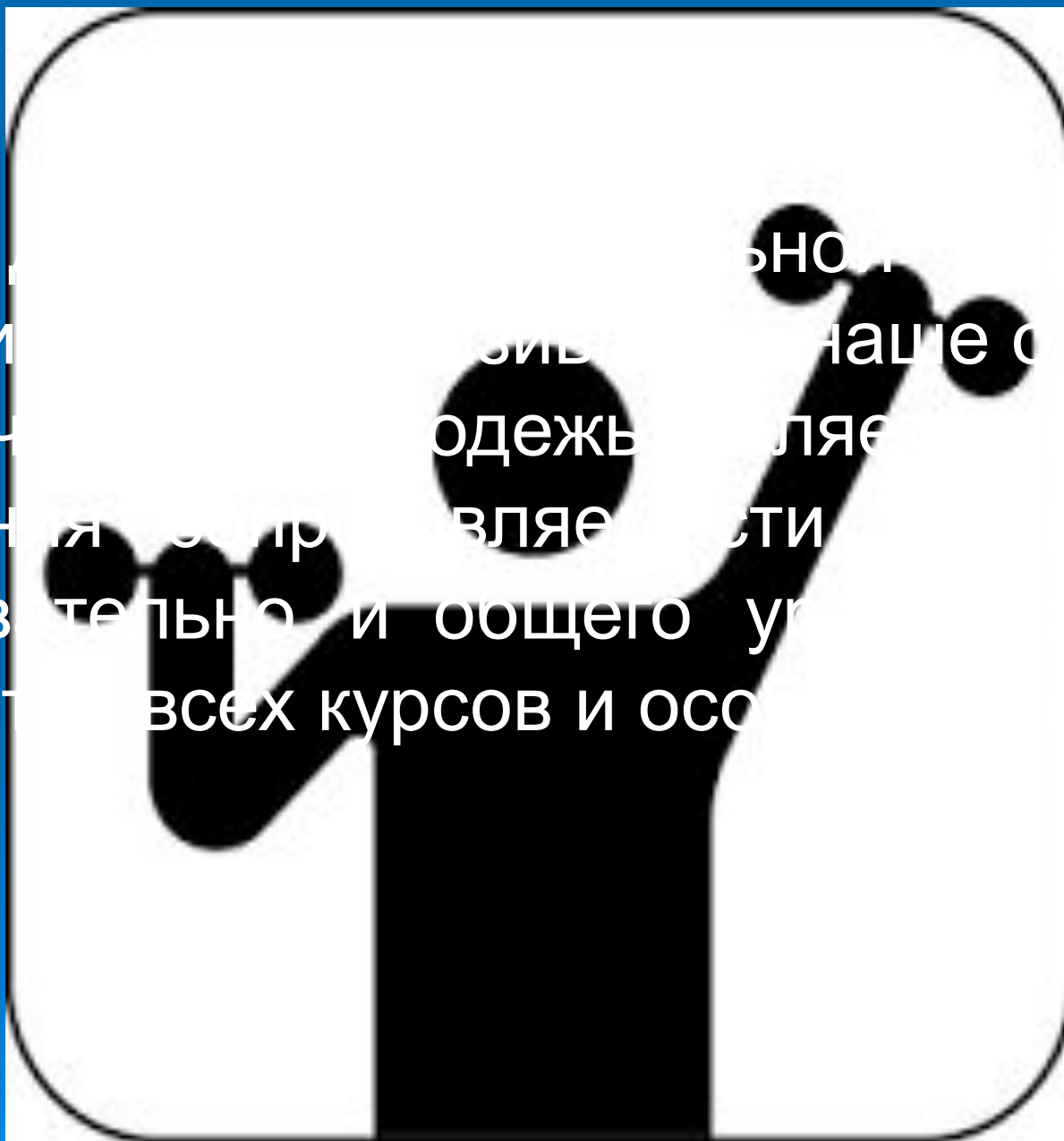
Николай Амосов

- Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.
- Физическая культура является важной частью жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.



- Врачебный контроль
- Врачебное освидетельствование
- Методика обследования
- Диагностика и самодиагностика
- Педагогический контроль
- Самоконтроль
- Показатели самоконтроля
- Дневник самоконтроля.
- Использование отдельных методов контроля.



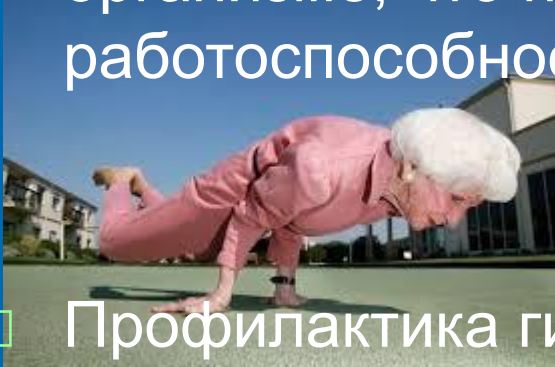


и физической активности
(гипокинезия) в наше общество,
в том числе и одежда является причиной
снижения иммунитета организма, а
следовательно и общего уровня здоровья
студентов всех курсов и особенно старших.

- ❑ Снижение физической активности ухудшает кровоснабжение тканей, доставку к ним кислорода, в результате возникает кислородное голодание головного мозга, сердца и других органов.
- ❑ Атрофия мышц приводит к увеличению количества жировой ткани, нарушению обменных процессов, изменению состояния нервной системы, что способствует быстрой утомляемости и эмоциональной неустойчивости.



- Таким образом, в результате снижения двигательной активности возникает не только слабость и дряблость мышц, ухудшаются физиологические процессы в организме, что приводит к ухудшению здоровья, работоспособности, раннему физиологическому старению.



- Профилактика гиподинамии в повседневной жизни достигается полноценной физической активностью, систематическими физическими упражнениями.

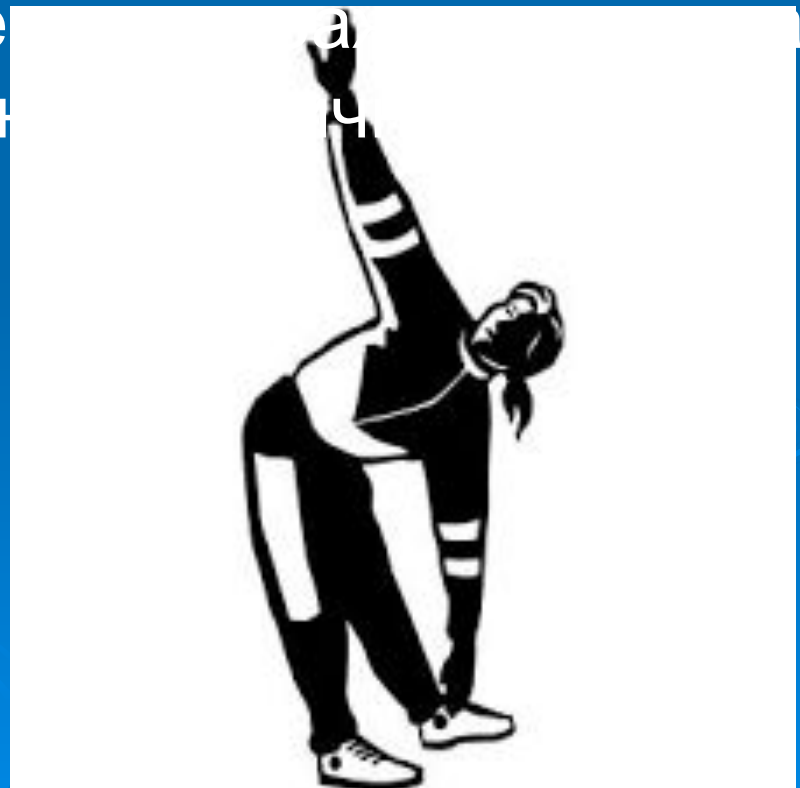
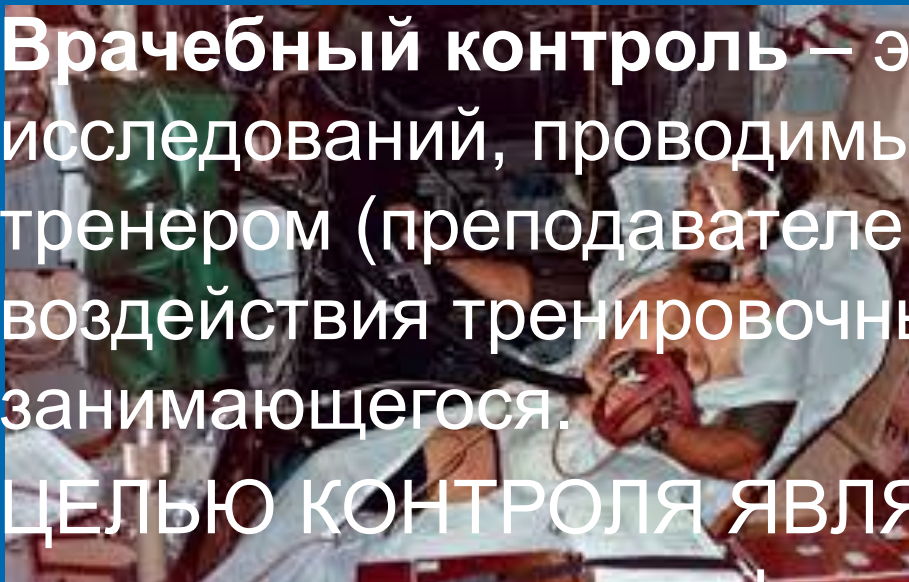


- Главным принципом физической культуры является его оздоровительная направленность, что обеспечивается всем содержанием и организацией работы по физическому воспитанию, в частности обязательностью регулярного контроля.

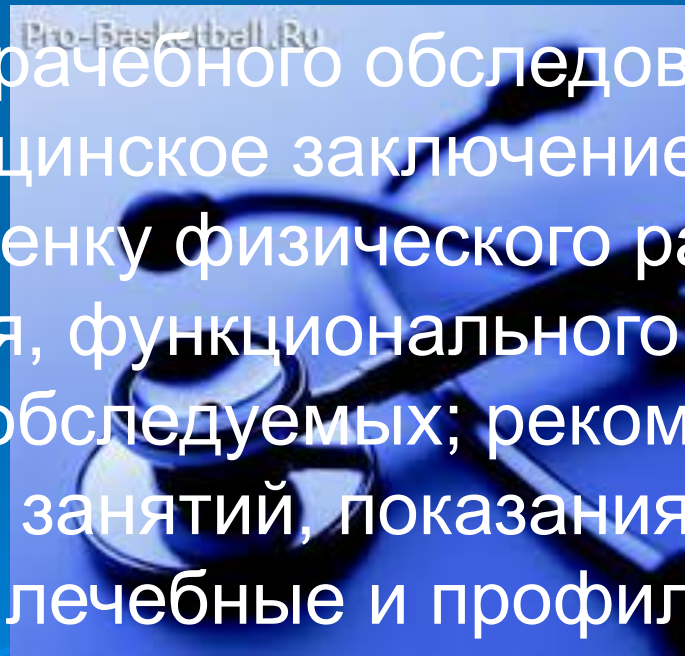
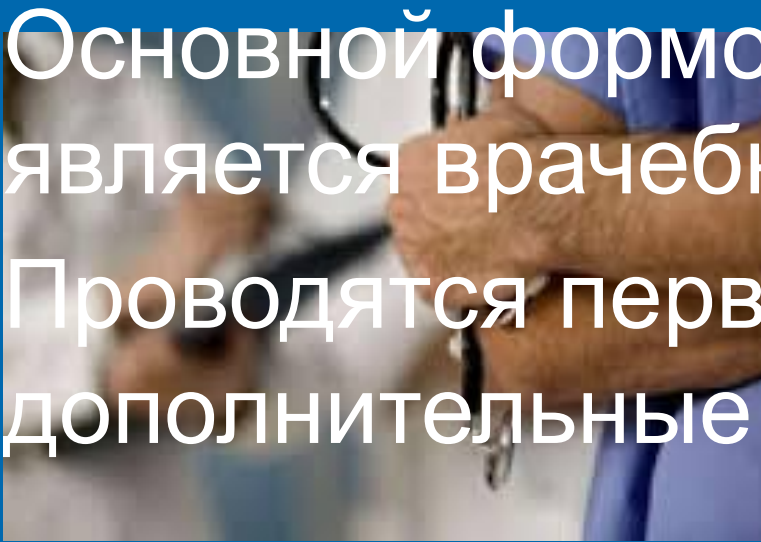




- **Врачебный контроль** — это система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером (преподавателем), для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося.
- **ЦЕЛЬЮ КОНТРОЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ** оптимизация процесса занятиями физическим воспитанием на основании объективной оценки состояния занимающихся
- Педагогический контроль
- Врачебный контроль
- Самоконтроль

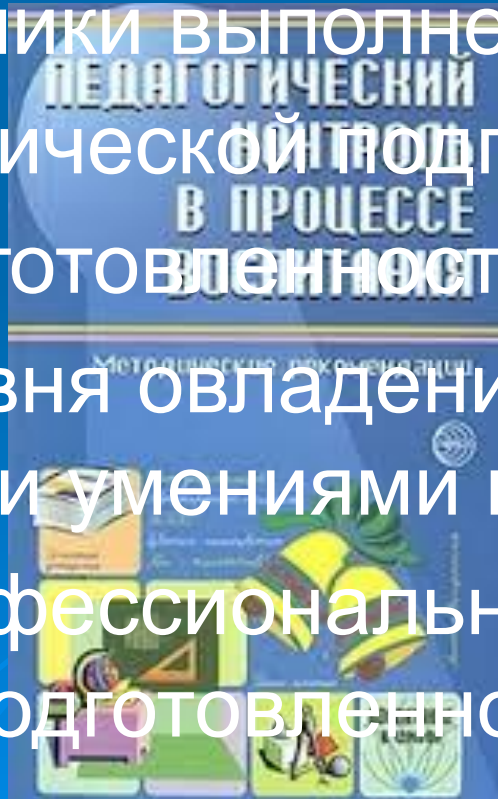
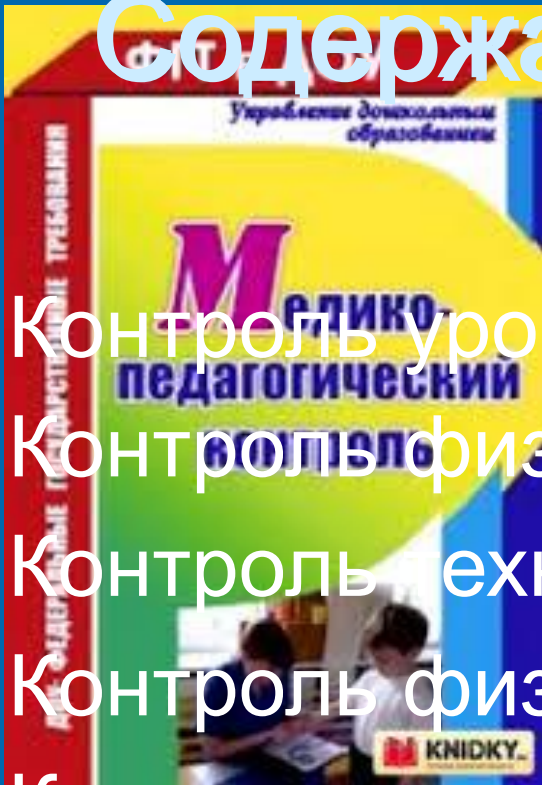


- Основной формой врачебного контроля является врачебные обследования.
- Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования.
- После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

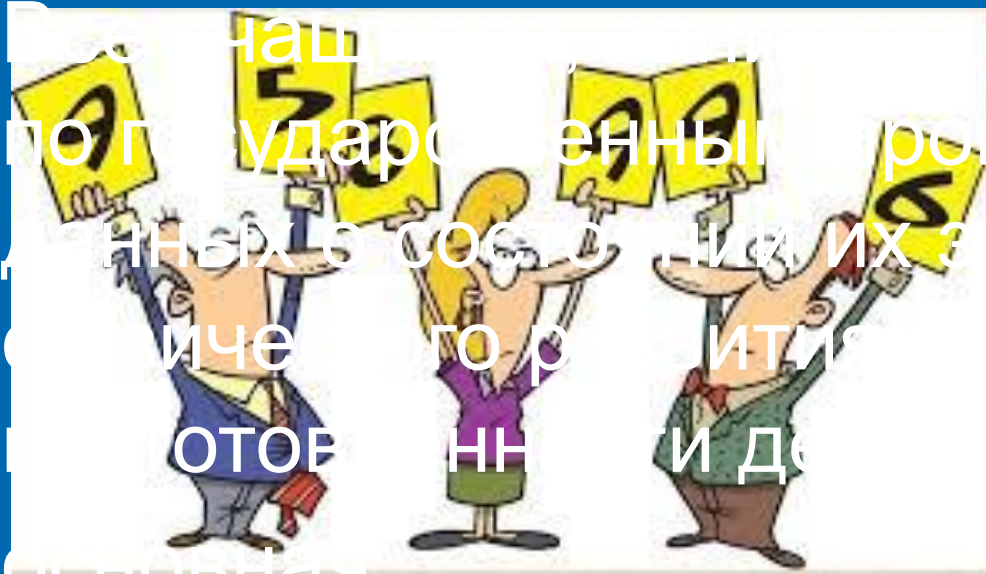


Содержание педагогического контроля

- Контроль уровня знаний по ФК
- Контроль физических нагрузок
- Контроль техники выполнения движений
- Контроль физической подготовленности
- Контроль подготовленности по виду спорта
- Контроль уровня овладения жизненно необходимыми умениями и навыками
- Контроль профессионально-прикладной физической подготовленности



□ Распределение населения по группам осуществляется физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, с учетом того, чтобы физическая подготовка населения делилась на три группы:



- основная,
- подготовительная,
- специальная,
- освобожден.



«Положение о врачебном контроле за физическим воспитанием населения СССР»
Приказ № 826 от 9.XI.1966 г.»

основная группа

- Студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ группа

- Студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.



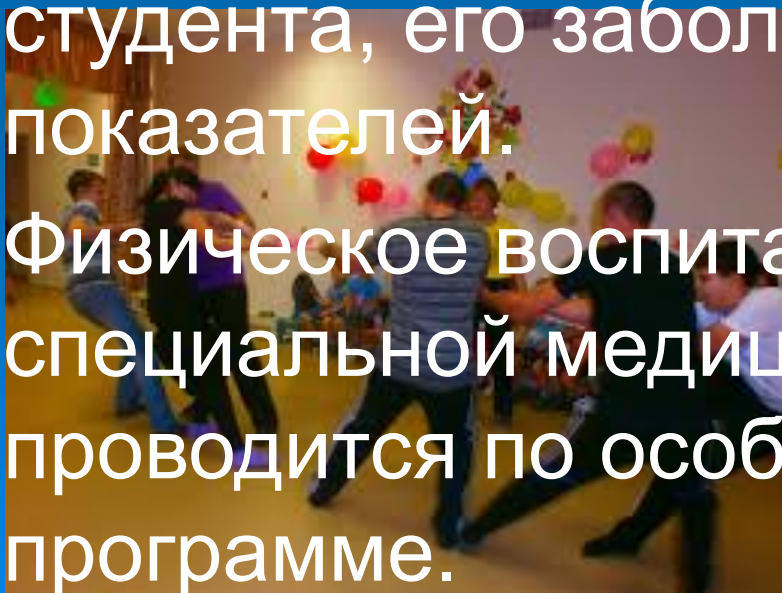
специальная группа

- Студенты с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППЫ

- предусматривается ограничение объема физической нагрузки.
- Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого студента, его заболеваний и других показателей.
- Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы проводится по особо разработанной программе.



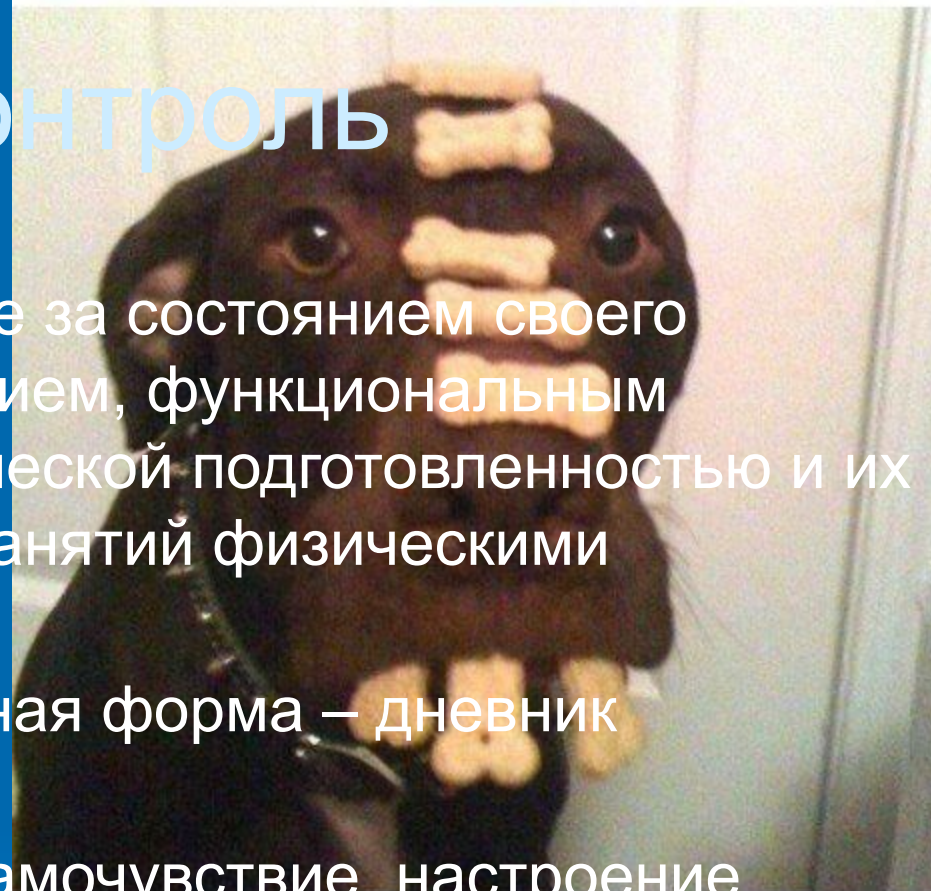
Освобожден или лечебная физкультура

- В группу должны быть определены учащиеся имеющие различные хронические заболевания (в фазе конвалесценции - выздоровления), отличающиеся плохими показателями при выполнении нагрузочных тестов и функциональных проб.
- Занятия физическими упражнениями с такими учащимися должны быть организованы в медицинских учреждениях под руководством врача ЛФК.
- Посещение ЛФК может быть рассмотрено как основание для получения зачета по учебной дисциплине «физическая культура»

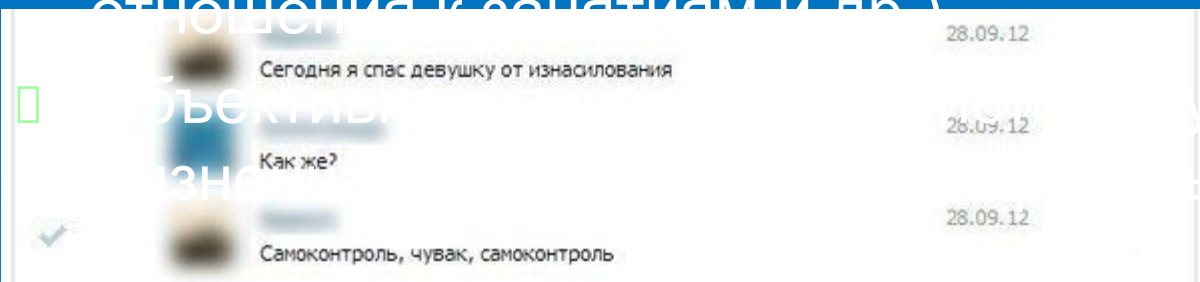
САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль

- Самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.
- Наиболее простая/эффективная форма – дневник самоконтроля
- Субъективные показатели (самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.)



УРОВЕНЬ ЭКСПЕРТА

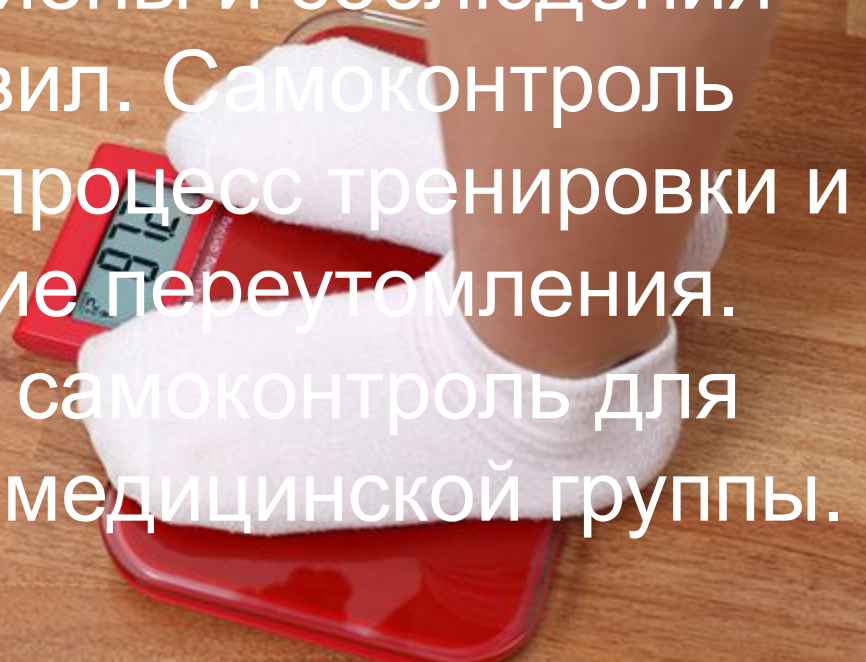


масса, вес, сила мышц,
результаты и др.)

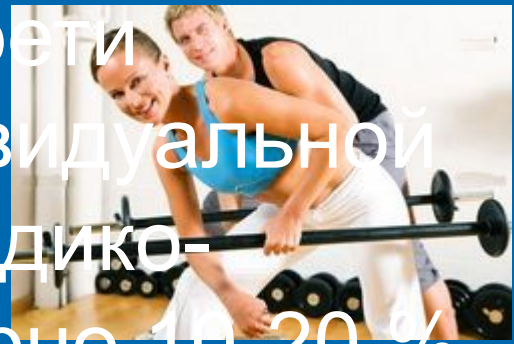
Тест состояния сердечно-сосудистой системы



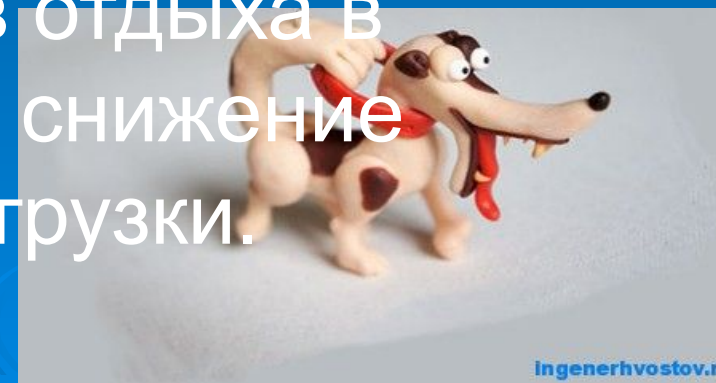
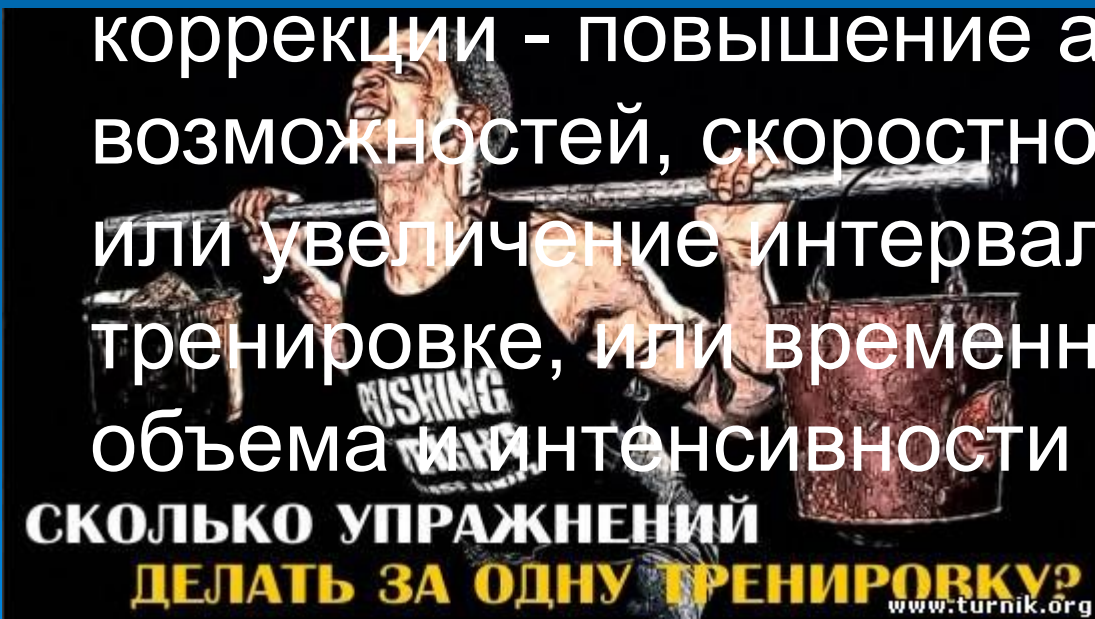
здоровьем, стимулирует выработку
устойчивых навыков гигиены и соблюдения
санитарных норм и правил. Самоконтроль
помогает регулировать процесс тренировки и
предупреждать состояние переутомления.
Особое значение имеет самоконтроль для
студентов специальной медицинской группы.



□ В процессе тренировок около трети спортсменов нуждаются в индивидуальной коррекции с использованием медико-биологических средств и примерно 10-20 % - в коррекции тренировочного процесса.



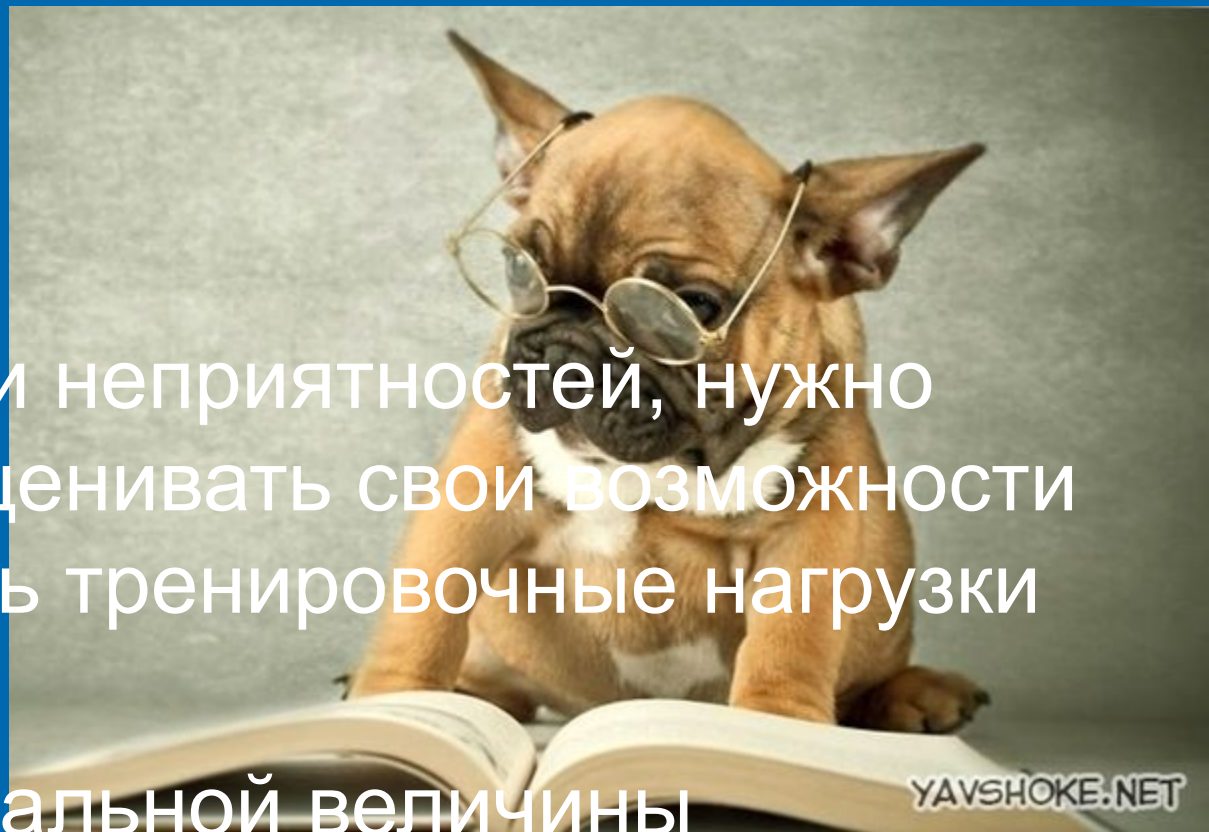
□ В рекомендациях по тренировочному режиму учитывается необходимость его коррекции - повышение аэробных возможностей, скоростной выносливости, или увеличение интервалов отдыха в тренировке, или временное снижение объема и интенсивности нагрузки.



В массовой физической культуре широко используется оздоровительный бег. Оптимальная ЧСС при занятиях бегом должна быть равна $180 \text{ минус } 24 \text{ возраст}$, что соответствует 60 % МПК. Если ЧСС превышает оптимальный уровень, необходимо снизить скорость или перейти на оздоровительную ходьбу. Если частые тренировки приводят к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, то частоту занятий необходимо уменьшить до 3-х раз в неделю. Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня. Если не принять соответствующие меры и не снизить нагрузки, позже могут появиться более серьезные симптомы перетренированности - боли в области сердца, нарушения ритма (экстрасистолия), повышение артериального давления и др. В этом случае следует на несколько недель прекратить занятия и обратиться к врачу. После исчезновения указанных симптомов и возобновления занятий необходимо начинать с минимальных нагрузок, использовать реабилитационный режим тренировок.

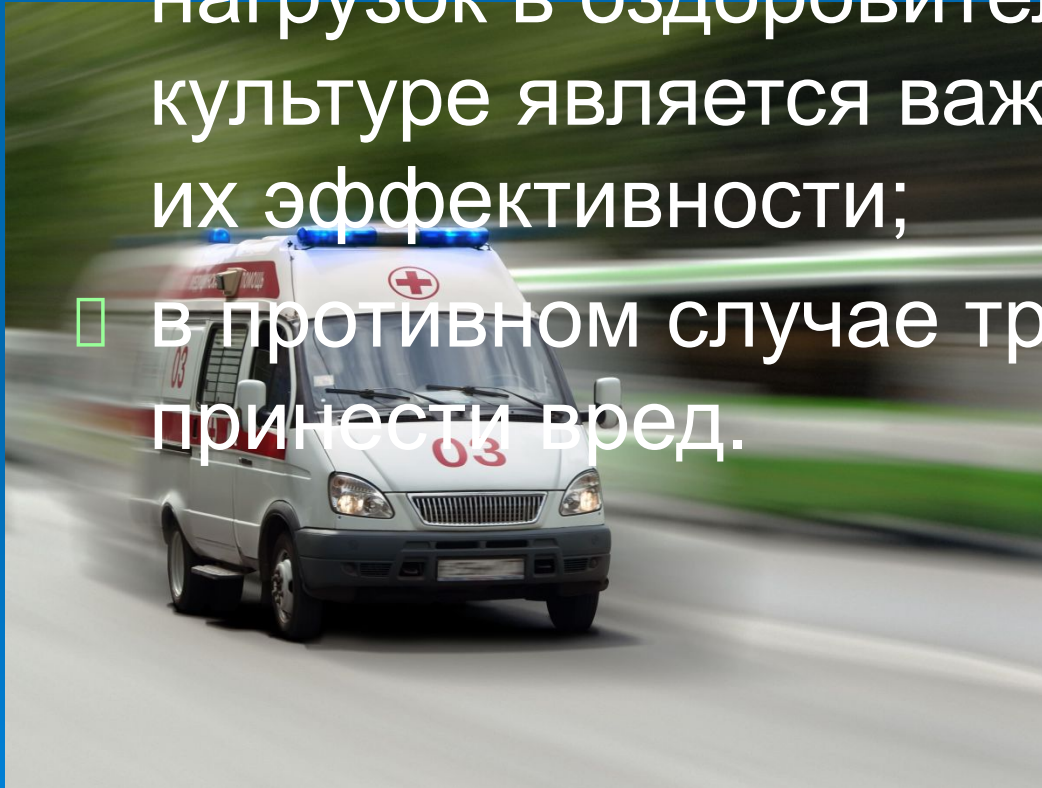
❑ Во избежании неприятностей, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно.

❑ Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося.



Не навреди!

- Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности;
- в противном случае тренировка может принести вред.



СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ
ЗАНИМАТЬСЯ?

Регулярность

- Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.
- Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля.



Цель самоконтроля —
самостоятельные регулярные
наблюдения простыми и доступными
способами за



- физическим развитием,
- состоянием своего организма, здоровья,
- влияния на здоровье физических упражнений или конкретного вида спорта.

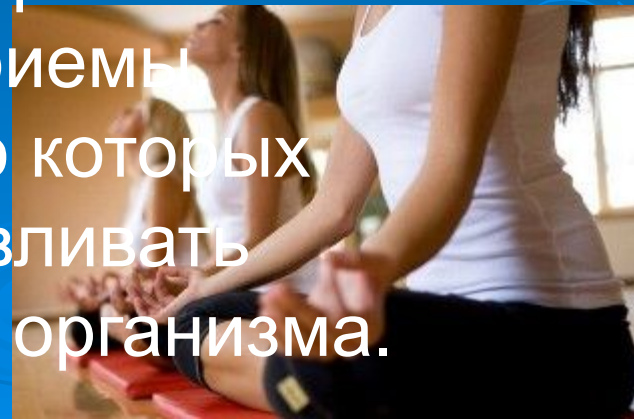
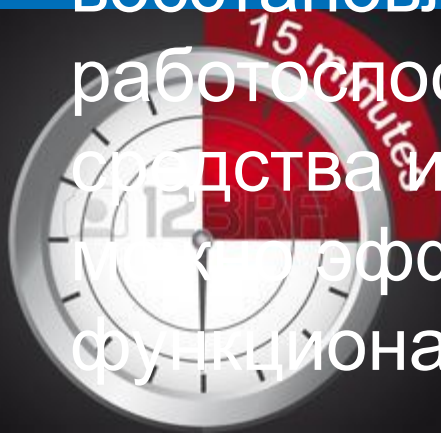


Эффективность самоконтроля

- необходимо иметь представления об энергетических затратах организма при нервно- психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой.



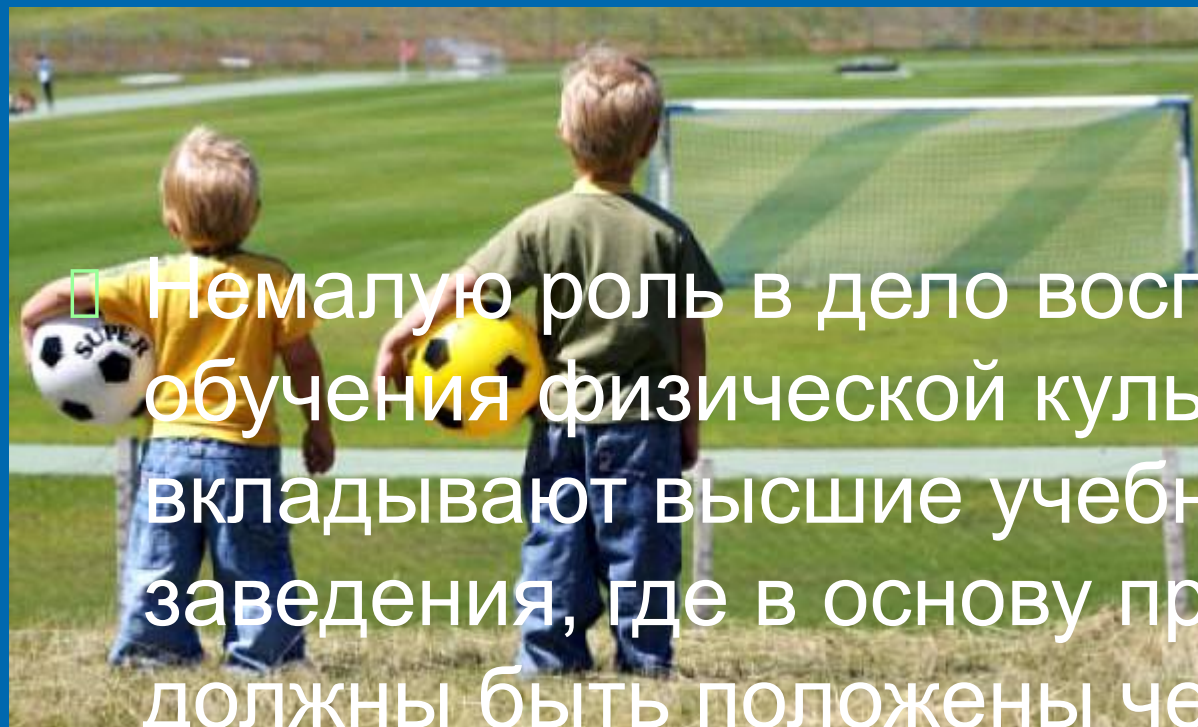
- Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.



Самоконтроль помогает

- Более внимательно относиться к своему здоровью, гигиене физических упражнений.
- Привить необходимые навыки личной и общественной гигиены.
- Обучить простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями.
- Научить регистрировать и оценивать получаемые данные.
- Установить более тесную связь «студент — преподаватель - врач».
- Научить использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.





□ Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.



