

Лекция №9



**Самоконтроль,
занимающихся
физическими
упражнениями
и спортом**

Физическое развитие –

это комплекс морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.



Антропометрические признаки

объективные данные о физическом развитии

Соматометрические:
длина и масса тела,
окружность грудной
клетки, бедра,
голени, предплечья
и т. д.;

**Физиометрические
(функциональные):**
жизненная емкость
легких (ЖЕЛ),
мышечная сила рук,
становая сила;

Соматоскопические:
состояние опорно-
двигательного
аппарата (форма
позвоночника,
грудной клетки, ног,
состояние осанки,
развитие
мускулатуры),
степень
жироотложения и
полового
созревания.



Диагностика –

процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании.



Основные виды диагностики

врачебный контроль

диспансеризация

врачебно-
педагогический
контроль

самоконтроль

Цель диагностики –

способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики:

- регулярный врачебный контроль за здоровьем лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- оценка эффективности применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий;
- выполнение плана учебно-тренировочных занятий;
- установка контрольных нормативов для оценки подготовленности спортсменов;
- прогноз достижений спортсменов;
- выявление динамики развития спортивных результатов;
- отбор талантливых спортсменов

Объективные показатели самоконтроля для определения тренированности занимающегося



- частота сердечных сокращений,
- пульс,
- артериальное давление,
- частота дыхательных движений,
- антропометрические показатели



1. Врачебный контроль, его содержание

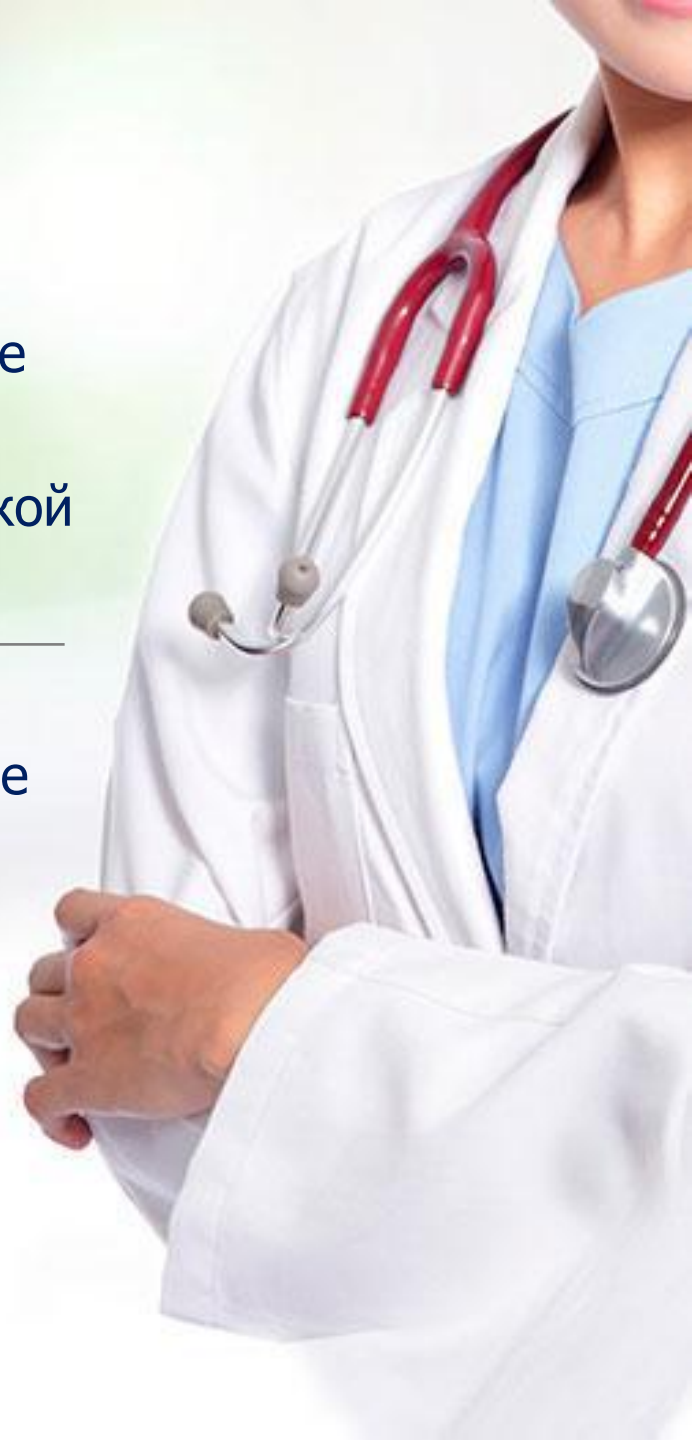
Врачебный контроль –

это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом

Основная форма – врачебное обследование

Периодичность:

студенты проходят в начале учебного года, спортсмены – 2 раза в год.



Врачебное обследование

Первичное

решение
о допуске
к регулярным
занятиям

Повторное

решение
соответствия объема
и интенсивности
нагрузки состоянию
здоровья, а также
для коррекции
учебно-
тренировочного
процесса

Дополнительное

решение
о возможности
приступить
к тренировкам
после перенесенных
заболеваний
или травм

Медицинские группы для занятий физической культурой

- 1. Основная**
- 2. Подготовительная**
- 3. Специальная**

Основные формы работы по врачебному контролю из Положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения

1. Врачебные обследования 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 работа с занимающимися физкультурой и спортом.
10. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.



2. Система организации врачебного контроля

Порядок врачебных обследований занимающихся физкультурой и спортом

- дети дошкольного возраста, находящиеся в детских яслях и 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 врачебные обследования у врачей, обслуживающих указанные учебные заведения;
- занимающиеся в спортивных секциях коллективов физкультуры, добровольных спортивных обществ и спортивных клубов, учреждений, школ, средних специальных и вуз направляются для врачебных обследований в лечебно-профилактические учреждения по территориальному и производственному принципу.

Методы врачебного обследования

1. **Расспрос** - сбор сведений о медицинской и спортивной биографии спортсмена, жалоб в настоящий момент.
2. **Осмотр** – определение физического развития, выявление признаков травм и заболеваний, оценка поведения обследуемого и т.д.
3. **Ощупывание** - получение осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или ткани, определение физических свойств, величин, особенностей поверхности, плотности, подвижности, чувствительности и т. д.
4. **Аускультация** - выслушивание лёгких, сердца.



3. Педагогический контроль, его содержание

Для успешной работы каждый педагог должен:

- 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.

Задачи курса физической культуры

- 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 здоровья 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.



4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля



Самоконтроль –

регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

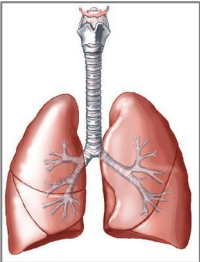
- расширить знания о физическом развитии;
 - приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
 - ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
 - определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.
-

- ✓ Самоконтроль позволяет современно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.
- ✓ Основные методики самоконтроля: инструментальные и визуальные.

5. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности



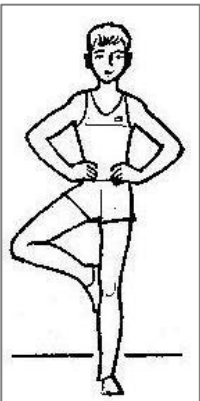
1. Оценка функции сердечно-сосудистой системы:
пульс, АД, коэффициент экономизации кровообращения.



2. Оценка дыхательной системы:
частота дыхательных движений, ортостатическая проба,
клиностатическая проба, проба Штанге.



3. Контроль массы тела по росто-весовым индексам:
индекс Брока, индекс Кетля и др.



4. Оценка статической устойчивости в позе Ромберга.

5. Оценка гибкости позвоночника.

**6. Коррекция содержания
и методики занятий
физическими упражнениями
и спортом по результатам
показателей контроля**

Этапы физического самовоспитания

Первый этап.

Самопознание собственной личности

Методы самопознания: самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение – зависит от целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная).

Второй этап.

Определение цели, программы и личного плана самовоспитания

Цель – формирование физической культуры личности.

Программа:

- включиться в здоровый образ жизни и укрепить здоровье;
- активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность;
- сформировать нравственно-волевые качества;
- овладеть основными методиками физического самовоспитания;
- улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности личности, ее потребности. На основе программы формируется **личный план** физического самовоспитания.

Третий этап. Самовоздействие с целью самоизменения

Методы самоуправления:

- самоприказ,
- самовнушение,
- самоубеждение,
- самоупражнение,
- самокритика,
- самоободрение,
- самообязательство,
- самоконтроль,
- самоотчет (дневник самоконтроля).

Важно помнить,

что самостоятельные занятия физической культурой
нельзя проводить без врачебного контроля,
и, что еще более важно, самоконтроля