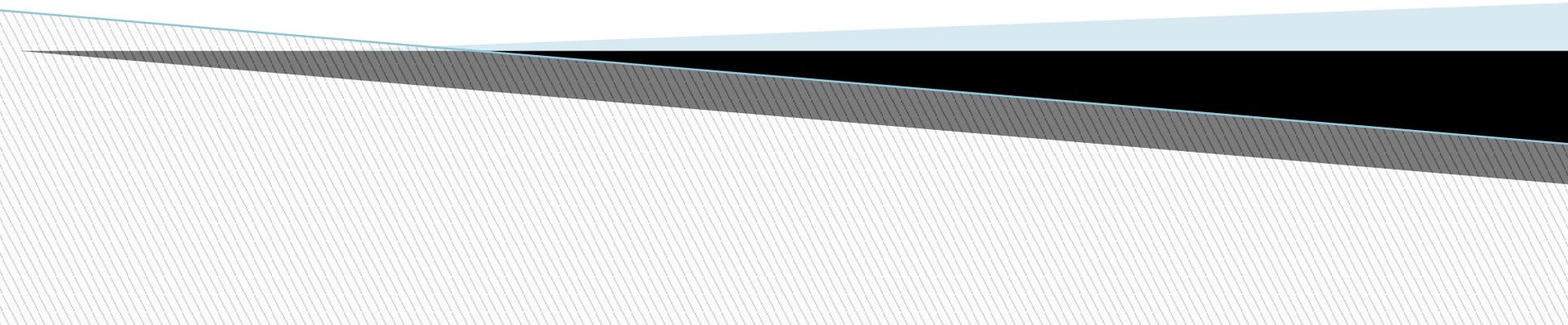


1. Введение
 2. Врачебно-педагогические наблюдения. Цели и задачи
 3. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений
 4. Методы исследования при врачебно-педагогических наблюдениях
 5. Метод построения физиологических кривых
 6. Функциональные пробы
 7. Заключение
 8. Литература
- 

□ Врачебно-педагогические наблюдения — совместные наблюдения врача и тренера



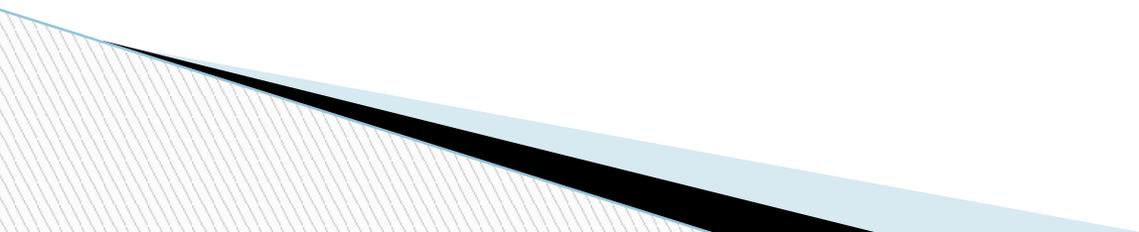
наблюдения в условиях тренировки и

о процесса.









- Общие задачи врачебно-педагогических наблюдений
 - ознакомление с условиями, организацией и методикой занятий;
 - изучение воздействия тренировок и соревнований на организм занимающихся;
 - уточнение вопросов планирования процесса тренировки;
 - определение объема и интенсивности нагрузок, интервалов отдыха и т. д.;
 - накопление данных для совершенствования организации и методики физического воспитания;
 - контакты врача с коллективом наблюдаемых лиц и с преподавателем и тренером;
- 

- Частные задачи врачебно-педагогических наблюдений
 - оценка правильности построения тренировки;
 - выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле;
 - определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними;
 - определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося;
 - оценка результатов тренировки за определенный этап;
 - оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.
- 

Формы организации врачебно-педагогических наблюдений

- *Оперативные обследования*
- *Текущие обследования*
- *Этапные обследования*
- **Самоконтроль спортсмена**

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период.

•В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации ВПН:

- а) исследование непосредственно на тренировочном занятии — в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;
- б) исследование до тренировочного занятия и через 20—30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);
- в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

В текущих обследованиях оценивается отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления.

- Формы организации этих наблюдений могут быть различными:
- а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;
- б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;
- в) в начале и в конце одного или двух микроциклов;
- г) на следующий день после тренировки, а иногда и в последующие 1-2 дня;

Этапные обследования – оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий.

Задача врача — оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2—3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха, утром, через 1,5-2 ч. после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Ведение дневника самоконтроля позволяет регулировать нагрузки и отдых, управлять индивидуальным здоровьем занимающихся.

Важную информацию тренер и врач получают при анализе данных *самоконтроля* спортсмена.

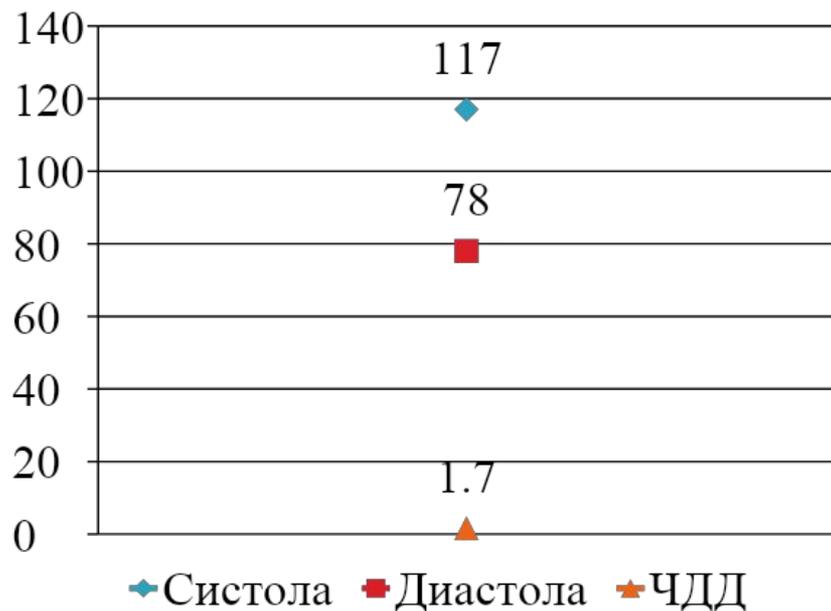
- Метод построения физиологических кривых
- Функциональные пробы
- **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЯХ**

- ЧСС
- АД
- Визуальные признаки утомления
- Эмоциональное состояние

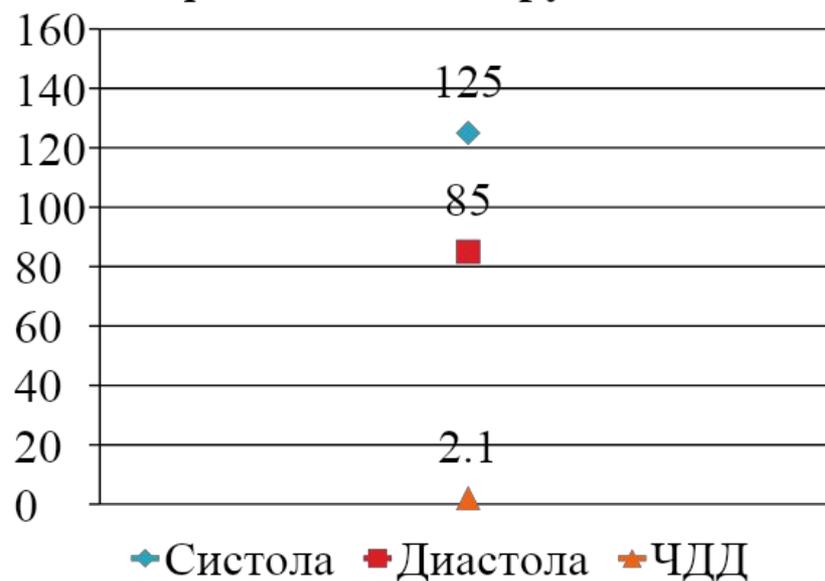
**Показатели
исследования
для
построения
физиологичес
ких кривых**

- *Физиологические кривые основывается на данных при:*
- *а) умеренных нагрузках;*
- *б) значительных нагрузках;*

Физиологические кривые в спокойном состоянии.



Физиологические кривые после значительных физических нагрузок.



Физическая нагрузка в данной ситуации это
20 приседаний, 10 отжиманий, брюшной пресс 15 раз.

Функциональные пробы -
позволяет выявить реакцию
организма на дозированную
физическую нагрузку, что
способствует правильному
дозированию нагрузок в учебно-
тренировочном процессе,
раннему выявлению нарушений
функционального состояния и
заболеваний



По характеру выявляемых различий в реакции на дополнительную нагрузку можно выделить следующие варианты.

Первый вариант
характеризуется
незначительными
отличиями в

приспособительных
реакциях к

Первый вариант
характеризуется
незначительными
отличиями в

приспособительных
реакциях к

занятия: резко
возрастает частота
сердечных
сокращений,
появляется
ступенчатый подъем

максимального
давления,
отражающегося

Испытание с дополнительной специфической нагрузкой

Методика исследования

Задание выполняется двумя студентами, один из которых изучает приспособляемость к дополнительной нагрузке, а другой оценивает ее результативность, т. е. хронометрирует время, оценивая упражнение в баллах и т. п.

Испытание с повторными специфическими нагрузками

Позволяет определить уровень специальной тренированности спортсмена и соответствие применяемого режима тренировки его подготовленности.

Пробы с повторными специфическими нагрузками

Вид спорта	Характер нагрузки	Число повторений	Интервал между повторениями, мин
Легкая атлетика			
- бег на короткие дистанции	60 м	4-5	3-4
- бег на средние дистанции	100 м	4-5	4-5
- бег на длинные дистанции	200-400 м	5-8	5-8
Плавание			
- на короткие дистанции	50 м	3-4	3-5
- на длинные дистанции	200 м	3-4	3-5
Бокс	«бой с тенью» 3 мин	3	3
Гимнастика	Обязательные вольные упражнения	3	3-5
Футбол	Бег сериями 5x3 с возвращением на старт легким бегом	3	2-3

Литература

1. <https://burhanovaiu.files.wordpress.com/2014/02/d0b2d180d0b0d187d0b5d0b1d0bd0be-d0bfd0b5d0b4d0b0d0b3d0bed0b3d0b8d187d0b5d181d0bad0b8d0b5-d0bdd0b0d0b1d0bbd18ed0b4d0b5d0bdd0b8d18f.doc>
2. https://www.google.kz/search?q=%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%8B&espv=2&biw=1920&bih=950&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjE9rSTobHPAhUKiywKH S3kCYEQ_AUIBigB#imgrc=nwuG99QQOHj0lM%3A
3. Боголюбов В.М., Пономаренко Г.Н. Общая физиотерапия. Москва. 1998 г. 460-480 стр.