

ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

ВЫПОЛНИЛ: Евдокимов Павел

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке



Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Врачебно-педагогический контроль (ВПК) – это обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся

Цель врачебно-педагогического контроля:



это определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.
- Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.
- Оценка общей и специальной тренированности.
- Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.
- Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств
- восстановления (витаминоизация, сауна, массаж, рациональное питание)

Для проведения ВПК применяют как простые, так и сложные клинико-физиологические и педагогические методы исследования



К сложным относят: биохимические методы, инструментальные методы (электрокардиография, оксигемометрия, миотонометрия, электромиография), радиотелеметрические методы (позволяющие регистрировать частоту сердечных сокращений (ЧСС), частоту дыхания (ЧД), электрокардиограмму (ЭКГ) на расстоянии)

К простым методам исследования относятся:



анамнез (сбор сведений о себе) и визуальное наблюдение, определение массы тела, измерение ЧСС и артериального давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и легочной вентиляции, исследования нервной и нервно-мышечной систем, определение скорости мышечных движений. Эти методы могут быть самостоятельно использованы преподавателем или тренером и спортсменом в процессе занятий.

При любой форме тренировочной работы очень важен систематический медицинский контроль. Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом.
- Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов.
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов.
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов.
- Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу.
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

Методы педагогического контроля

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.



При проведении ВПК полученные результаты необходимо регистрировать, так как они используются при планировании тренировочного процесса, а также проведении своевременной профилактики патологических состояний.

Дополняет и повышает эффективность врачебного контроля самоконтроль.

Самоконтроль - ЭТО



регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом
регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом