

Лекция 6

Медицинский контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)

План


1. Основа и сущность спортивно-медицинского тестирования, его проблемы.
2. Тесты с нагрузкой средней интенсивностью. Проба Летунова.


1. Основа и сущность спортивно-медицинского тестирования, его проблемы

Под врачебно-педагогическими наблюдениями (ВПН) понимаются исследования, проводимые совместно врачом и тренером (преподавателем физического воспитания) с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования учебно-тренировочного процесса. В спорте ВПН являются составной частью комплексного контроля, включающего в себя педагогические, медицинские и психологические исследования.

Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений:

- Изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- Определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- 
- Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса (аналогичная задача может быть поставлена и при занятиях оздоровительной физической культурой).
 - Оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
 - Оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.



В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача.

Формы организации врачебно-педагогических наблюдений:


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 (через день после тренировки и в последующие дни). 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 (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18—20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1—2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).



Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий.



Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки (занятий физической культурой) с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса.

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 (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5—2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Что нужно для успешного прохождения спортивного медицинского тестирования?

- **За 2 часа до** прохождения спортивного тестирования исключить крепкий чай, кофе, никотин.

- **За 24 часа до** теста исключить алкоголь. Перед тестированием исключить тренировки, а также необычную и тяжелую для Вас физическую работу.

- Прием пищи рекомендуется **за 1,5-2 часа до** начала тестирования.

- В острый период заболевания тестирование не проводится.