

Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой



Выполнил Роман Смагин
группа НОЗ-18

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом

1.1 Объективные показатели

1.2 Субъективные данные

2. Педагогический контроль, содержание педагогического контроля

3. Врачебный контроль

Заключение

Список используемых источников

*Нравственное
воспитание.*

*Умственное
воспитание.*

*Трудовое
воспитание.*

*Эстетическое
воспитание*

Введение

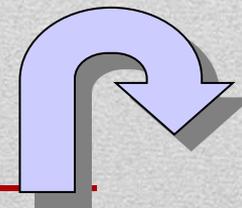
Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

***Нравственное
воспитание***

На занятиях физической культурой и спортом учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

***Умственное
воспитание.***



Сущность трудового воспитания заключается в систематическом и планомерном развитии качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения.

Трудовое воспитание

В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе.

Эстетическое воспитание

Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены самоконтролем.

Самоконтроль - существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля. Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы.

Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.

К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

1. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом



Рост важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки, ЖЕЛ (спирометрия). Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма. Масса тела человека в норме определяется путем вычитания из показателей роста (в см) условных величин.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка - показатель хорошего физического развития и известная гарантия крепкого здоровья. Окружность грудной клетки исследуется в состоянии покоя (в паузе), при вдохе и выдохе. Разница между вдохом и выдохом называется экскурсией грудной клетки. Последняя зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания.

Мышечная сила рук. Сила мышц рук измеряется динамометром. Мышечная сила рук зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила мышц рук для мужчин -- 60--70% веса, для женщин -- 45--50% веса. Становая мышечная сила - это сила мышц-разгибателей спины. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин становая мышечная сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она начинает падать.

1.1. Объективные показатели

Спирометрия. ЖЕЛ - это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Пульс. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечнососудистой системы.

Каждому человеку присуща своя частота пульса. В состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины она обычно составляет 60-80 уд/мин, у женщин она на 5-10 ударов чаще. Частота пульса зависит от возраста, положения тела, уровня физических нагрузок и др. Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается.

Потоотделение. При большой мышечной работе потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена.

Потоотделение зависит не только от нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния нервной системы.

При правильной методике и режиме тренировки потоотделение уменьшается, а масса тела почти не изменяется.

1.1. Объективные показатели



Самочувствие.

Настроение играет большую роль в жизни человека. Большой эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение. Но спорт, физическая культура, в свою очередь, улучшают настроение, вызывают чувства бодрости, радости, уверенности в своих силах. Когда человек находится в хорошей спортивной форме, он совершенно по-иному воспринимает окружающий мир.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом перестраивается весь организм. Так, работа сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают соответствующих реакций, переходящих в ощущения. Вот почему здоровые люди обычно не чувствуют своего сердца, легких, печени и т. п. Самочувствие - это своеобразный барометр влияния физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются плохим самочувствием. Если оно сохраняется длительное время, необходимо немедленно обратиться к врачу и снизить нагрузку.

Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека. Это сложный физиологический процесс, начинающийся в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы и органы человеческого организма. Ночной сон нельзя заменить ничем. Сущность его заключается в своеобразной задержке деятельности нервных клеток коры головного мозга процессом торможения. Глубина и продолжительность сна зависят от многих причин. Сон должен быть достаточным и регулярным, но не менее 7 ч, а при больших по объему физических нагрузках – 8 -9 ч.

Полезно перед сном совершить прогулку на свежем воздухе. При этом пищу нужно принимать последний раз не позже чем за 1,5--2 ч до сна, в ужин не должны входить крепкий чай, кофе; курить на ночь строго запрещается.

1. 2. Субъективные данные



Аппетит. При физических нагрузках обмен веществ происходит более активно.

В первые дни занятий масса тела уменьшается, так как расходуются запасы организма: «тает» накопленный жир и теряется вода, но одновременно с этим развивается аппетит. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях, болезни, но потом вновь восстанавливается. Часто при нарушениях тренировочного режима, повышенной нагрузке, перенапряжении аппетит теряется. Это позволяет судить о правильности или неправильности методики занятий. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.



Боли в мышцах. Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц, только что приступивших к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются в течение двух-трех недель и являются свидетельством активной перестройки организма. У занимающихся физической культурой круглогодично эти боли не отмечаются, а после больших физических нагрузок их мышцы быстро восстанавливают свою работоспособность. Массаж, применение различных лекарственных средств помогают быстрее снять боли в мышцах.



Боли в боку. Они отмечаются в правом подреберье - в области печени или в левом - в области селезенки после больших физических напряжений. По своему характеру это тупые боли. Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки кровью, в правом подреберье - переполнением кровью печени. Наблюдение за спортивными результатами - важнейший пункт самоконтроля, позволяющий оценить правильность применения средств и методов занятий, тренировочных нагрузок.

1. 2. Субъективные данные



Сердцебиение- это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным. Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.

Аппетит. При физических нагрузках обмен веществ происходит более



Головные боли чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п. Иногда головные боли и головокружения появляются при занятиях физическими упражнениями. Здесь особенно важен самоконтроль, который поможет выяснить, после каких упражнений и когда они появляются, определить их продолжительность.

отмечается как хороший, удовлетворительный, плохой.

Одышка.



Работа сердца тесно связана с деятельностью легких. Поэтому ослабление сердечной мышцы влечет за собой нарушение кровообращения в легких, снижает их вентиляцию, т. е. обмен между легочным и наружным воздухом. В результате этого в крови образуется недостаток кислорода и избыток углекислоты, которая раздражает дыхательный центр, вызывая одышку. Одышка - это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затрудненностью вдоха. Занятия физическими упражнениями вызывают учащенное дыхание, т. е. одышку. После больших физических напряжений одышка считается явлением нормальным. При этом число дыханий может удвоиться и даже утроиться. По мере нарастания тренированности одышка исчезает и дыхание быстро приходит в норму.

1. 2. Субъективные данные

Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учено-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки
- Выполнить план тренировки
- Установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов
- Выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов
- Отобрать талантливых спортсменов

Содержание педагогического контроля

- Контроль за посещаемостью занятий
- Контроль за тренировочными нагрузками
- Контроль за состоянием занимающихся
- Контроль за техникой упражнений
- Учет спортивных результатов
- Контроль за поведением во время соревнований

Виды педагогического контроля

- Поэтапный - оценивать состояние спортивно-технический и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе.
- Текущий - определять повседневные изменения в подготовке занимающихся.
- Оперативный - экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

2. Педагогический контроль, содержание педагогического контроля

Главное в педагогическом контроле - оценить психофизическое состояние занимающихся физической культурой.

Специалисты различают три типа состояний:

1. Перманентные, сохраняющиеся в течение длительного периода времени (состояние спортивной формы организма, уровня его тренированности).

2. Текущие, с изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности).

3. Оперативные, изменяющиеся под влиянием конкретных физических упражнений (утомление после однократного пробегания дистанции или повышение работоспособности после разминки).

К методам педагогического контроля относятся:



анкетирование занимающихся и тренеров - преподавателей



анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса

педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и



других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях

2. Педагогический контроль, содержание педагогического контроля

Врачебный контроль- это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля- врачебное обследование. Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а так же от видов спорта. Студенты проходят врачебный осмотр в начале учебного года, спортсмены- 2 раза в год. *Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:*

регулярные медицинские обследования и контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;

санитарно-гигиенический контроль за местами, условиями занятий и соревнований;

-санитарно-просветительская работа, пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

профилактика спортивного травматизма и заболеваний;

проведение комплексных и восстановительных мероприятий.

Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное, дополнительное. Первичное - проводится, чтобы решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Повторное - проводится, чтобы убедиться, на сколько соответствуют объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а так же для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс.

3. Врачебный контроль

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Физическая культура - неотъемлемая часть 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.

Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и 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.

Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным 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.



Заключение.

1. Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа», 1997 г.
2. Дембо А. Г. «Врачебный контроль в спорте», 1998 г.
3. Решетников Н. В., Ю. Л. Кислицин «Физическая литература», 2001 г.
4. «Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003г.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и Ф.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. И доп. (В 2-ч т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.
6. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физ. культуры. Под редакцией Л.П. Матвеева. М., «Физкультура и спорт», 1977.
7. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под редакцией В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.
8. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В.Л.Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Спортивная медицина /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. - М.: Медицина.

Список используемых источников
