



«Врачебно-педагогический контроль,
самоконтроль при занятиях физической
культурой и спортом»

Содержание

1. Врачебный педагогический контроль в процессе физического воспитания
2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятии спортом
3. Заключение

Врачебный-педагогический контроль в процессе физического воспитания

По состоянию и физической подготовленности, полу и возрасту, а также и другим показателям эту группу занимающихся распределяют по следующим медицинским группам:

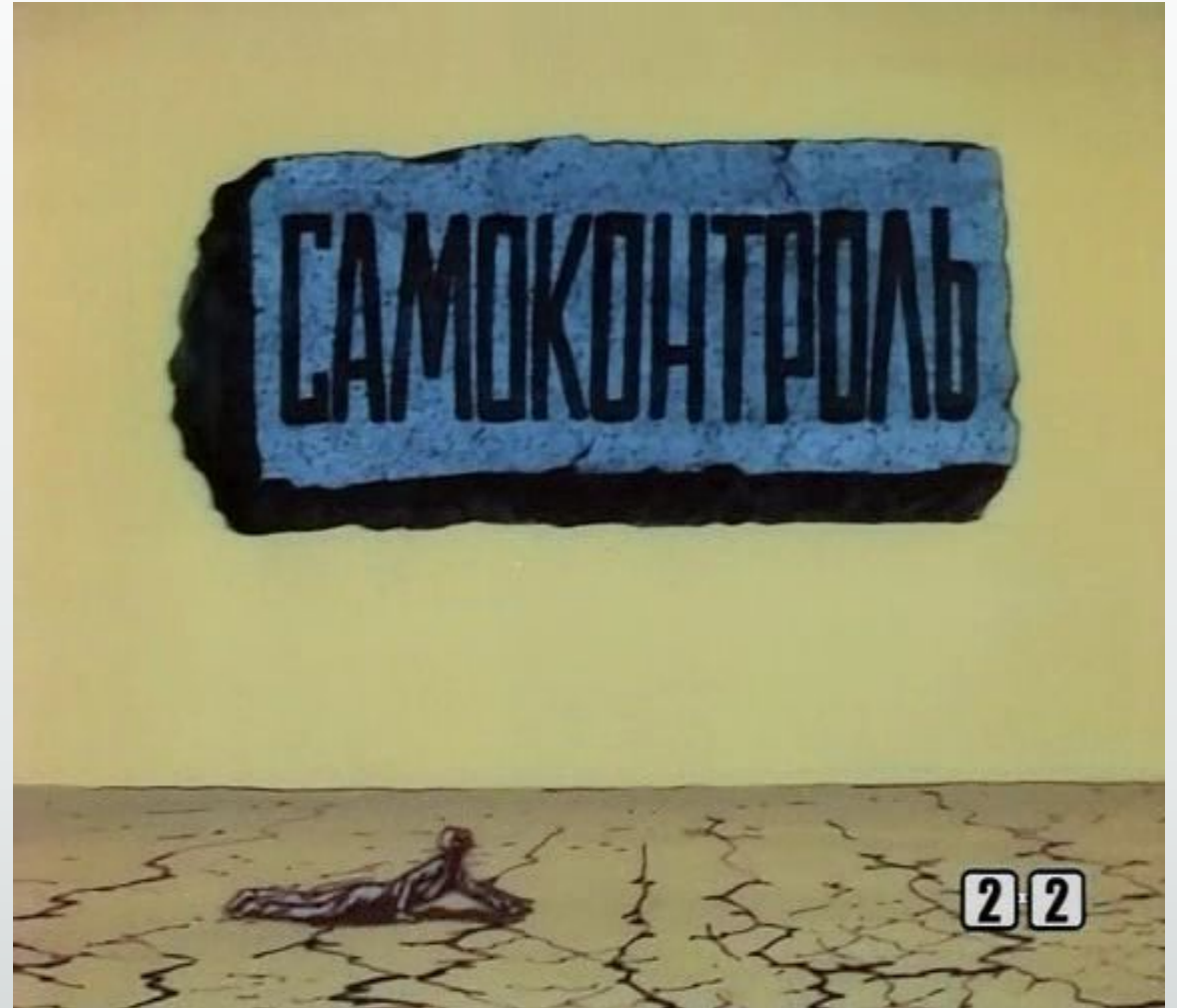


1-я — практически здоровые люди, не обращающиеся с жалобами к врачам, обладающие достаточной для своего возраста физической подготовленностью.

2-я — лица с возрастными изменениями, сопровождающимися небольшими отклонениями функционального характера при достаточной компенсации, или начальными формами заболеваний, часто свойственными процессу старения, а также практически здоровые люди с недостаточной физической подготовленностью.

3-я — лица со сниженной функциональной адаптацией, отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, со слабой физической подготовленностью.

Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятии спортом



Самоконтроль — существенное дополнение
врачебного контроля. Он проводится самими
занимающимися. Для этого каждый из занимающихся
обязан вести дневник самоконтроля.



ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Рост

Масса тела

Окружность грудной клетки

Мышечная сила рук

Спирометрия

Пульс

Потоотделение

СУБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ

Самочувствие

Ночной сон

Аппетит

Сердцебиение

Головные боли

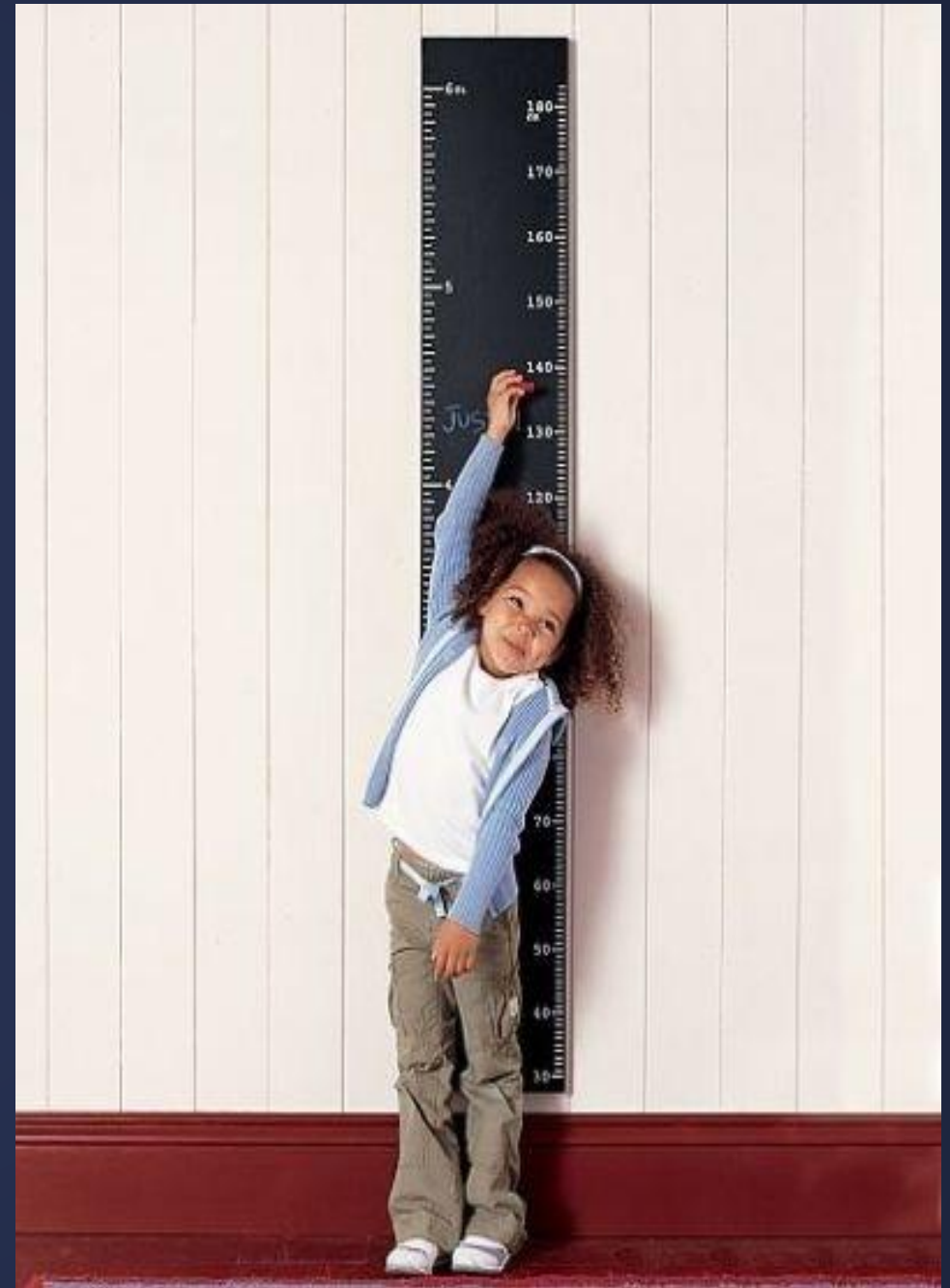
Одышка

Боли в мышцах

Боли в боку

Рост

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

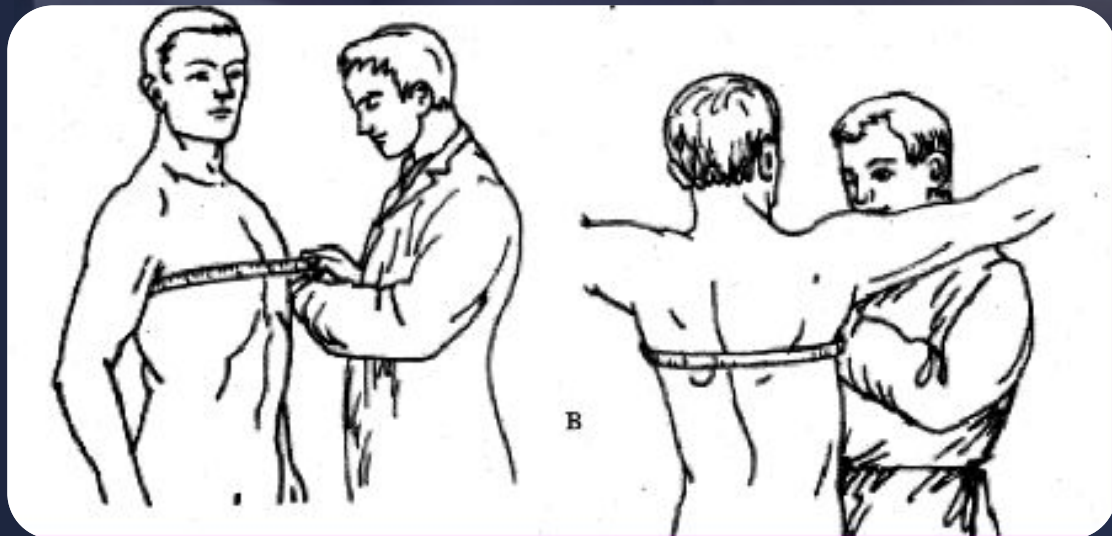


Масса тела

Масса тела служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма



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.

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.



Спирометрия

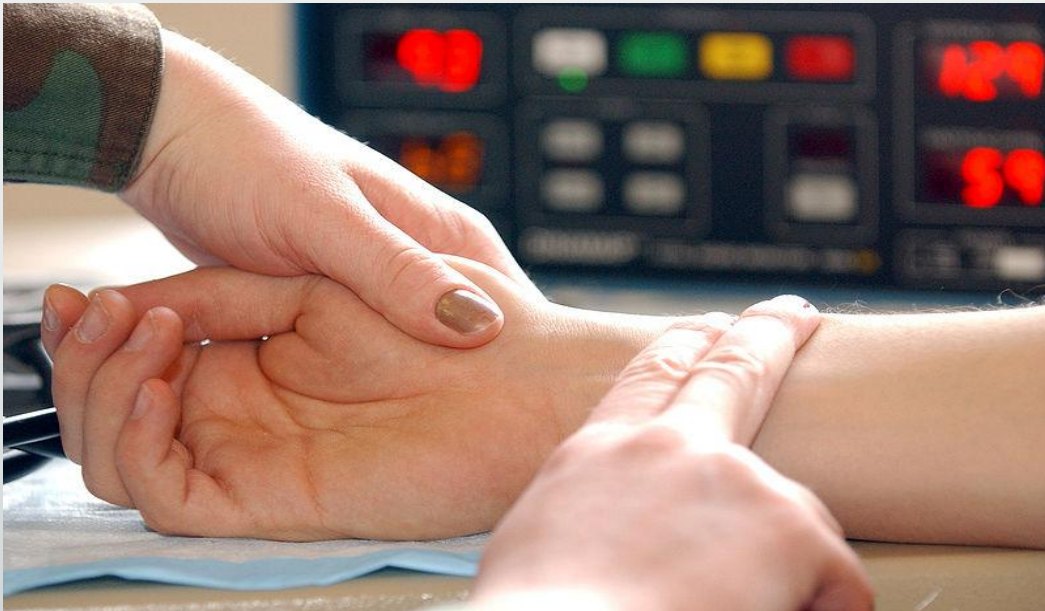


ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких) — это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани. Величина ЖЕЛ у разных людей колеблется в довольно широких пределах в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и других показателей. Занятия физической культурой и спортом, особенно греблей, плаванием, бегом, спортивными играми, способствуют увеличению ЖЕЛ.

Пульс

Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой 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.



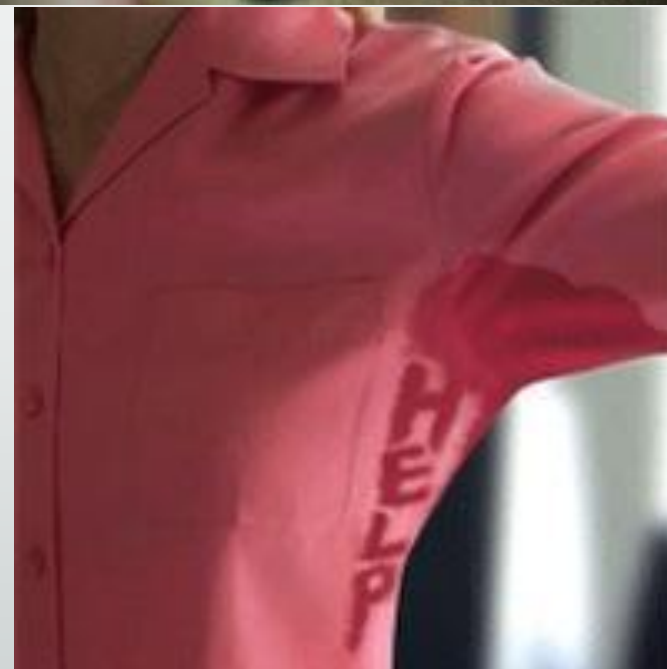
Потоотделение

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

В покое за 1 ч с поверхности кожи человека выделяется 36—60 г воды, а за сутки — 900 г. Умеренная нагрузка вызывает потерю воды в сутки до 2 л, а при напряженной нагрузке в жару — до 8 л.

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.



Самочувствие

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.

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.



Да просто
УЛЫБНИСЬ :)

Ночной сон



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.**



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**.



Сердцебиение

— это ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием. При этом пульс учащается или замедляется, т. е. бывает неритмичным.

Сердцебиение является, как правило, признаком повышенной возбудимости нервного аппарата сердца.

Время возникновения сердцебиения, его характер, продолжительность, степень связи с тренировочными занятиями следует отмечать в дневнике самоконтроля.



Головные боли



чаще всего возникают при различных заболеваниях. Кроме того, головные боли и головокружения могут быть вызваны утомлением, чрезмерной физической нагрузкой и т. п. Длительные головные боли — признак серьезной болезни (малокровия, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных, нервных и других заболеваний).

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

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



Одышка — это учащенное дыхание. Она сопровождается чувством стеснения в груди, затрудненностью вдоха. Всякая энергичная работа, 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

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.

Эти боли обусловлены разными причинами — чрезмерным напряжением, неправильным дыханием, тренировкой после приема пищи, с нарушениями в работе сердца.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самоконтроль прививает человеку 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.





Спасибо
за
внимание