

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Выполнила: Студентка группы ЗПСО-12
Сайранова Июлия

Оценка морфофункционального состояния организма - один из основных способов мониторинга состояния здоровья человека. Особенно это важно при регулярных занятиях физическими упражнениями. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью, и примеров этому каждый может привести множество. Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Введение.

- Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль.

- Расширить знания о физическом развитии.
- Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
- Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
- Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи самоконтроля:

- Объективные;
- Субъективные.



**Показатели
самоконтроля:**

- Настроение;
- Самочувствие;
- Утомление;
- Сон;
- Appetit;
- Работоспособность;
- Переносимость нагрузок;



• Болевые ощущения.

Объективные показатели самоконтроля:

- Частота сердечных сокращений (ЧСС);
- Артериальное давление (АД);
- Частота дыхания (ЧД);
- Жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- Ортостатическая проба
- Проба с задержкой дыхания;
- Динамометрия.

**Объективные
показатели
самоконтроля:**



- Оптимальные физические нагрузки не должны вызывать увеличения ЧСС более чем на 75% от максимальной. Чтобы определить максимальную ЧСС, нужно воспользоваться формулой: $ЧСС_{\text{макс.}} = 220 - \text{возраст в годах}$. Например, для мужчин 20 лет: $ЧСС_{\text{макс}} = 220 - 20 = 200$ уд/мин. 75% от 200 составит 150 уд/мин, (формула применима как для мужчин, так и для женщин).

Частота пульса

У здорового человека ЧД равняется примерно 11-18 раз в минуту. Она в основном зависит от возраста, здоровья, уровня физической подготовленности. Для подсчета частоты дыхания в покое за 1 минуту ладонь кладут так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Дыхание при этом должно быть равномерное, без изменения частоты.

Частота дыхания

- Величина ЖЕЛ зависит от пола, возраста, размеров тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин она равна 3,5- 5, у женщин - 2,5-4 литра. С улучшением функциональной подготовленности ЖЕЛ увеличивается, а ее уменьшение свидетельствует о неадекватности физической нагрузки.

Определение жизненной ёмкости лёгких

- Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений (при малой нагрузке масса тела может уменьшаться на 300 г, при средней – 400-700 г, при большой нагрузке потеря веса составит 700 г и более). Если показатель силы кисти после занятия остался без изменений или незначительно изменился, значит нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг, то средняя, если на 6-10 кг и более – нагрузка большая.

**Оценка тяжести нагрузки при занятиях
физическими упражнениями по изменению
массы тела и динамометрии**

- После 2-3 глубоких вдохов и выдохов сделать полный вдох (80- 90% максимального) и задержать дыхание. Если вы способны задержать дыхание на 65-75 с, то у вас средняя функциональная подготовленность, менее 50 с – слабая, более 80 с - хорошая функциональная подготовленность. То же самое сделайте на полном выдохе. В этом упражнении средняя подготовленность с задержкой дыхания 35-40 с, а менее 20 с - подготовленность слабая, 45 с – имеют хорошую подготовленность

Оценка функциональной подготовленности задержки дыхания на вдохе и выдохе

- Проверить состояние ЦНС можно при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин. определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

Ортостатическая проба

- Оценка физической работоспособности по результатам по К. Куперу. С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут.

Оценка физической работоспособности по результатам по К. Куперу.

- Быстроту можно определить по показателю темпометрии. Если студентка выполняет за 5 с 45 и более постукиваний, а студент 55 и больше, то считается, что они имеют хорошие спортивные скоростные возможности.

Методика оценки быстроты .

- Гибкость оценивается так. Стоя на гимнастической скамейке с выпрямленными в коленях ногами, испытуемый выполняет наклон вперед, касаясь отметки ниже или выше нулевой отметки (она находится на уровне стоп) и сохраняет позу не менее 2 с. Тест проводится 3 раза, и записывается лучший результат. Если касание зафиксировано на нулевой отметке, гибкость удовлетворительная, если на 5-10 см ниже – хорошая.

Методика оценки гибкости.

- Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

Заключение

- : □ Учебник: Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И., Зданевич А.А. (2012, 237с.)
- □ Учебник: Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". Железняк Ю.Д. (2004, 272с.)
- □ <http://diplomba.ru/work/48469>
- □ https://vuzlit.ru/355573/samokontrol_tseli_zadachi_metody_issledovaniya

Используемая литература:



- **ПРОФИЛАКТИКА
ТРАВМАТИЗМА**

- Травма – это телесное повреждение при ранении.
- Повреждения, которые повторяются в определенной группе населения, называется травматизмом.



- 1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- 2) недочеты организации занятий и соревнований;
- 3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований;
- 4) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 5) нарушение требований врачебного контроля;
- 6) недисциплинированность спортсменов.

Классификация причин возникновения спортивных травм:

- **Внимание!!!**
- Соблюдение техники безопасности Правильный выбор спортивной формы и обуви
- Выполнение разминки,
- разогрев мышц
- Соблюдение техники
- Контроль расхода энергии
- Долечивайте травмы
- Занимайтесь с тренером
- Соблюдение методики тренировки Заключительный этап занятия
- Медицинское наблюдение
- Баланс гибкости и силы

Чтобы предупредить спортивные травмы, необходимы следующие меры профилактики
