**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа»**

Доклад на тему

**«Контроль и самоконтроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся.»**

 Докладчик:

 Тренер-преподаватель

 Филатова Н.Д.

 Февраль 2022г.

**Введение**

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.

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и тренеров-преподавателей, но и самих занимающихся.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся в том числе.

К основным видам диагностики относят: врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Перед диагностикой стоят следующие задачи:

-Регулярно проводить *врачебный контроль* за здоровьем всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом ( в нашем случае это медицинская справка от педиатра, что ребёнок здоров). В спорте больших достижений врачебный контроль необходим при планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок для спортсменов занимающихся физическими упражнениями и спортом.

-Оценивать эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий.

-Выполнять план учебно-тренировочных занятий.

-Установить контрольные нормативы для оценки подготовленности спортсменов с точки зрения физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической.

-Прогнозировать достижения отдельных спортсменов.

-Выявлять динамику развития спортивных результатов.

*Педагогический контроль* - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: степень усвоения техники двигательных действий; уровень развития физических качеств.

В системе контроля за усвоением техники двигательных действий осуществляемого тренером- преподавателем, принято различать три вида проверок: предварительную (контрольные нормативы); текущую (отмечается в журнале); итоговую (прием переводных тестов).

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Большое практическое значение для занимающихся физической культурой и спортом, имеет *самоконтроль.* Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

*Субъективные показатели самоконтроля*

*Настроение.* Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

*Самочувствие*. Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

*Утомление.* Утомление - это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т.е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

***Сон****.* Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу - вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

***Аппетит****.* Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться.

***Работоспособность***. Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

***Переносимость нагрузок*.** Является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

*Объективные показатели самоконтроля.*

***Пульс****.* В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 с после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

*Частота дыхания (ЧД) и ЖЕЛ*. Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз в минуту. При нагрузке увеличивается в 2-2,5 раза. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2, 5 - 4 л, у мужчин = 3, 5-5 л.

*Вес.* Для определения нормального веса используются различные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом: от 155 до 165 см = длина тела-100

165- 175 см = длина тела-105

175 и выше см = длина тела -110

*Артериальное давление (АД).* Систолическое давление (макс) - это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) - определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины. Нормальные величины артериального давления (систолического и диастолического) определяются по следующим формулам: мужчины: АДСИСТ= 109 + 0,5 х возраст + 0,1 х масса тела АД диаст. = 74 + 0,1 х возраст + 0,15 х масса тела женщины: АД сист.= 102 + 0,7 х возраст + 0,15 х масса тела АД диаст. = 78 + 0,17 х возраст + 0,1 х масса тела

 *Ведение дневника самоконтроля.*

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты.

Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких, общей работоспособности и другие показатели.

***Заключение***

*Контроль и самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся является неотъемлемой частью педагогического процесса и помогает тренеру и воспитанникам добиваться поставленных целей! Там где есть план- там есть порядок и дисциплина! А значит – будет результат!!!*

Литература

1. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.Т. Ревякин, Г.Н. Попов, И.А. Зюбанова, О.В. Громова, А.В. Вакурин; под общей редакцией Ю.Т. Ревякина. Томск: Изд-во ТГПУ, 2013. – 232с. ISBN 978-5-89428-663-1/

2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания/”/Э.Н.Алексеева, В.С.Мельников. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.-37 с.

3. Физическая культура студентов вузов/В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В.Лотоненко. АО «Аспект Пресс», 1995.-185 с.

4. http://fiziolive.ru/html/fiz/statii/self\_control\_sport.htm

5. http://libserv.tspu.edu.ru – Электронная библиотека ТГПУ