

Захватава Т. Е.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники, Украина

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

На данный момент в ВУЗах Украины врачебного контроля не существует. Поэтому поговорим о самоконтроле физического состояния при занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. 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.

Для примера возьмем сердечно – сосудистую систему, и ее основной орган – сердце. Работая с нагрузкой, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, и оно приспосабливается к переброске намного большего количества крови, чем это может сделать сердце нетренированного человека. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями происходит увеличение размеров сердца. При этом необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, должны мероприятия самоконтроля занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, положительно влияет на рост спортивных достижений. Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью физических нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, которые можно измерить: давление, температуру тела, частоту сердечных сокращений, рост, вес, силовые показатели отдельных групп мышц и т.д. Субъективная оценка – это ощущения человека: настроение, аппетит, желание – нежелание заниматься физическими упражнениями, самочувствие, сон и пр.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем можно фиксировать объем и интенсивность нагрузки и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями. Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для любого человека, самостоятельно занимающегося физическими упражнениями: бегом, ездой на лыжах, велосипеде, плаванием и т.д. Все данные самоконтроля необходимо фиксировать в дневнике.

Достоверность субъективных оценок переносимости нагрузок повышается при подкреплении их данными объективного самоконтроля. К ним относится частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), которые измеряются до и после нагрузки. Также важна динамика веса физкультурника, за этим показателем легко наблюдать с помощью напольных весов.

Наибольшую сложность при самоконтроле представляет проведение функциональных проб. Наиболее доступны ортостатическая проба (регистрация ЧСС на лучевой артерии в горизонтальном и вертикальном положении), проба Штанге – Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе), а также тест Руфье, в котором основная информация получается по данным измерения ЧСС. Динамика этих проб позволяет судить об эффективности тренировочной работы.

Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды занятий физическими упражнениями, и также во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится физкультурником самостоятельно, но на первых этапах тренер помогает спортсмену вести дневник самоконтроля.

Литература:

1. О.М. Худолій, Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник – Харків. Освіта, 2008
2. Т.Е. Захватава, Діагностика та удосконалення фізичного стану. Навчальний посібник, рекомендован МОН України – Харків. СМІТ, 2009