# 1. Лікарський-педагогічний контроль в процесі фізичного виховання

Заняття фізичними вправами роблять на організм людини надзвичайно сильні, складні і різноманітні впливу. Тільки правильно організовані заняття під наглядом лікаря, з дотриманням принципів спортивного тренування зміцнюють здоров'я, покращують фізичний [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA), підвищують фізичну підготовленість та працездатність організму, сприяють зростанню спортивної майстерності. Неправильна [організація](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) занять, зневага методичними вказівками, виконання обсягу й інтенсивності фізичного навантаження без урахування [стану](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83) здоров'я та індивідуальних особливостей займаються, відсутність регулярного медичного контролю можуть завдати шкоди здоров'ю.
Масове залучення до занять фізичною культурою і спортом людей старшого та похилого віку вимагає особливо поглибленого лікарського контролю за ними. Станом та фізичної підготовленості, статтю і віком, а також і іншими показниками цієї групи займаються розподіляють за такими медичних груп:

1-а - практично здорові [люди](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8), що не звертаються зі скаргами до лікарів, які мають достатню для свого віку фізичною підготовленістю.

2-а - особи з віковими змінами, що супроводжуються невеликими відхиленнями функціонального характеру при достатньої компенсації, або початковими формами захворювань, часто властивими [процесу](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) [старіння](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F), а також практично здорові люди з недостатньою фізичною підготовленістю.

3-я - особи зі зниженою [функціональною](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC) [адаптацією](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), відхиленнями в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, зі слабкою фізичною підготовленістю.

Особи старшого та похилого віку із значними відхиленнями і старше 75 років можуть бути спрямовані в кабінети лікувальної фізкультури лікувально-профілактичних закладів для занять під наглядом лікарів.

При відсутності протипоказань обстежуваному видається довідка, що дає [право](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE) займатися фізичними вправами у фізкультурно-оздоровчої групі. У залежності від динаміки стану здоров'я і фізичної підготовленості в процесі регулярних занять людина може бути переведений в ту чи іншу медичну групу.

Важливою складовою частиною медичних обстежень є лікарсько-педагогічні спостереження і контроль за навантаженнями. Крім [того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE), проводиться санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять, ведеться [санітарно-просвітня робота](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0) серед займаються.

Лікар приймає участь у [методичній](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0) роботі, дає [відповідні](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) рекомендації, проводить консультації. При цьому він повинен керуватися [таблицею](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%86%D1%96) обмежень і протипоказань.

Усі [студенти](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82), які займаються фізичною культурою і спортом за навчальним [розкладом](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4) або самостійно, повинні проходити медичні обстеження. Додаткові медичні огляди проводяться перед змаганнями, після перенесених захворювань, при несприятливих суб'єктивних [відчуттях](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F), у напрямку викладача фізичного виховання.

# 2 Самоконтроль у процесі фізичного виховання і спортом

Лікарський контроль і лікарсько-педагогічні спостереження дадуть кращий результат, якщо вони будуть доповнені самоконтролем.

Самоконтроль - суттєве доповнення лікарського контролю. [Він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD) проводиться самими займаються. Для цього кожен з них зобов'язаний вести щоденник самоконтролю.

Самоконтроль дозволяє своєчасно [встановити](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8) наявність тих чи інших відхилень у стані здоров'я що займаються, вжити необхідних заходів щодо їх усунення. У той же час самоконтроль дозволяє лікарю вести регулярний поточний контроль, а тренеру вносити ті чи інші зміни в тренувальні плани.

Головне ж його [перевага](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB) полягає в тому, що займаються, здійснюючи повсякденні самоспостереження, можуть наочно відчути благотворний дію занять фізичними вправами на стан свого здоров'я.

До відання щоденника самоконтролю займаються необхідно привчити з самого початку занять у групі. При цьому докладно висвітлюються цілі і завдання самоконтролю, розкривається значення окремих показників об'єктивних і суб'єктивних даних.

# 3 Об’єктивні дані

Зріст - важливий показник фізичного розвитку. Але він повинен розглядатися в поєднанні з масою тіла, окружністю грудної клітки, ЖЄЛ ([спірометрія](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%96%D1%8F)). Вимірювання зростання має велике значення для обчислення показників, що характеризують правильність, пропорційність статури і стан фізичного розвитку.

Маса тіла - служить одній з основних характеристик фізичного стану людини і є показником розвитку його організму. [Маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) тіла людини в нормі визначається шляхом вирахування з показників зростання (у см) умовних величин.

Окружність грудної клітини**.** Добре розвинена грудна [клітка](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0) - показник гарного фізичного розвитку і відома гарантія міцного здоров'я. Окружність грудної клітки досліджується в стані спокою (в паузі), при вдиху і видиху.

Різниця між вдихом і видихом називається екскурсією грудної клітки. Остання залежить від розвитку дихальних м'язів і типу [дихання](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F).

М'язова сила рук**.** Сила м'язів рук вимірюється динамометром. М'язова сила рук залежить від росту, маси тіла, окружності грудної клітини та інших показників. У середньому відносна сила м'язів рук для чоловіків - 60-70% ваги, для жінок - 45-50% ваги. Станова м'язова сила - це сила м'язів-розгиначів спини. Вона залежить від підлоги, віку, маси тіла, роду занять займаються. У чоловіків станова м'язова сила значно вище, ніж у жінок. З віком вона починає падати.

Спірометрія**.** ЖЕЛ - це об'єм повітря, який можна видихнути з легенів, що [характеризує](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) головним чином силу дихальних м'язів, а також еластичність легеневої тканини.

Величина ЖЕЛ у різних людей коливається в досить широких межах залежно від статі, віку, стану здоров'я та інших показників. Заняття фізичною культурою і спортом, особливо веслуванням, [плаванням](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), бігом, спортивними іграми, сприяють збільшенню ЖЕЛ.

Пульс**.** Рівень тренованості людини та її працездатність багато в чому залежать від [функціональної](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC) здатності серцево-судинної системи.

Кожній людині властива своя частота пульсу. У стані спокою у здорової нетренованого чоловіка вона зазвичай становить 60-80 уд / хв, у жінок вона 5-10 ударів частіше.

Частота пульсу залежить від віку, положення тіла, рівня фізичних навантажень та ін Під час занять фізичними вправами пульс завжди підвищується.

Потовиділення**.** При великій м'язовій роботі потовиділення сприяє встановленню кислотно-лужної рівноваги, регулює температуру тіла і є основним показником нормального водно-сольового обміну.

У спокої за 1 год з [поверхні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D1%96) шкіри людини виділяється 36-60 г води а за добу - 900 г. Помірна навантаження викликає втрату води на добу до 2 л, а при напруженій навантаження в спеку - до 8 л.

Потовиділення залежить не тільки від навантаження і температури повітря, але і від стану нервової системи.

При правильній методиці і режимі тренування потовиділення зменшується, а [маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) тіла майже не змінюється.

# 4 Суб'єктивні дані

Настрій грає велику роль в житті людини. Більшої ефективності тренувального процесу сприяє гарний настрій.

Але спорт, фізична [культура](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), у свою чергу, покращують настрій, викликають почуття бадьорості, радості, впевненості у своїх силах.

Коли людина перебуває в хорошій спортивній формі, він зовсім по-іншому сприймає навколишній світ.

Самопочуття**.** Під впливом регулярних занять фізичними вправами і спортом перебудовується весь організм. Так, [робота](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0) серця, легенів та інших внутрішніх органів супроводжується виникненням нервових імпульсів. У звичайних умовах ці імпульси не доходять до кори головного мозку і не викликають [відповідних](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) реакцій, що переходять у [відчуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F). Ось чому здорові люди зазвичай не відчувають свого серця, легенів, печінки і т. п.

Самопочуття - це своєрідний барометр впливу фізичних вправ на організм що займаються. Надмірні навантаження супроводжуються поганим самопочуттям. Якщо воно зберігається тривалий час, необхідно негайно звернутися до лікаря і знизити навантаження.

Втома, втома, зниження працездатності безпосередньо пов'язані зі станом нервової системи людини. Це складний [фізіологічний](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) [процес](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81), що починається в вищих відділах нервової системи і впливає на інші системи та органи людського організму.

Нічний сон не можна замінити нічим. Сутність його полягає у своєрідній затримці діяльності нервових клітин кори головного мозку [процесом](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) гальмування. Глибина і тривалість сну залежать від багатьох причин.

[Сон](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BE%D0%BD) повинен бути достатнім і регулярним, але не менше 7 год, а при великих за обсягом фізичних навантаженнях - 8-9 ч.

Корисно перед сном здійснити прогулянку на свіжому повітрі. При цьому їжу потрібно приймати останній раз не пізніше ніж за 1,5-2 год до сну, у вечерю не повинні входити міцний чай, [кава](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0); курити на ніч суворо забороняється.

Апетит**.** При фізичних навантаженнях [обмін](http://ua-referat.com/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D1%96%D0%BD) речовин відбувається активніше.

У перші дні занять [маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) тіла зменшується, так як витрачаються запаси організму: "тане" накопичений жир і втрачається [вода](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%B0), але одночасно з цим розвивається апетит. Загальновідомо, що апетит нестійкий, легко порушується при нездужання, хвороби, але потім знову відновлюється.

Часто при порушеннях тренувального режиму, підвищеного навантаження, перенапруженні апетит втрачається. Це дозволяє судити про правильності чи неправильності методики занять.

У щоденнику самоконтролю апетит відзначається як хороший, задовільний, поганий.

Серцебиття - це відчуття частих і сильних ударів серця, пов'язане з поганим самопочуттям. При цьому пульс частішає або сповільнюється, тобто буває неритмічним.

Серцебиття є, як правило, ознакою підвищеної збудливості нервового апарату серця.

Час виникнення серцебиття, його характер, тривалість, ступінь зв'язку з тренувальними заняттями слід відзначати в щоденнику самоконтролю.

Головні болі частіше за все виникають при різних захворюваннях. Крім того, головні болі і запаморочення можуть бути викликані втомою, надмірним фізичним навантаженням і т. п.

Тривалі головні болі - ознака серйозної хвороби (недокрів'я, серцево-судинних, шлунково-кишкових, брунькових, нервових та інших захворювань).

Іноді головні болі і запаморочення з'являються при заняттях фізичними вправами. Тут особливо важливий самоконтроль, який допоможе з'ясувати, після яких вправ і коли вони з'являються, визначити їх тривалість.

Задишка**.** [Робота серця](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%86%D1%8F) тісно пов'язана з діяльністю легень. Тому ослаблення серцевого м'яза тягне за собою [порушення кровообігу](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%B3%D1%83) в легенях, знижує їх вентиляцію, тобто обмін між легеневим і зовнішнім повітрям. У результаті цього в крові утворюється недолік кисню і надлишок вуглекислоти, яка дратує дихальний центр, викликаючи задишку.

Задишка - це прискорене дихання. Вона супроводжується [відчуттям](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) утруднення в грудях, утрудненістю вдиху. Будь-яка енергійна робота, заняття фізичними вправами викликають прискорене дихання, тобто задишку. Після великих фізичних напруг задишка вважається явищем нормальним. При цьому число подихів може подвоїтися і навіть потроїтися. У міру наростання тренованості задишка зникає і дихання швидко приходить в норму.

Болі в м'язах**.** Часто в підготовчому періоді заняття або в осіб, тільки що приступили до занять фізичною культурою, з'являються болі в м'язах. Як правило, ці болі тривають протягом двох-трьох тижнів і є свідченням активної перебудови організму.

У займаються фізичною культурою цілий рік ці болі не відзначаються, а після великих фізичних навантажень їхні м'язи швидко відновлюють свою працездатність. [Масаж](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6), застосування різних лікарських засобів допомагають швидше зняти болі в м'язах.

Біль у боці**.** Вони відзначаються в правому підребер'ї - в області печінки або в лівому - в області селезінки після великих фізичних напруг. За своїм [характером](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) це тупі болі.

Поява болю в лівому підребер'ї пояснюється переповненням селезінки кров'ю, у правому підребер'ї - переповненням кров'ю печінки.

Ці болі обумовлені різними причинами - надмірним напруженням, неправильним [диханням](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), тренуванням після [прийому](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D1%83) їжі, з порушеннями в роботі серця.

# Висновок

Спостереження за спортивними результатами - найважливіший пункт самоконтролю, що дозволяє оцінити правильність застосування засобів і методів занять, тренувальних навантажень.

При порівнянні показників визначається вплив занять фізичними вправами і спортом, плануються тренувальні навантаження. Самоконтроль прищеплює учням грамотне й свідоме ставлення до свого здоров'я і до занять фізичними вправами, допомагає краще пізнати себе, привчає стежити за власним здоров'ям, стимулює вироблення стійких навичок гігієни та дотримання санітарних норм і правил. Самоконтроль допомагає регулювати процес тренування і попереджати стан перевтоми. Особливе значення має самоконтроль для [учнів](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82) спеціальної медичної групи. Вони зобов'язані періодично показувати свої щоденники самоконтролю викладачеві фізичного виховання і лікарю, радитися з питань рухового режиму, харчування.