

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

УДК 331.483.4:371.4+316.772

**ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ГРУПП
СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ)**

Залевская Е.Д., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека многообразное воздействие. Эффективность занятий физическими упражнениями и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающегося.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, выполнение физических нагрузок без учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающегося может вызвать негативные изменения в состоянии здоровья.

В соответствии с учебной программой все студенты при прохождении дисциплины «Физическая культура» должны быть обучены средствам и методам проведения самоконтроля. Самоконтроль дает возможность оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма. Систематический анализ данных самоконтроля поможет студентам следить за уровнем своего здоровья и своевременно корректировать нагрузки как физические, так и умственные[1].

Цель работы – разработать мобильное приложение для работы со студентами специальной медицинской группы

Самоконтроль является важным звеном в системе охраны здоровья. Он дисциплинирует человека, ставит его занятия оздоровлением на разумную основу. Конечно, он не может полностью заменить квалифицированный врачебный контроль, но является существенным дополнением к нему и позволяет выявить отклонения в состоянии здоровья.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего самочувствия, здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием физических, умственных и любых

других нагрузок, предъявляемых организму факторами окружающей среды, и корректировка их в оптимальных для себя пределах. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки

Основными задачами самоконтроля являются: расширение знаний о физическом развитии и методах самоконтроля, приобретение навыков и умений в оценке состояния организма и различных сторон подготовленности. В зависимости от поставленной задачи изучается срочный отставленный и кумулятивный эффект на физическую нагрузку. Под срочным эффектом понимается изучение воздействия физических упражнений непосредственно в процессе занятий при выполнении упражнений и на следующий день (оперативное исследование). Под отставленным эффектом – после занятий в последующие дни (текущее обследование). Под кумулятивным – в течение длительного времени с учетом срочного и отставленного эффекта, т. е. через 3, 6, 12 месяцев и т. д. (этапное обследование). Для того чтобы проверить, какое воздействие на организм оказывает одно занятие при срочном эффекте, следует учитывать 4 основных момента:

- а) показатели самоконтроля, полученные утром;
- б) показатели самоконтроля, полученные перед занятием;
- в) показатели самоконтроля, полученные сразу после занятий;
- г) показатели самоконтроля, полученные утром следующего дня[2].

При этом очень важно, чтобы первая и четвертая записи были сделаны в одно и то же время, лучше всего до завтрака. При соответствии уровня физической нагрузки уровню функциональных возможностей организма к утру следующего дня физиологические показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), частоты дыхания (ЧД) и т. д. полностью восстановятся.

Благодаря самоконтролю занимающийся получает возможность соблюдать правила личной гигиены, анализировать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма, уметь использовать данные самоконтроля для определения физического развития, степени физической подготовленности и работоспособности.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. Субъективные - это самочувствие, сон, аппетит, настроение и др. Если в процессе занятий физическими упражнениями улучшается самочувствие, нормализуется сон, поднимается настроение, повышается работоспособность, концентрируется внимание, можно считать, что такая нагрузка строится правильно и соответствует функциональным возможностям организма. К субъективным показателям самоконтроля можно отнести болевые ощущения в мышцах. Такие ощущения возникают после пер-

вых тренировочных занятий, при форсированном увеличении нагрузок, после выполнения новых упражнений. Прекращать физическую нагрузку в этот период не следует, ее необходимо несколько снизить.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, данные функциональных проб, умственная и физическая работоспособность, сила мышц, спортивные результаты, общее самочувствие, сон (часы), качество сна, боли, аппетит, АД.

Один из наиболее информативных показателей работы системы кровообращения - ЧСС, которая в процессе регулярных занятий физическими упражнениями уменьшается. При определении ЧСС следует обращать внимание на ее ритмичность. Возникновение аритмий во время или после физических упражнений свидетельствует о мышечных перегрузках и требует коррекции интенсивности и длительности занятий физкультурой или консультативной врачебной помощи.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) - один раз в месяц.

Дневник самоконтроля включает в себя следующие разделы:

1. Создание отчетов
2. Просмотр рекомендаций
3. Пульсометр

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися силовыми

видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости. Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организовано или самостоятельно в оздоровительных целях[3].

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Выводы:

1. Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету, независимо от того, «укладывается» или нет зарегистрированный признак в предполагаемую картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.
2. Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких - либо привходящих факторов на организм.
3. Обязательная документация всех регистрируемых наблюдений и особенностей режима, а также его произвольных или неумышленных нарушений в «Дневнике самоконтроля».
4. Систематическое предъявление данных преподавателю и врачу для учета данных самоконтроля при организации педагогического процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1984. –32 с
2. Бойдаков А, Спортивных приложений для iPhone / А. Бойдаков / <http://creart.pro> [Электронный ресурс].–2012. – Режим доступа: <http://creart.pro/creartblog/obzoryi-prilozheniy/obuchenie/desyatka-luchshih-sportivnyih-prilozheniy-dlya-android-i-iphone>. Дата доступа: 18.02.2016.
3. Синицкий В. [AppStore] RunKeeper – учет спортивных успехов / В.Синицкий / [Электронный ресурс].–2011. – Режим доступа: <http://www.iphones.ru/iNotes/164605> Дата доступа: 20.03.2016.