

УДК 331.483.4:371.4+316.772

**ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
ГРУПП СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ)****А.А. ШМАНОВСКИЙ***(Представлено: Е.Д. ПАРАМОНОВА)*

Рассмотрено мобильное приложение для студентов специальной медицинской группы, которые нуждаются в постоянном контроле со стороны преподавателя физической культуры.

Введение. 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 первых 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 и другие показатели.

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.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [1].

Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения складывается из учета субъективных показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля [2].

Цель: разработать мобильное приложение для ведения дневника самоконтроля студентами специальной медицинской группы.

Основная часть. 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. Пульсомер.

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 организованно или самостоятельно в оздоровительных целях.

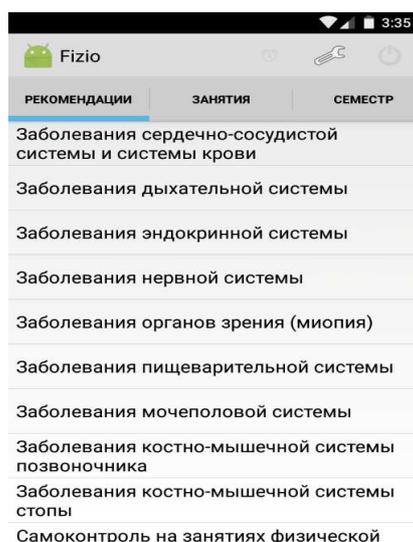


Рис. 1. Главное окно мобильного приложения

Объективные показатели самоконтроля: ЧСС в покое лежа, ЧСС МАХ на занятии, ЧСС после занятия, общее самочувствие, сон (часы), качество сна, боли, аппетит, АД, желание заниматься.

К субъективным показателям можно отнести: настроение, самочувствие, сон, усталость, аппетит, желание или нежелание тренироваться, работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

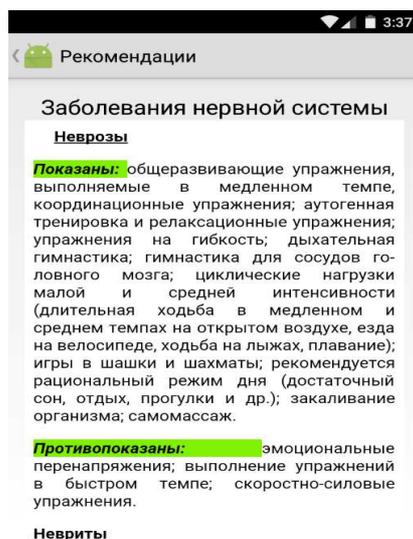


Рис. 2. Окно просмотра рекомендаций о показаниях и противопоказаниях к выполнению физических упражнений в СМГ

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.

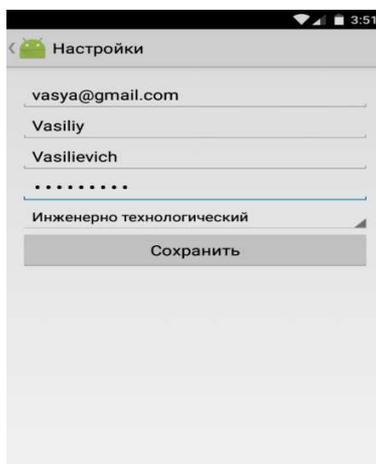


Рис. 3. Настройки учетной записи

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 приводящих 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 [Электронный ресурс] / А. Бойдаков. – 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. [App Store] RunKeeper – учет спортивных успехов [Электронный ресурс] / В. Синицкий. – 2011. – Режим доступа: <http://www.iphones.ru/iNotes/164605>. – Дата доступа: 20.03.2016.