

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/137990>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Врачебный контроль 4

Самоконтроль 7

Заключение 10

Список литературы 11

Введение

Систематическое выполнение физических упражнений является способом достижения гармонии человеком. Регулярные занятия физическими упражнениями активизируют деятельность всех органов и систем, способствуют увеличению объема мышц, усилению обменных процессов, совершенствованию сердечно-сосудистой системы. Таким образом, происходит улучшение физической подготовленности занимающихся, нагрузки переносятся легко, а результаты в разных видах физических упражнений, бывшие ранее недоступными, становятся нормой.

В основе достижения спортивного результата профессиональными спортсменами и его роста лежат адаптационные процессы, которые происходят в организме. Тренировочная и соревновательная деятельность представляет собой основу для их совершенствования. Но невозможно добиться высоких результатов без издержек для здоровья без контроля за тренировочным процессом, за состоянием здоровья спортсмена. Этой цели служит врачебный контроль и самоконтроль. Контроль будет более эффективным только в том случае, если ему предшествует объективная диагностика.

Целью работы является изучение врачебного контроля и самоконтроля в процесс выполнения физических упражнений

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

- ознакомиться с понятием контроль и самоконтроль;
- определить принципы диагностики при выполнении физических упражнений;
- изучить контроль и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Врачебный контроль

Врачебный контроль представляет систему медицинских исследований, которые проводятся совместно врачом и тренером (преподавателем), с целью определения воздействия на организм занимающегося тренировочных нагрузок. Основная форма врачебного контроля представлена врачебными обследованиями. Проводят первичное, повторное и дополнительные обследования. Первичное обследование проводится перед началом регулярных тренировок. Повторные (ежегодные) обследования дают возможность составить представление о правильности и эффективности проведенных занятий. Дополнительные врачебные обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, перед соревнованиями, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования оформляется медицинское заключение, в котором дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и подготовленности обследуемого; показания и противопоказания, рекомендации по режиму и методике занятий, лечебные и профилактические назначения.

Во время врачебного контроля с помощью наружного осмотра, антропометрии определяется эффективность занятий физическими упражнениями, физическое развитие занимающихся, и т.д.

Наружный осмотр позволяет оценить характеризующие телосложение человека в целом форму грудной клетки, спины, ног, живота.

Грудная клетка может иметь цилиндрическую форму, что чаще всего наблюдается у лиц, занимающихся физкультурой систематически, и коническую или уплощенную у не занимающихся, ведущих малоподвижный образ жизни. Уплотнение грудной клетки способствует снижению дыхательной функции организма, уменьшению жизненной емкости легких.

Спина может иметь нормальную, круглую, плоскую, кругло-вогнутую форму в зависимости от степени

выраженности естественных изгибов позвоночника.

В зависимости от развития мышц брюшной стенки форма живота может быть нормальной, отвислой и втянутой. Недостаточное развитие мышц определяет отвислую форму живота. Различают так же по степени развития брюшной мускулатуры нормальную или втянутую формы живота.

Форма ног может быть нормальная, Х-образная, О-образная. Форма ног считается нормальной, если в основной стойке соприкасаются пятки, колени и внутренняя поверхность бедер, или между ними есть небольшие просветы, то такая. Для О-образной формы ног характерно отсутствие касания в области коленного сустава. Расхождение пяток при сомкнутых коленях дает Х-образную форму. Причиной О-образных ног могут быть значительные физические нагрузки, слабое развитие мышц, перенесенный в детстве рахит и т.д.

Стопа нормальной формы играет роль амортизатора, что имеет большое значение в предохранении от излишних сотрясений при ходьбе, беге, прыжках внутренних органов человека и его спинного и головного мозга.

Плоскостопие во время длительной ходьбы или спортивных упражнений, в которых большая нагрузка падает на нижние конечности, часто сопровождается болевыми ощущениями. После тренировок на жестком грунте вследствие перегрузки мышц свода стопы при беге, прыжках, упражнениях с отягощением и пр. могут временно появиться боли в стопе. В этих случаях рекомендуется на некоторое время снижение нагрузок или полный отдых до исчезновения боли.

1. Алхасов Д. С. – Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для академического бакалавриата - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 191с. - ISBN: 978-5-534-04714-1 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991>
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва : Альфа-М ; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
3. Германов Г. Н. – Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 224с. - ISBN: 978-5-534-04492-8 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651>
4. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 138с. - ISBN: 978-5-534-07225-9 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-438432>
5. Ямалетдинова Г. А. ; под науч. ред. Еркомайшвили И.В. – Педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие для академического бакалавриата - М.:Издательство Юрайт - 2019 - 244с. - ISBN: 978-5-534-05600-6 - Текст электронный // ЭБС ЮРАЙТ - URL: <https://urait.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-441686>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/137990>