

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/kurovaya-rabota/78294>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физкультура

ВВЕДЕНИЕ 3

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ 5

1.1 Виды контроля в физической культуре и спорте 5

1.2 Врачебный контроль: понятие, цель и задачи 7

2 МЕТОДЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ: ВИДЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА 12

2.1 Сбор анамнеза 12

2.2 Соматоскопия (наружный осмотр) 13

2.3 Антропометрия 21

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 28

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы.

Занятия физической культурой и спортом связаны с воздействием физических нагрузок. Известно, что бесконтрольные занятия физической культурой и спортом могут привести к состоянию перетренированности.

Приступая к занятиям спортом, необходимо изучить индивидуальные особенности организма, его способность воспринимать нагрузки. Поможет в этом медицинское обследование, а в процессе занятий – периодический контроль за состоянием здоровья. Особое место занимает врачебный контроль. Он направлен на решение трех основных задач: определение противопоказаний к занятиям, определение уровня нагрузок и контроль за самочувствием в процессе занятий.

Цель данной работы – рассмотреть методы врачебного контроля в спорте.

Задачи данной работы:

- 1) Описать существующие виды контроля в физической культуре и спорте;
- 2) Определить цель и задачи врачебного контроля в спорте и дать общую характеристику данному виду контроля;
- 3) Рассмотреть особенности проведения опроса исследуемого (сбора анамнеза);
- 4) Описать особенности проведения соматоскопии (наружного осмотра);
- 5) Рассмотреть методы определения антропометрических показателей.

Структура.

Данная работа состоит из введения, двух глав, пяти параграфов, заключения, списка использованных источников. Во введении поставлена цель и определены задачи данной работы.

В первой главе описываются существующие виды контроля в физической культуре и спорте и определяются цель и задачи врачебного контроля в спорте и дать общую характеристику данному виду контроля.

Во второй главе, состоящей из трех параграфов, рассматриваются особенности проведения опроса исследуемого (сбора анамнеза) и описываются особенности проведения соматоскопии (наружного осмотра). Также во второй главе рассматриваются методы определения антропометрических показателей.

В заключение сделаны выводы, в соответствии с поставленной целью и задачами.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

1.1 Виды контроля в физической культуре и спорте

Модификация организма человека происходит под действием физических нагрузок. С целью не навредить здоровью человека, который занимается физическими упражнениями и спортом, необходимо регулярно контролировать состояние организма. Это задача не только преподавателей и врачей, но и самих занимающихся.

Контроль при занятиях спортом является важной составляющей всего процесса. На рис. 1 представлены виды контроля в спорте.

Рисунок 1 – Виды контроля в спорте

Далее рассмотрим существующие виды контроля в спорте подробнее.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в процессе учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности студентов (используют педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [4]. Врачебно-педагогический контроль (ВПК) – это исследования, которые проводятся совместно врачом и преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физической культурой нагрузки, с целью предупреждения развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Особое место занимает врачебный контроль. Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Он направлен на решение трех основных задач: определение противопоказаний к занятиям, определение уровня нагрузок и контроль за самочувствием в процессе занятий.

Противопоказания к занятиям спортом весьма ограничены: пороки сердца, хронические заболевания почек, АГ. Их список сравнительно небольшой, так как можно подобрать адекватную нагрузку. Информация, полученная на этапе контроля, отражает состояние организма, его функциональные возможности и эффективность оздоровительных программ [4].

Первостепенная задача такого контроля состоит в том, чтобы обеспечить правильность и высокую эффективность спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий. Врачебный контроль исключает все факторы, которые могут способствовать отрицательному воздействию на организм от занятий физическими упражнениями и спортом.

Занятия по физической культуре проходят под педагогическим контролем. Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля заключается в определении связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся спортом в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства. Используют пять видов педагогического контроля:

- 1) предварительный,
- 2) оперативный,
- 3) текущий,
- 4) этапный,
- 5) итоговый.

Методами педагогического контроля являются:

- 1) анкетирование людей, которые занимаются физическими упражнениями;
- 2) анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- 3) наблюдения со стороны преподавателя во время проведения занятий;
- 4) тестирование разных сторон подготовки.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Самоконтроль состоит из субъективных показателей (переносимость нагрузок, самочувствия, аппетита, сна, желания тренироваться и т.д.) и объективных показателей (пульса, веса, частоты дыхания, спирометрии, динамометрии, артериального давления). Самоконтроль надлежит вести во все периоды тренировки и отдыха. Самоконтроль не только оказывает воспитательное значение, но и приучает более осознанно заниматься спортом и физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима труда, учебы, отдыха и быта. Результаты данного контроля необходимо регулярно регистрировать в специализированном дневнике самоконтроля.

В рамках данной работы подробнее остановимся на особенностях врачебного контроля в спорте.

1.2 Врачебный контроль: понятие, цель и задачи

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ачкасов Е. Е., Руненко С. Д., Пузин С. Н. Врачебный контроль в физической культуре. М.: Триада – Х, 2012. 130 с.
2. Ветков Н. Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания // Наука-2020. 2016. №5. С. 218-227.
3. Воронов Н. А. Самостоятельная физическая подготовка, врачебный контроль и самоконтроль // Вопросы педагогики. 2019. №6. С. 23-29.
4. Горбачев Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016 – 348 с.
5. Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В. Физическая культура. - М.: МГТУ ГА, 2015. - 40 с.
6. Капилевич Л.В. Физиологические методы контроля в спорте / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова, Е.В. Кошельская, Ю.П. Бредихина, В.И. Андреев – Томск: Изд-во ТПУ, 2009. – 172 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 с.
8. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. - М.: Советский спорт. 2013. - 224 с.
9. Матузов Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой. - Уфа: КИТАП, 2013. - 104 с.
10. Михайлов С. Н., Чернов В.А., Лебедева Г.В. Основы врачебного контроля. - Оренбург, 2013, - 32 с.
11. Осипов Д. В. Спорт и его влияние на организм человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 92-95.
12. Павлов С.Е., Перова Е.В. Проблемы врачебного контроля в современном спорте / С. Е. Павлов, Е. В. Перова // Медико-биологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов: Материалы научно-практической конференции, 27 мая 2010 года / Под общ. ред. С.Е. Павлова – Москва – Малаховка, 2010. – С. 13-18.
13. Созинова О. В. Виды контроля при организации учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятий студентов по физической культуре и спорту / О. В. Созинова // Наука России: цели и задачи (Екатеринбург, 10 апреля 2017 г.). Екатеринбург: НИЦ «Л-Журнал». - С. 18-21.
14. Физическая культура студента: учеб. пособие / под ред. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Багащенко, С. К. Рябинина - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.
15. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. - 448 с.

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/kurovaya-rabota/78294>