DOI: 10.17117/na.2016.01.02.236

Поступила (Received): 20.01.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.236.pdf>

Матухно Е.В.
Врачебно-педагогические наблюдения
на занятиях физической культурой

Matukhno E.V.
Medical-pedagogical observation on physical education

В данной статье показано влияние врачебно-педагогических наблюдений в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований

Ключевые слова: наблюдения, физическая культура, группы здоровья, учебный процесс

This article shows the effects of medical and pedagogical observations during the training sessions and competitions

Key words: observations, physical education, health groups, the learning process

Матухно Елена Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент

Институт атомной энергетики

г. Обнинск, Студгородок, 1

Matukhno Elena Viktorovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Institute of atomic energy

Obninsk, Campus, 1

Врачебно-педагогические наблюдения, важнейший раздел врачебного контроля, который проводится врачом в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и направлен на улучшение учебно-тренировочного процесса. В результате этих наблюдений решаются такие основные задачи как: ознакомление с условиями, организацией и методикой проведения занятий; изучение воздействия учебных, тренировочных занятий и соревнований на организм занимающихся; определение состояния общей и специальной тренированности спортсменов; уточнение планирования учебно-тренировочного процесса. Врачебно-педагогические наблюдения позволяют выявить влияние неблагоприятной обстановки для проведения занятий, которая может отрицательно повлиять на состояние здоровья занимающихся, привести к травмам.

Также важно учитывать влияние температурных и других факторов внешней среды, так как это имеет прямое отношение к вопросам организации учебно-тренировочного процесса. Например, температура, влажность и скорость движения воздуха существенно влияют на функциональное состояние организма. При низкой температуре воздуха повышается кислородный запрос; способность мышц к расслаблению снижается, что может вызвать травму, особенно если не проводилась надлежащая разминка.

Врачебно-педагогическими наблюдениями определяется, когда завершается этот процесс приспособления организма.

Особо ценны врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой в учебных заведениях. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, врач следит за правильным распределением студентов на группы по состоянию здоровья (основную, подготовительную, специальную), переводом их из одной группы в другую; проверяет выполнение плана занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в ту или иную медицинскую группу, а также выполнение рекомендаций в отношении занимающихся, для которых необходимо временно облегчить те или иные разделы учебной программы.

Знакомясь с учебно-тренировочной работой в той или иной спортивной секции, врач обращает внимание на такие вопросы, как частота, плотность и продолжительность занятий на разных этапах подготовки спортсменов; последовательность тренировок (по их направленности) в недельном цикле, характер и длительность отдыха после ответственных соревнований; осуществление разносторонней общей и специальной физической подготовки; построение отдельных частей занятий, последовательность проведения упражнений разного характера, профилактика спортивных травм.

Для учета главных факторов, определяющих содержание занятий, ведется специальный протокол содержания занятий. В протокол вносятся сведения о содержании и продолжительности отдельных частей занятия и всего занятия в целом; учитываются спортивно-технические результаты упражнений и степень активности спортсменов. Если нужно проверить плотность занятия, то педагогом или врачом проводится детальный хронометраж.

Перед началом занятий (тренировки) определяется частота пульса в покое, в положении сидя (по 10-секундным отрезкам времени в течение минуты). С момента подачи команды, оповещающей о начале занятия, включаются секундомеры и начинается непрерывное наблюдение. Данные вносятся в протокол. Во время занятия хронометрист старается выбрать место, наиболее близкое к обследуемому.

В подготовительной части занятия, когда занятия бывают групповыми и поточными, через каждые 3-5 минут по команде преподавателя дается 10-20 секундный отдых, в течение которого подсчитывают пульс. Затем занятия продолжаются. Последний раз пульс проверяют перед окончанием подготовительной части занятия.

В основной части занятия, где упражнения выполняют по очереди (гимнастика, легкая атлетика и т. д.), хронометрист непрерывно подсчитывает частоту пульса обследуемого, записывая полученные данные в протокол наблюдения. Показатель пульса, подсчитанного по окончании работы (например, на снаряде), обводится кружочком; это позволяет хронометристу впоследствии узнать число подходов обследуемого к снаряду. Далее пульс измеряется до подхода очереди занимающегося для выполнения упражнения на снаряде. Длительность последующей физической нагрузки отмечается в протоколе в соответствующих графах черточками. После выполнения упражнения обследуемый занимает первоначальное место рядом с хронометристом, который начинает

снова подсчитывать пульс, и т. д. При замене снарядов в протоколе делают соответствующую запись. Аналогично подготовительной части отделяется количество минут основной части занятия.

В заключительной части занятия хронометраж проводится в том же порядке, как и в подготовительной части.

По команде, оповещающей о конце занятия, хронометрист останавливает секундомер и записывает в протоколе время его продолжительности. Последний раз подсчитывается частота пульса и заносится в протокол.

Впоследствии по цифрам протокола составляется график. Такой хронометраж наиболее точно отражает построение занятия и реакцию организма на нагрузку; данные хронометража позволяют внести уточнения в распределение нагрузки на занятии.

Можно также вести подсчет пульса лишь непосредственно после каждого упражнения. Получаемая кривая отражает уровень повышения пульса в процессе занятий, но не показывает, как пульс восстанавливается перед последующим упражнением. Иногда ограничиваются подсчетом пульса только после окончания отдельных частей занятия.

На высоту и характер физиологической кривой влияет интенсивность мышечной работы. Чем она выше, тем выше пульсовая реакция и слабее восстановление пульса. Поэтому при записи физиологической кривой пульса обязательно фиксируется характер выполнения упражнений. Если они одинаковые, но выполняются в разном темпе и с разной продолжительностью перерывов между ними, то форма и высота физиологической кривой существенно различаются. После заключительной части занятия пульс иногда бывает несколько ниже, чем непосредственно перед тренировкой.

Ход физиологической кривой, отражающей последовательность и величину нагрузки, позволяет оценить, правильно ли распределен учебный материал. Так, например, можно выявить, в какой мере вводная и подготовительная части занятия обеспечили должную разминку перед основной, каков постепенный спад активной деятельности организма к концу заключительной части.

Таким образом, если преподаватель знакомит врача с постановкой учебно-тренировочных занятий, с планами групповых занятий или индивидуальных тренировок, помогает проводить врачебные исследования в процессе учебно-тренировочных занятий, то их совместная работа помогает оценке нагрузки занятий и правильности подбора и последовательности физических упражнений. Это особенно ценно при проведении занятий со студентами специальных медицинских групп.