

**Рахматов Ахмеджан Ибрагимович**

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу врачебного контроля и самоконтроля в силовых видах спорта. Автором рассматривается важность запланированных достижений пауэрлифтеров, которые в значительной мере зависят от врачебного контроля за состоянием здоровья, физического развития и функциональных способностей организма.

*Ключевые слова:* тренировочное занятие, мышечная сила, физическое развитие, силовые упражнения, силовые нагрузки.

Чередование учебно-производственной деятельности и отдыха, сна и бодрствования, физического и умственного труда, регулярное питание обеспечивают высокую эффективность занятий силовыми упражнениями. Рациональный режим должен устанавливаться с учётом индивидуальных особенностей, условий труда, быта, тренировки и т. д. Однако существуют общие положения, которые должны быть учтены.

Между учебно-трудовой деятельностью и тренировочными занятиями должен быть не менее 2–3 часа, так как настройка нервной системы устраняется не сразу. Это не позволяет быстро переключиться на тренировочную работу и снижает её эффективность. Так же постепенно устраняется возбуждение, вызванное тренировкой. Поэтому после окончания тренировочных занятий снижает полноценность ночного отдыха. Занятие следует заканчивать за 1,5–2 часа до сна. В сутки нужно спать не менее 8 часов, ложиться. Спать необходимо в хорошо проветренной комнате.

Тренировочные занятия сопровождаются утомлением, в этом случае оно оставляет следовые реакции, ведущие в дальнейшем к повышению работоспособности. Однако чувство утомления не должно носить характера полного изнеможения, и ликвидировать его нужно в течение ближайших часов. Интервалы между отдельными тренировочными занятиями зависят от величины нагрузки и степени тренированности занимающихся. Наиболее рационально тренироваться через день. Критерием для общего повышения нагрузки является хорошее самочувствие и улучшение результатов.

Спортсменам, занимающимся силовыми упражнениями, недопустимо употребление алкоголя и курение. Строгое соблюдение режима позволяет добиваться высших результатов в развитии мышечной силы и сохранить работоспособность и здоровье на длительное время. Достижение запланированных результатов у пауэрлифтеров в значительной мере зависит от врачебного контроля за состоянием здоровья, физического развития и функциональных способностей организма. Углубленное врачебное обследование должно проводиться не реже двух раз в год. Оно включает подробный опрос, исследование физического развития, обследование внутренних органов и функциональное обследование.

Не реже одного раза в год должны быть проведены лабораторные анализы крови и мочи, рентгеноскопия грудной клетки и осмотр невропатологом, отоларингологом, хирургом и стоматологом. После перерывов в занятиях, заболеваний проводятся дополнительные обследования.

Силовые нагрузки оказывают значительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Учёт их тем более важен, что они сочетаются с явлениями натуживания и задержки дыхания, с высокими нервно-эмоциональными напряжениями.

Частота пульса у занимающихся находится обычно в пределах 48–78 ударов в минуту. У большинства высокотренированных – 48–60 ударов, у менее тренированных – 61–72 удара и, наконец, у недостаточно тренированных – 72–78 ударов. При наблюдениях за частотой пульса у занимающихся в процессе занятий силовыми упражнениями нужно обращать внимание на отклонение

индивидуальных показателей от средних данных, но главным образом на динамику их у одного и того же атлета.

Показатель артериального давления, как и пульса, также зависит от степени тренированности. У менее тренированных они обычно несколько выше, а с нарастанием тренированности понижаются и устанавливаются на определенных цифрах, становясь более устойчивыми. Необходимо большое внимание уделять самоконтролю – регулярному наблюдению за состоянием своего здоровья и физического развития с помощью простейших методов.

Самоконтроль позволяет оценивать реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывает сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой, к соблюдению личной гигиены. Повышение достижений в силовых упражнениях возможно только на основе улучшения функционального состояния организма. Врачебное наблюдение и самонаблюдение помогают осуществить эту задачу.

Спортсмен должен вести дневник, в котором записываются занятия и данные самоконтроля, субъективные и объективные. Необходимо использовать показатели, полученные с помощью различных приборов: частота пульса и дыхания, вес и т. д., а также параметры тренировочной нагрузки.

Не обязательно записывать в дневник каждый день подробно все наблюдения, но если наблюдается нарушение функции какого-либо органа, целесообразно делать это ежедневно. Данные самоконтроля необходимо систематически показывать тренеру и врачу.

Прогресс достижений квалифицированных атлетов базируется не только на удачно подобранной индивидуальной методике тренировки или степени их генетической одаренности. Необходимым условием роста спортивных результатов является правильное сбалансированное питание адекватными продуктами и необходимыми биологически активными компонентами.

Продукты должны обеспечивать организм источниками энергии и пластическими материалами, расходуемыми в процессе жизнедеятельности и

тренировки. Энергетическое обеспечение осуществляют в основном углеводы и жиры. Покрытие расходуемых материалов пластического обмена осуществляют белки.

Нормальную жизнедеятельность организма обеспечивают также витамины, минеральные соли и жидкости.

Так как у спортсменов с низким качеством производимых продуктов ежедневного потребления, спортсмены должны включать в рацион питания, так называемые, пищевые добавки, восполняющие недостаток основных компонентов пищи, витаминов, микроэлементов и т. д.

### *Список литературы*

1. Волков Н.И. Биохимия: учебник для институтов физической культуры / Н.И. Волков, В.В. Меньшиков. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.Л. Дубровский.
4. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК / Д.Ф. Дёмин.
5. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983.
6. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Озолин Н.Г. Двигательные способности / Н.Г. Озолин // Физическая культура в школе. – 1996. – №2.