**Методическая разработка тренера – преподавателя по тайскому боксу к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи на тему:**

**«Организация и проведение педагогического, психологического, врачебного и медицинского контроля** **в**

**спортивно – оздоровительных группах»**

**Врачебный и медицинский контроль**

Основными задачами медицинского обследования в спортивно – оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинское обеспечение спортсменов спортивно – оздоровительного этапа предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- дополнительных;

- врачебно-педагогические наблюдение.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Дополнительные медицинские обследования проводятся* после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Врачебно-педагогические наблюдения* - совместные наблюдения

врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях тайским боксом.

**Педагогический и врачебный контроль.**

Управление подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности и участия в учебных, тренировочных схватках

- контроль тренировочной деятельности

- контроль за состоянием спортсменов.

***Контроль за соревновательной деятельностью*** ***и участием в учебных, тренировочных схватках осуществляется*** непосредственно в процессе соревнований и контрольных тренировок по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям и участием в учебных, тренировочных схватках;

- контроль за переносимостью занимающихся соревновательных нагрузок;

-контроль за выполнением тактического и технического плана схватки и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями приёмов тайского бокса.

Отношение спортсменов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе поединка и по его окончанию. Критерием оценки служит степень проявления дисциплинированности, инициативности и активности во всех технико – тактических действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер-преподаватель наговаривает на диктофон ход поединка, счет и отдельные тактические действия обучающегося.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи поединка.

Общая оценка соревнования и участия в учебных, тренировочных схватках складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающихся.

***Контроль тренировочной деятельности*** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу схватки - количеству технико-тактических действий в единицу времени.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных в процессе тренировочных упражнений и соревнований.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные занимающимися в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

***Контроль состояния, обучающегося*** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого занимающегося. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.