

**Осипян Вероника Арменовна**

студентка

Научный руководитель

**Соболь Юлия Владимировна**

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ДИАГНОСТИКА И САМОДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальность проблемы диагностики и самодиагностики при занятиях спортом и физической культурой.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, самодиагностика организма, занятия, диагностика.*

Значение физической культуры и спорта с каждым днем неуклонно возрастает. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности. Понятия «физкультура» и «спорт» по смыслу отличаются друг от друга, хотя мы очень часто пользуемся словосочетанием «физкультура и спорт», ставя эти два слова рядом.

Спорт – это составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей

или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. Диагностика – это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании.

Чтобы занятия физическими упражнениями не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров-преподавателей, но и самих физкультурников.

Основные виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Цель диагностики – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Перед диагностикой стоят следующие задачи.

1. Регулярно проводить врачебный контроль за состоянием здоровья всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Оценивать эффективность применяемых средств и методов учебно-тренировочных занятий.
3. Выполнять план учебно-тренировочных занятий.

Антропометрические показатели – это комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. Их разделяют на три группы:

– соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развития мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания;

– соматометрические – длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т. п.;

– физиометрические (функциональные) – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом оказывают значительное влияние на органы и системы человека и чтобы они не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. К основным видам диагностики относят: врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Цель диагностики – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

### ***Список литературы***

1. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков.
2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко.
3. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК / Д.Ф. Дёмин.
4. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://poisk-ru.ru/s38560t1.html> (дата обращения: 26.12.2022).