

ПГСХА им. Д.Н.Прянишникова  
Кафедра физической культуры

## Лекция № 5. Часть 2.

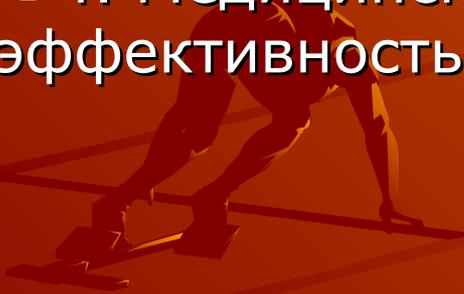
**Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль и самоконтроль в процессе занятий ФК и С»**



Грабский В.В. К.п.н., доцент кафедры  
ТиПУ ПФ РАНХ и ГС, член-  
корреспондент Международной  
(Пражской) академии бизнеса и права,  
член-корреспондент академии  
акмеологии при РАНХиГС (г. Москва)

# Учебные вопросы

- 1. Планирование и управление самостоятельными занятиями
- 2. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности
- 3. Гигиена самостоятельных занятий
- 4. Медицинский контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий



# Планирование и управление самостоятельными занятиями

Перспективный план занятий зависит от:

- состояния здоровья и медицинской группы для занятий физическими упражнениями
- исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности



# Планирование и управление самостоятельными занятиями

## Управление процессом самостоятельных занятий включает:

- определение цели самостоятельных занятий (укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.)
  - определение индивидуальных способностей занимающегося
- корректировка планов занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл)
  - определение и изменение содержания, организации, методики и условий проведения занятий, применяемые средства тренировки.

# Планирование и управление самостоятельными занятиями

## ➤ Предварительный контроль

Цель предварительного контроля - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

## ➤ Текущий контроль

Текущий контроль позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях.

## ➤ Итоговый контроль

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы.

# Границы интенсивности нагрузок

Условные зоны интенсивности	ЧСС, ударов в мин	Продолжительность периодов нагрузки, % общего времени тренировочных занятий	
		в первые 6 мес занятий	в последующие 1,5 года занятий
Компенсаторная (нулевая зона)	До 130	20–35	15–28
Аэробная (первая зона)	131–150	30–50	38–52
Смешанная (вторая зона)	151–180	20–25	22–27
Анаэробная (третья зона)	Св. 180	2–6	3–6

- ❖ Компенсаторная зона – аэробная. Тренировочный эффект особенно заметен у ослабленных студентов
- ❖ Аэробная зона – развитие общей выносливости
- ❖ Смешанная – включаются анаэробные механизмы энергообеспечения. Развитие специальной выносливости
- ❖ Анаэробная – совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне выраженного кислородного долга

# Гигиена самостоятельных занятий

- ▶ Гигиена питания
- ▶ Питьевой режим
- ▶ Гигиена тела
- ▶ Гигиена мест занятий
- ▶ Гигиена спортивной одежды и обуви



# Гигиена питания

- ❖ Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами
- ❖ Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания
- ❖ Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна



# Питьевой режим

- ✦ Рекомендуется выпить 300 мл чистой воды примерно за два часа до начала тренировки
- ✦ Во время тренировки пить следует небольшими порциями
- ✦ По окончании тренировки следует выпить около 300 мл воды
- ✦ Пить лучше чистую воду (можно с лимоном), либо специализированные спортивные напитки



# Гигиена тела



Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.



Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки



Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.



Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена.

После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками

# Гигиена мест занятий



- ✦ При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе даже незначительного количества вредных веществ, пыли, увеличенного процентного содержания углекислого газа
- ✦ Запрещается курение
- ✦ Пол должен быть ровным, нескользким без выбоин и выступов
- ✦ Температура воздуха плюс 15-18°C, при хорошей освещенности
- ✦ Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на открытом воздухе в любое время года. места занятий в лесу, лесопарке, на скверах выбираются на удалении 300-500 м от автомобильных дорог и магистралей, от производственных зданий



# Гигиена спортивной одежды и обуви



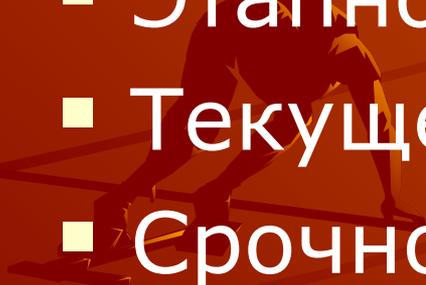
- ✦ Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви
- ✦ Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой
- ✦ Одежда должна быть воздухопроницаемой, гигроскопичной, эластичной и обладать незначительной водоемкостью
- ✦ Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей
- ✦ Спортивная обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой
- ✦ После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать

# Врачебный контроль

- **Врачебный контроль** — комплексное медицинское обследование, проводимое совместно врачом и преподавателем физического воспитания в целях оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и совершенствования учебно-тренировочного процесса



# МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

- Первичное
  - Ежегодное углублённое
  - Дополнительное
  - Этапное
  - Текущее
  - Срочное
- 
- A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned in the bottom left corner of the slide. The runner is wearing a dark uniform and is positioned in starting blocks. The background of the slide is a warm orange gradient with curved lines.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ИТОГАМ ПЕРВИЧНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА

- оценка общего состояния на основании анализа данных всех специалистов, участвующих в обследовании
- оценка физического развития
- оценка ответных реакций организма на функциональные пробы



# Самоконтроль

- **субъективные данные:** самочувствие, настроение, жалобы, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физической культурой и спортом, возможные нарушения режима
- **объективные показатели:** вес, пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила рук, становая сила, а также спортивные результаты

# Частота сердечных сокращений

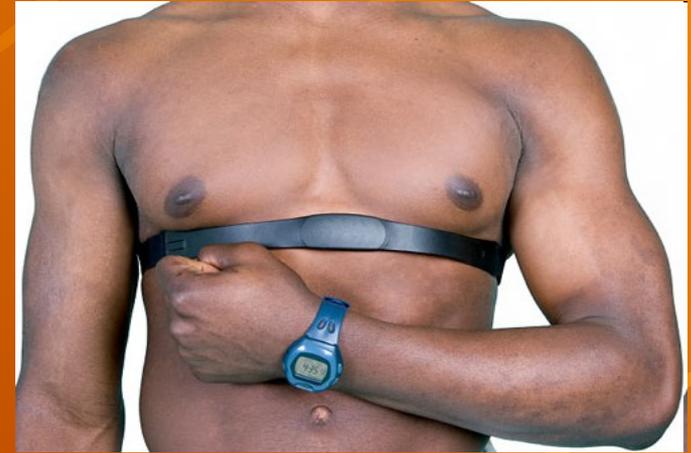
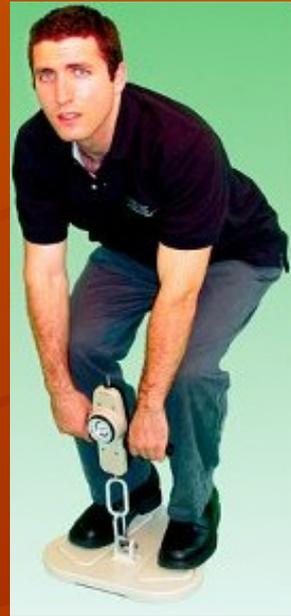
## Частота сердечных сокращений человека в разном возрасте

Возраст человека	Число сердечных сокращений в минуту
До 1 года	120–140
До 5 лет	100
До 10 лет	90–95
До 20 лет	65–75
20–55 лет	65–80
55–60 лет	80–85
65–70 лет	90–95

# Артериальное давление

<i>возраст</i>	<i>мальчик, юноша, мужчина,</i>	<i>девочка, девушка, женщина,</i>
ребенок 1 года	95/66	95/65
ребенок 10 лет	103/69	103/70
молодые люди 20 лет	123/76	116/72
молодые люди 30 лет	126/79	120/75
человек 40 лет	129/81	127/80
человек 50 лет	135/83	137/84
пожилые люди 60 лет	142/85	144/85
пожилые люди 70 лет	145/82	159/85
пожилые люди 80 лет	147/82	157/83
старики	145/78	150/79

# Самоконтроль



# ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА КУПЕРА

Пол	Количество пробегаемых (проходимых) км за 12 минут				Оценка степени подготовленности
	до 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	
<b>Муж</b>	меньше 1,6	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2	<b>1 – очень плохо</b>
	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5	<b>2 – плохо</b>
	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9	<b>3 – удовл.</b>
	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,4	<b>4 – хорошо</b>
	2,8 и больше	2,65 и больше	2,5 и больше	2,5 и больше	<b>5 - отлично</b>
<b>Жен</b>	меньше 1,5	меньше 1,3	меньше 1,2	меньше 1,0	<b>1 – очень плохо</b>
	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3	<b>2 – плохо</b>
	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6	<b>3 – удовл.</b>
	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15	<b>4 – хорошо</b>
	2,65 и больше	2,5 и больше	2,4 и больше	2,2 и больше	<b>5 – отлично</b>

# ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

№	Показатель	Мужчины					Женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		низкий	ниже средн.	средн.	выше средн.	выс.	низкий	ниже средн.	средн.	выше средн.	выс.
1.	Масса / рост	501 и более -2	451-500 -1	450 и менее 0	-	-	451 и более -2	351-450 -1	350 и менее 0	-	-
2.	ЖЕЛ / масса тела	50 и менее 0	51-55 1	56-60 2	61-65 4	66 и более 5	40 и менее 0	41-45 1	45-50 2	51-57 4	58 и более 5
3.	Динам. кист. x 100 / масса тела	60 и менее 0	61-65 1	66-70 2	71-80 3	81 и более 4	40 и менее 0	41-50 1	51-55 2	56-60 3	61 и более 4
4.	ЧСС x АДс / 100	111 и более -2	95-100 0	85-94 2	70-84 3	69 и менее 4	111 и более -2	95-100 0	85-94 2	70-84 3	69 и менее 4
5.	Время восст. ЧСС после 20 присед. за 30 сек.	3 и более -2	2-3 1	1.30-1.59 3	1.0-1.29 5	59 и менее 7	3 и более -2	2-3 1	1.30-1.59 3	1.0-1.29 5	59 и менее 7
6.	Уровень здоровья, баллы	4 и менее	5-9	10-13	14-16	17-21	4 и менее	5-9	10-13	14-16	17-21

# ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- **I группа - низкий уровень здоровья.** Традиционными методами диагностики у лиц, отнесённых к этой группе, выявляются хронические соматические заболевания у 43-60 %.
- **II группа - уровень ниже среднего.** В этой группе соматические хронические заболевания выявляются в 27-37 % случаев.
- **III группа - уровень средний.** Хронические заболевания отмечаются у 17-28 %.
- **IV группа - уровень выше среднего -** хронические заболевания 0-6 %.
- **V группа - уровень высокий -** хронические заболевания практически не выявляются.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

