

Уважаемые студенты вам предлагается выполнить
4 задания представленных ниже.

От вас потребуются:

Задание 1. Подумать и вспомнить.

Задание 2. Проанализировать таблицу.

Задание 3. Воспользоваться интернетом или
справочной литературой.

Задание 4. Произвести вычисления.

Ваш преподаватель:

Непочатых Марина Геннадиевна, к.п.н., доцент
кафедры физической культуры

email: nhmarina@mail.ru

Рекомендации по недельному двигательному режиму (не менее 9 часов) возрастная группа от 18 до 29 лет

| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях (от 18 до 24 лет) | 90 |
| | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе (от 25 до 29 лет) | 90 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего дня) от 18 до 24 лет /от 25 до 29 лет | 75/90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спорт.играм, фитнесу, единоборствам, атлетич.гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризма, в группах здоровья и ОФП, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

ЗАДАНИЕ 1.

Заполнить таблицу исходя из своего недельного двигательного режима

| №п/п | Виды двигательной деятельности | ДА (сколько по времени) | НЕТ |
|------|---|----------------------------|-----|
| 1. | Утренняя гимнастика | | |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | | |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего дня) | | |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, в группах здоровья и ОФП, участие в спортивных соревнованиях (указать в каких именно) | | |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности (указать какими именно) | | |
| | ИТОГО: | | |

Субъективные признаки утомления при физических нагрузках

| Признаки | Небольшое Утомление | Значительное Утомление | Резкое переутомление |
|----------------------------|---|---|--|
| Окраска Кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность, побеление носогубного треугольника |
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Особо резкая (ниже пояса). |
| Дыхание | Учащенное, ритмичное | Учащенное (38-46 в 1 мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, поверхностное, через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| Движение | Быстрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание в движениях | Резкое покачивание, появление некоординированности движений, отказ от дальнейшего движения |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость). Снижение интереса к окружающему | Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»). Апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота |
| Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное неправильное выполнение команд, восприятие только громкой команды |

Задание 2.

О чем свидетельствует?

- а) побеление носогубного треугольника;
- б) учащенное, ритмичное дыхание.

3. Функциональные пробы (примеры)

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Одномоментная функциональная проба Мартине с дозированной физической нагрузкой - 20 приседаний за 30 сек.

Пробы для оценки функционального состояния системы органов дыхания.

1. **Проба Штанге (с задержкой дыхания на вдохе).** После обычного вдоха испытуемый задерживает дыхание. Длительность задержки дыхания зависит от возраста и колеблется в пределах от 16 до 55с. Норма (старший возраст): 40-55 сек.

2. **Проба Генча (с задержкой дыхания на выдохе).** В положении сидя, после обычного выдоха, испытуемый задерживает дыхание. Время фиксируют по секундомеру. Норма: 25-30 сек.

Задание 3.

Исследовать и оценить собственное функциональное состояние, используя две простые пробы.

В случае ограничения по состоянию здоровья, можно выбрать другого испытуемого.

4. Метод индексов в оценке физического развития

1. Весо-ростовой индекс (индекс Кетле).

Получается при делении веса (P) в г на рост (L) в см.

Показатели нормы:

для мужчин – 370-400 г/см,

для женщин – 325-375 г/см

2. Росто-весовой показатель.

Для более точного выявления соотношения между весом и ростом используется индекс Брока-Бругша:

$P = L - 100$, при $L = 155-165$

$P = L - 105$, при $L = 166-175$

$P = L - 110$, при $L = > 175$ см

3. Индекс массы тела -ИМТ (англ. body mass index (BMI))

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где:

m — масса тела в килограммах

h — рост в метрах



Индекс массы тела

| Индекс массы тела | Соответствие между массой человека и его ростом |
|-------------------|---|
| 16 и менее | Выраженный дефицит массы |
| 16—18 | Недостаточная (дефицит) масса тела |
| 18—25 | Норма |
| 25—30 | Избыточная масса тела (предожирение) |
| 30—35 | Ожирение первой степени |
| 35—40 | Ожирение второй степени |
| 40 и более | Ожирение третьей степени |

Задание 4.

Определить свой весо-ростовой индекс, одним из предложенных выше способов.