

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

Obesity and Body Mass Index (BMI)

$$BMI = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)}^2}$$



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.