

# Конкурсная работа

## Индивидуальная оздоровительная программа

Выполнил: Сметанин Дмитрий

Группа: 205-42

# Введение

В современном обществе нас подстерегает много разных факторов риска, которые влияют на психическое и физическое состояние. Поэтому ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, поддержание организма к устойчивости стрессовых ситуаций, являются неотъемлемой частью жизни человека.

Здоровый образ жизни включает в себя не только физические упражнения, но и целый ряд других жизненных принципов. Это нужно обязательно понимать, а чтобы закрепить понимание всех принципов, нужно глубоко познать особенности своего организма. А поможет нам в этом написание индивидуальной оздоровительной программы.

**Цель данной работы:** Заключается в Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности, приобретение теоретических знаний по основам культуры здоровья и формирование практических НАВЫКОВ.

**Задачи:**

- ❑ Освоить методы и технологии, которые необходимы для индивидуальной оздоровительной программы.
- ❑ Прodelать все нужные комплексы, для рассмотрения сторон своей индивидуальности.
- ❑ Разработать, защитить и представить индивидуальную оздоровительную программу.

## **Объект исследования:**

- ✓ Культура здоровья.

## **Предмет исследования:**

- ✓ Индивидуальная оздоровительная программа.

## **Научная новизна:**

- ✓ Данная оздоровительная программа, написана впервые.

## **Практическая значимость:**

- ✓ Моя индивидуальная оздоровительная программа помогла мне узнать сильные и слабые стороны, рассмотреть свой образ жизни с другой стороны и принять меры по исправлению ошибок.

# Анамнез

Сметанин Дмитрий Сергеевич

группа 205-42

Самочувствие, наличие жалоб:

- Самочувствие хорошее, жалоб нет

Перенесённые заболевания:

- \_ветрянка

Наличие острых или хронических заболеваний:

- нет

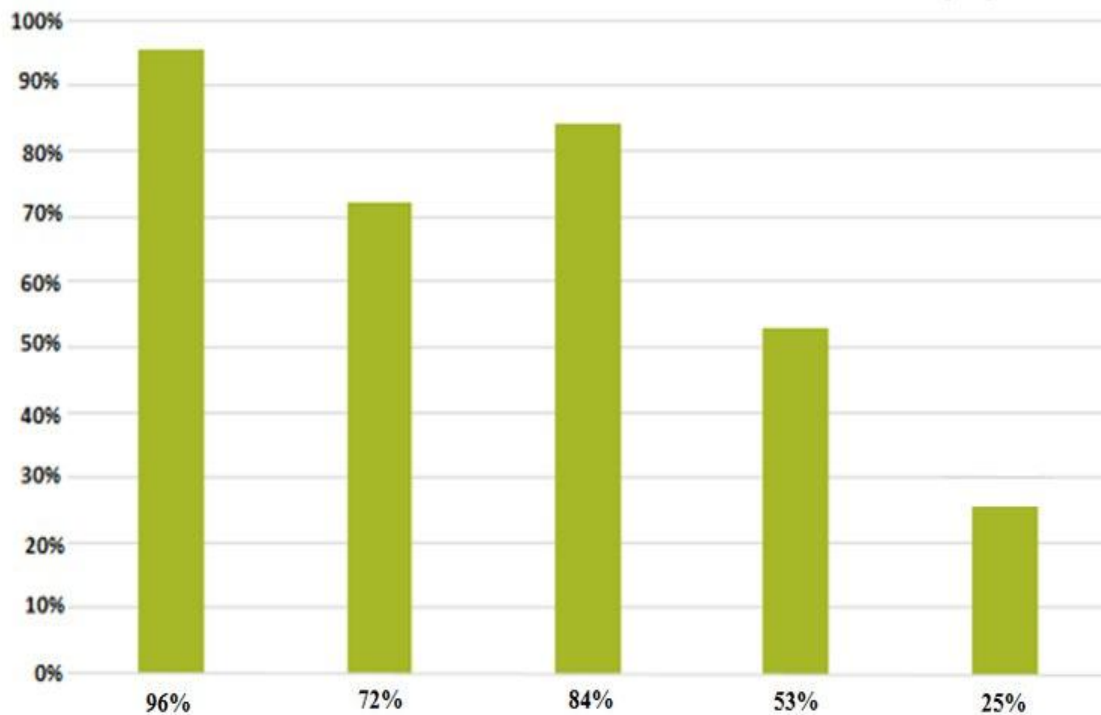
Принадлежность к медицинской группе здоровья:

- основная

Занимается ли оздоровлением, в какой форме:

- Занимаюсь волейболом

# Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья

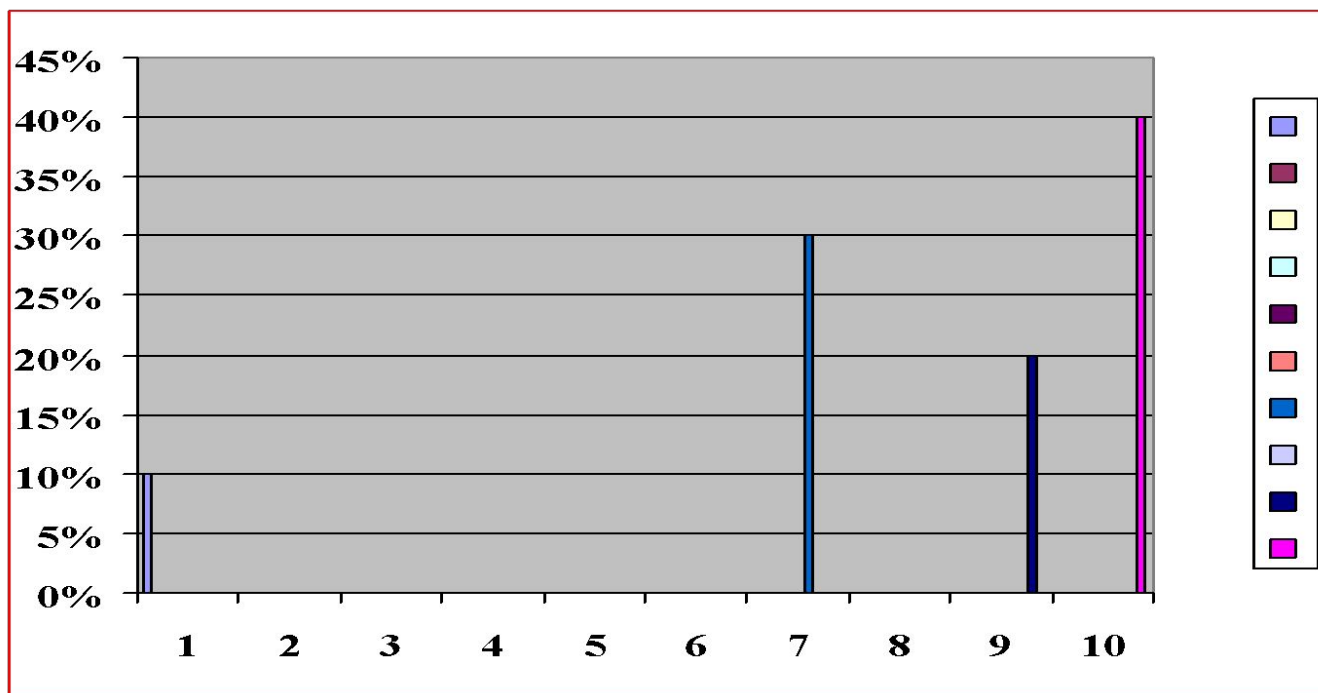


По результатам анкетного теста, общий уровень саморазвития культуры здоровья составил 34 балла – 68%.

# Факторы риска для здоровья:

- ❑ Результаты оценки факторов риска наиболее распространённых заболеваний.
- ❑ Результаты оценки факторов риска для отдельных функциональных систем.

# Результаты оценки факторов риска наиболее распространённых заболеваний :



1) Заболевания сердца

7) Злокачественные опухоли

9) Экологические факторы риска

10) Социальные факторы риска



# Результаты оценки факторов риска для отдельных функциональных систем:

- ❑ ЦНС-14 баллов
- ❑ Система органов дыхания-10 баллов
- ❑ Система органов кровообращения-10 баллов
- ❑ Система органов кроветворения-10баллов
- ❑ Система органов пищеварения-10 баллов
- ❑ Система органов мочевыделения и кожи-6 баллов
- ❑ Эндокринная система-0 баллов
- ❑ Костно-мышечная система-9 баллов
- ❑ Лимфатическая система-4 балла
- ❑ Иммунная система-10 баллов
- ❑ Периферическая нервная система-4 балла
- ❑ ЛОР-14 баллов
- ❑ Вегетососудистая дистония-14 баллов

# Оптимизация двигательного режима:

- ❑ Оценка биологического возраста.
- ❑ Результаты оценки темпов и гармоничности физического развития.
- ❑ Результаты оценки типа телосложения и осанки.
- ❑ Результаты оценки физической подготовки.
- ❑ Результаты оценки темпов и гармоничности физического развития.
- ❑ Результаты оценки функциональных возможностей на примере физической работоспособности и МПК.
- ❑ Параметры и интенсивности нагрузки.
- ❑ Формы оздоровительно физической нагрузки.
- ❑ Основная направленность оздоровительной тренировки и осуществление контроля оздоровительной тренировки.
- ❑ Индивидуальный подход к моей оздоровительной тренировке.

# Оценка биологического возраста:

**Заключение:** Разность должного биологического возраста и биологического возраста ( $30-19=11$ ) больше нуля, из этого следует что у меня есть небольшая степень старения, и значит мне нужно сделать выводы относительно моего образа жизни.

# Результаты оценки темпов и гармоничности физического развития:

Рост	190 см	7 коридор
Масса тела	80 кг	7 коридор
Окружность груди	99 см	7 коридор

Мое физическое развитие гармоничное, значит нужно продолжать занятия в общей группе и поддерживать себя в оптимальной форме, не запуская основные показатели.

Что касается темпов моего физического развития, то они высокие, так как все показатели находятся в седьмом коридоре.

## Результаты оценки типа телосложения и осанки:

**Заключение:** Мускулатура развита, местами рельефна, грудная клетка трапециевидная, угол между нижними ребрами острый. Проведя работу у меня выявлен смешанный тип телосложения, между астено-таракальным и мышечным типами телосложения.

Признаки:	Данные:
Индекс стеничности	4,63
Угол между нижними ребрами	Острый
Развитие скелета (окружность запястья)	17,3 см
Развитие мускулатуры	Сильное, рельеф выражен
Жироотложение	умеренное

Из проделанной работы выяснилось, что моя осанка правильная.

Длина позвоночного столба	82
Поясничный лордоз	3
Шейный лордоз	3,5
Вид осанки	правильная
Плечевой показатель	84%
Плечевой диаметр	41
Плечевая дуга	54

# Результаты оценки физической подготовленности:

**Заключение:** По результатам работы уровень моей физической подготовленности самый высокий, все результаты превышают нормативы, заданные по возрасту.

Нормативы:	Результаты	Нормативы
Отжимания в упоре лежа	79 раз	42 раз
Прыжок в длину с места	267 см	233 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине	41 раз	24 раз
Удержание тела в висе на перекладине	57 сек	55 сек
Наклоны туловища вперед	12 см	11 см
Бег на 1 км	180 сек	203 сек

# Результаты оценки функциональных возможностей на примере физической работоспособности и МПК.

**Заключение:** Проведя работу, можно сделать вывод о том, что у меня высокий уровень аэробных возможностей в соответствии с возрастом.

Относительный МПК	53
Должный МПК	47,5
% от ДМПК	111, %



# Формы оздоровительно физической нагрузки.

Вид спорта, которым я хочу заниматься, был выбран в раннем детстве, это волейбол, но нельзя не отметить симпатию к другим формам оздоровительной нагрузки, к таким как плавание, баскетбол, горнолыжный спорт. Наверное еще одной из важных форм оздоровительной физической нагрузки для меня является утренняя гимнастика.



# Основная направленность оздоровительной тренировки и осуществление контроля оздоровительной тренировки:

- ▶ В моих тренировках существует конкретная направленность. Это поддержание общего физического состояния.



# Индивидуальный подход к моей оздоровительной тренировке:

Для оздоровительной тренировки необходимо учитывать такие особенности:

- Возраст
- Пол
- Конституция
- Уровень физического развития
- Хронотип
- Самочувствие

# Организация рационального питания.

- ❑ Результаты анализа суточных энерготрат.
- ❑ Анализ суточного рациона питания.
- ❑ Состав моего рационального питания с учётом энерготрат.
- ❑ Выбор системы питания.

# Результаты анализа суточных энерготрат:

Расход затрачиваемых мною калорий в течении тренировочного  
дня составляет: 2535,24 к/кал.



# Анализ суточного рациона питания :

	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	кКал
Завтрак	23,45	18,88	102,81	667,15
Обед	22,18	39,83	89,91	813,34
Ужин	55,71	35,92	169,96	1234,9
Сонник	5,4	6	9,2	110
Всего:	106,74	100,63	370,9	2825,4

# Состав моего рационального питания с учётом энерготрат:

Исходя из показателей у меня имеется недостаток потребляемого белка, так как белок важен для физической активности человека, ведь он является главным строительным компонентом нашего тела то мне необходимо повысить белок в своем рационе питания.

# Выбор системы питания:

## Система Болотова

В главных продуктах этой системы непременно должна находиться целлюлоза, это могут быть овощи, фрукты и зерновые. Соль из организма выводится при помощи трав, а шлаки – кислыми продуктами. Употребление ягод и кисломолочных продуктов способствует уничтожению бактерий.





# Психо-физиологическая саморегуляция

- ❑ Предрасположенность к стрессу
- ❑ Стратегия поведения
- ❑ Признаки стрессового напряжения
- ❑ Общая стрессовая нагрузка
- ❑ Стрессоустойчивость сердечно-сосудистой системы
- ❑ Уровень реактивной и личной тревожности
- ❑ Определение основных свойств нервных процессов
- ❑ Определение экстраверсии-интроверсии и нейротизма по Айзенку
- ❑ Определение личностной тревожности по Тейлору
- ❑ Оценка структуры мотивации оздоровительной деятельности

# Предрасположенность к стрессу:

Выполнив тест-опросник по Грегору, из 15 вопросов – 5 положительных ответов, что говорит о низкой вероятности стресса.



# Стратегия поведения.

Поскольку торможение у меня преобладает над возбуждением, то у меня пассивная стратегия поведения.

Пассивная стратегия поведения, деятельности общение в трудной ситуации может быть реализована так же в двух формах:

- Приспособление
- Уход от ситуации

# Признаки стрессового напряжения :

По анкетному тесту Бута у меня присутствует признак стрессового напряжения в первом пункте, мне частенько приходится делать не то что хотелось бы, а то, что нужно.



# Общая стрессовая нагрузка:

<input type="checkbox"/> Травма или болезнь	53
<input type="checkbox"/> Свадьба	50
<input type="checkbox"/> Болезнь члена семьи	44
<input type="checkbox"/> Смерть близкого друга	37
<input type="checkbox"/> Повышение служебной ответственности	29
<input type="checkbox"/> Головокружительный личный успех	28
<input type="checkbox"/> Окончание школы и поступление в институт	26
<input type="checkbox"/> Экзамены в школе (институте), аттестация	20

Из всех событий я выбрал те, которые произошли со мной за последний год, каждое событие по-своему отразилось на общую стрессовую нагрузку, чтобы ее выявить нужно сложить показатели всех событий, сумма составил: 287 баллов. Степень пороговая.

# Стресса устойчивость сердечно-сосудистой системы:

ЧСС 1 (ЧСС сидя в покое за 10 сек)	11
ЧСС 2 (ЧСС сидя после 30-секундного задания)	12
ЧСС 2/ЧСС 1	1,09

Отношение ЧСС 2 к ЧСС 1 меньше, оно составляет 1,09 – это значит, что стрессоустойчивость сердечно-сосудистой системы высокая.

# Уровень реактивной и личностной тревожности

Чтобы определить уровни личностной и реактивной тревожности я воспользовался таблицами Спилбергера-Ханина. Из этого выяснилось что:

Уровень моей реактивной тревожности=35, умеренная

Уровень личностной тревожности =45, высокая

# Наличие коронарного или не коронарного типа поведения:

- ❑ Сила нервных процессов по отношению к возбуждению=66
- ❑ Сила нервных процессов по отношению к торможению=77
- ❑ Уравновешенность= $66/77=0,857$   
неуравновешенность в сторону торможения.  
(Стреляу)
- ❑ 12 баллов=инвертность (Айзенк)
- ❑ Шкала тревожности средняя с тенденцией к высокой

**Смешанный тип коронарного поведения (АВ).**



# Поддержание иммунитета и закаливание:

- Уровень иммунитета с учетом заболеваемости
- Метеосимптомокомплекс
- Формы сезонной профилактики
- Виды рефлексотерапии для повышения адаптационных возможностей организма

# Уровень иммунитета с учетом заболеваемости

Болею я редко, независимо от того, вирусные это заболевания или аллергические, поэтому частота заболеваний у меня низкая, в год не более двух раз. Чтобы предотвращать частые заболевания нужно закалять свой организм, ниже приведены безопасные и предельно простые, а самое главное эффективные методики закаливания человеческого организма.

## ► Закаливание воздухом



## Закаливание солнечным светом



# Метеосимптомокомплекс

У меня отсутствие метеочувствительности, так как никогда не наблюдалось никаких проявлений. А значит, что присутствует устойчивость к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов. Это означает, что у моего организма переносимость погодных влияний без развития метеочувствительности.

# Формы сезонной профилактики

Нужно записаться на прием к врачу, который оценит состояние Вашего организма и его индивидуальные особенности (аллергии, хронические заболевания, непереносимость каких-либо лекарственных препаратов), назначит правильное и безопасное лечение, а также профилактику гриппа и ОРВИ. Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Их недостаток можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но в целом лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём, из фруктов и овощей.

# Виды рефлексотерапии для повышения адаптационных возможностей организма

Метод прогревания и прижигания, различные виды массажей, например точечный массаж.



# Рациональная организация жизнедеятельности.

- ❑ Определение хронотипа
- ❑ Учет хронотипа для организации рациональной жизнедеятельности.

# Определение хронотипа

Мой тип хронотипа «жаворонок», я самостоятельно и легко пробуждаюсь рано утром, активен в первой половине дня, после полудня наступает спад. Рано ложусь спать.



# Учет хронотипа для организации рациональной жизнедеятельности.

Активно начиная свой день, автоматически происходит организация жизнедеятельности, поскольку я «жаворонок» не люблю просыпаться поздно, твои планы разрушаются, настроение меняется, зачастую пересыпания. Поэтому у меня всегда хорошее настроение, организация жизнедеятельности у меня рациональная.



# Заключение о проделанной работе

Мною написана индивидуальная оздоровительная программа, подведены все итоги и заключения, получены ответы на все вопросы, касающиеся программы, получен колоссальный опыт и знания.

От себя хочется добавить, что присутствовал большой интерес при выполнении работы, огромная мотивация прийти к конечному результату. Хочу пожелать всем, кого интересует его здоровье, выполнить индивидуальную оздоровительную программу.

**Спасибо за внимание!!!**