

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ «САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Презентация По дисциплине: Физическая культура

Тема: Методы оценки коррекции осанки и телосложения;

Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы)

SAVEN

НЕМНОГО ВВЕДЕНИЯ

В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Не последней в череде необходимых «характеристик» является правильная осанка. К сожалению, сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича.

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.

Физическая культура - это органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленной на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.



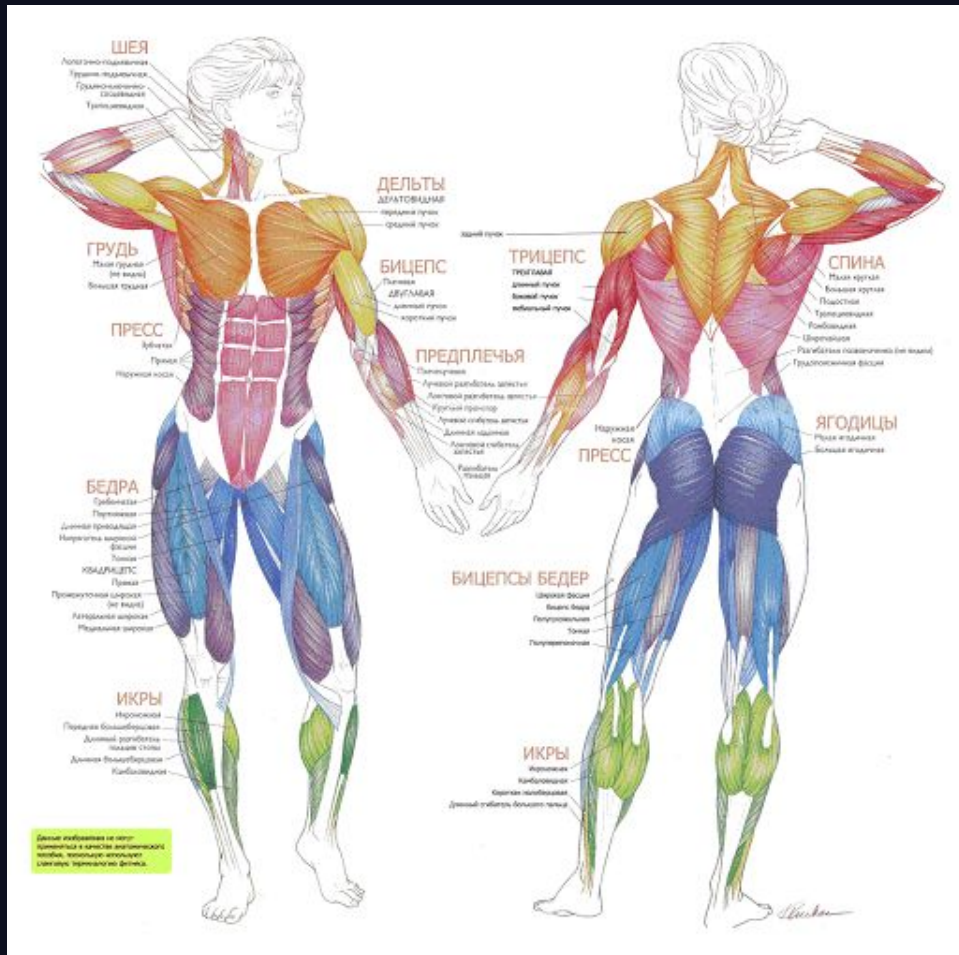
Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Ее задачи:

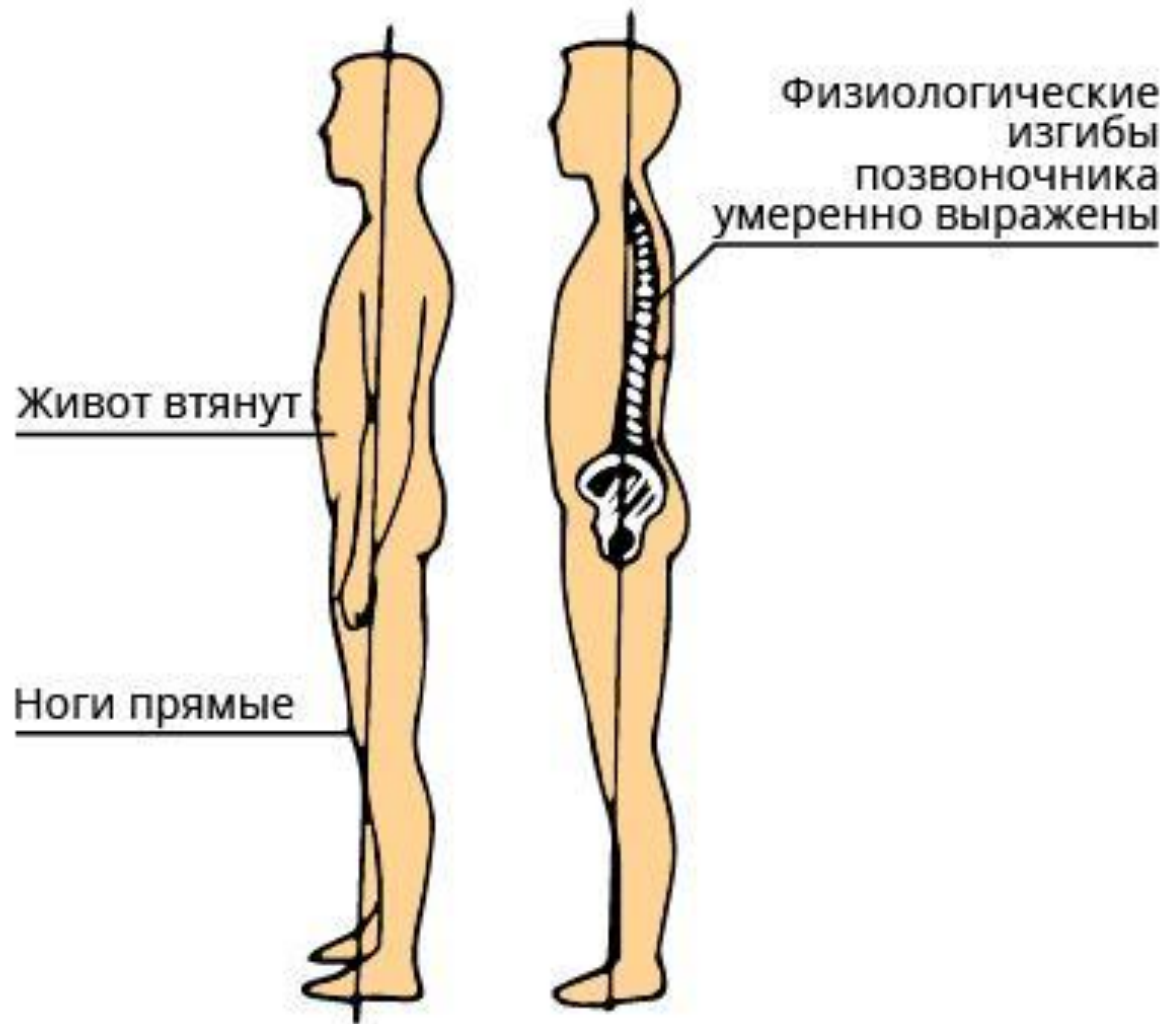
- активизация общих и локальных обменных процессов;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- тренировка равновесия, улучшение координации движений;
- восстановление дыхательного стереотипа;
- нормализация эмоционального тонуса;
- обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях;
- укрепление сводов стоп.

Методики подбора специальных упражнений для коррекции осанки

При подборе специальных упражнений нужно иметь в виду тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, в ходе упражнения выполняет функцию более слабой. Так, при попытке укрепления мышц брюшного пресса с целью уменьшения поясничного лордоза и угла наклона таза часто используют подъем нижних конечностей из положения лежа на спине. Другой пример: для укрепления ягодичных мышц с целью формирования разгибания в тазобедренных суставах и уменьшения угла наклона таза предлагают различные махи ногой назад.



Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким относятся положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.



Комплекс, приведенный для исправления асимметричной осанки начинается из эмбриональной позы и приходит к положению стоя через положения сидя и на четвереньках, таким образом повторяя становление движений в онтогенезе человека. Такой принцип построения комплексов корригирующей гимнастики можно использовать для лечения любых нарушений осанки. При асимметричной осанке наиболее важны симметричные упражнения. Они дают выравнивание силы мышц и устранение дефекта.

Правильное поведение при сколиозе

При работе сидя следует периодически «вжиматься» спиной и поясницей в спинку стула, а если, есть высокий подголовник с усилием, упирайтесь в него головой.

Такое же сильное давление между двумя позвонками возникает, когда человек сидит, наклонившись вперед, не опираясь на руки. Если же опираться на руки, положив их на стол или спинку стула, нагрузка на верхнюю часть туловища снижается, и тем самым уменьшается давление на позвонки.

Давление между двумя позвонками возрастает, когда человек поднимает предмет, наклонившись вперед с выпрямленными ногами. В этом случае нагрузка на межпозвоночный диск составляет несколько сотен килограммов.



Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Диагностика включает в себя теорию и методы определения состояния и уровня подготовленности спортсменов, а также принципы определения и построения диагноза.



Основа диагностики - накопленная годами, статистически проанализированная информация, позволяющая сопоставить и оценить результаты последнего тестирования с аналогичными данными прошлых лет. Спортивно-педагогическая диагностика органически вписывается в систему подготовки спортсменов. Она направлена на получение информации (диагноза) о физическом состоянии и специальной подготовленности спортсменов.

Для решения всех этих задач были разработаны специальные программы исследования профессиональных спортсменов и тех, кто занимается оздоровительной физкультурой. Исследования проводятся в состоянии покоя и при выполнении физических нагрузок.



Обобщение и анализ исследований, проведенных на спортсменах позволяет сформулировать факторы, определяющие и формирующие уровень функциональной подготовленности обследуемых:

- физическое развитие,
 - функциональные возможности основных физиологических систем организма,
 - иммунный статус,
 - психологический статус,
- Следующую группу факторов, формирующих функциональную подготовленность, составляют:
- спортивная деятельность, ее специфика, соотнесенная с видом спорта,
 - продолжительность занятий,
 - успешность в достижении спортивных результатов.

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.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности



Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

К примеру, о состоянии нормальной функции сердечно-сосудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле:

$$(АД_{\text{макс.}} - АД_{\text{мин.}}) * П,$$

где АД - артериальное давление,

П- частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно-сосудистой системы.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности.

Можно также пользоваться индексом Кетля. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин, 325-375 у женщин.

Заключение

Приведенные упражнения и системы упражнений, хотя и способны облегчить ощущения страдающего нарушениями осанки, но имеют временный характер. Не стоит забывать, что при систематическом нарушении правил работы за столом, рабочим местом, компьютером нарушения осанки могут вернуться, и нередко в еще более выраженной форме. Поэтому задачей чрезвычайной важности является систематическое повторение лечебно-оздоровительных комплексов и неукоснительное следование рекомендациям при работе.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля.

*БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!*