Министерство культуры ВССР

Минский институт культуры
Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
(Самоконтроль при занятиях физической культурой)

Составители: Бадай А.А., Дугоярева И.Д., Мешкович И.И.,
Дворецкая Л.К., Кузьмин В.А.

Подп. к печ. 14.12.69 г. Формат 60х84 1/16. Бумага для книг апп. Усл. печ. л. 0,64, уч.-изд. л. 0,51. Заказ №607. Тираж 500 экз. Бесплатно.
Государственный институт культуры. Минск, Рабкоровская, 17.

Минск, 1969 г.
Рекомендации:
кандидат педагогических наук,
доцент В.И. Кудрикий В.И.
кандидат педагогических наук,
доцент Б.Г. Жуков В.И.

Методические рекомендации подготовили:
Балая А.А.,
Дубровин Е.Д.,
Меркулов В.И.,
Дворецкий А.И.,
Кузьмин В.А.

Утверждены Президиумом учебно-методического Совета Минского института культуры (протокол № 2 от 29.XI.1989 г.)

Направляемость жизни современного человека чрезвычайно высока, поэтому неизбежные "болезни" начинают заниматься. Врачи предпочитают к врачам амбулаторий как "факторов" риска. Это гипертония (повышенная двигательная активность), отрицательные эмоции, избыточное питание, бесконтрольный прием лекарств, напиток, алкоголь.

Важнейшим средством борьбы с этими факторами является двигательная активность как естественный биологический ритм нормализации всех жизненных функций организма.

Система физического воспитания студентов, концепция которой является комплекс ГФ, предполагает на их учебу физическую подготовку, укрепление здоровья, приготовление к работе будущему специалисту потребность в занятиях физическими упражнениями.

Было бы желательно, чтобы студенты занимались физической культурой, иметь возможность поощряться с ними. Однако при всех этих, ни в какой мере такой возможности не будет из-за занятости врачей главным образом лечением больных людей, а также из-за огромного количества занимающихся физкультурой и спортом. Сказанное определяет все взаимодействие роли самоинтеллектуального студента за состоянием и динамикой своего здоровья, физического развития и работоспособности.

Самоконтроль, как форма дополнительного наблюдения за здоровьем и наиболее широко применяемого спортивных, определяется как явление объективное и субъективные показатели, дающие наиболее значимые сведения для самодиагностики. Среди субъективных показателей есть самочувствие, сон, аппетит, больные ощущающие, внимание, задержка, степень усталости; среди объективных - рост, вес, их нормоотношение, частоты пульса, а также показатели силы, гибкости, скоростные, выносливости, характеристики нагрузки.

Независимое разделение регистрируемых данных на субъективные и объективные следует считать условным А.А. Ухтомский писал, что "субъективные показатели столь же объективны, как и объективные, для того, кто умеет их понимать и распознавать."Х Ухтомский писал, что "субъективные показатели столь же объективны, как и объективные, для того, кто умеет их понимать и распознавать."
щении, интегральное понятие, включающее в себя комплекс сигналов, приходящих к центральной нервной системе от органов и систем органов и от раздражителей внешней среды. Интегрируя этот комплекс раздражений, нервная система создает ощущение благополучия или напротив, расстройство деятельности организма как целостной биологической системы.

Боли. Одни из основных признаков, входящих в комплекс самосознания является болью. Ощущение боли, возникающих под влиянием иных раздражителей, осознается человеком достаточно часто, так как здесь и причина и следствие очевидны.

Болевые ощущения из внутренней среды более сложной природы и осознаются с трудом. Для студента снижающихся самоконтроли, нужно помнить следующее. Если боль мимолетна, малой интенсивности, уменьшаются и более не повторяются – ее следует забыть. Однако, если боли часто повторяются в одном месте или эта боль интенсивна – она должна привлечь внимание студента к тому, чтобы обратиться к врачу.

Для студентов, занимающихся физкультурой, особое значение имеет боли в мышцах. Появление боли в мышцах всегда свидетельствует о выполнении нагрузки недостаточной для развития мышц в данный момент. Каждый сложный нагрузку был чрезмерной. И чем сильнее и дольше длится боль – тем более чрезмерной была эта нагрузка.

Так, он неизбежное свойство организма, которое объясняется распространением торможения по ходу головного мозга. С современной научной точки зрения торможение - это активный процесс, обусловленный восстановлением функционального состояния всех клеток, органов и физиологических систем.

Возникновению сна способствует создание благоприятных условий (отсутствие внешних раздражителей), а также время определение времени отдыха.

Характеристики сна (скорость засыпания, сновидения, длительность) по много индивидуальны. Занимаясь современностью так – ощущение бодрствования, свежести, хорошего настроения после пробуждения.

Необходимо освободить, что нарушения режима, чрезмерное утомление, ненадлежаще ежают на качество сна причем, раньше, чем на других характеристиках самоконтроля.

Аппетит. Аппетит – это субъективное ощущение потребности в пище, формируемое главным образом в центральной нервной системе. Поэтому что аппетит самоконтроля он очень информативен. Аппетит повышается при интенсификации тренировочных нагрузок в связи с увеличением энергетрат. Следует помнить, что сразу после занятий не рекомендуется принимать пищу, лучше выделять 30-45 минут. Для утоления жажды следует выпить стакана минеральной воды или чая.

Живность движения. Этот показатель в двигательном отчете отмечается словами: большой, "последовательный", "нет усилий". В состоянии хорошей подвижности у физкультурников бывает, как правило, относительно однородное, крепкий он, хороший волокит и железа движется. Чем переохлаждение железа занимается физическими упражнениями, вырабатывается."
Таблица I

<table>
<thead>
<tr>
<th>Рост стоя (см)</th>
<th>Вес (кг)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Астеники</td>
</tr>
<tr>
<td>(325 ± 10г)</td>
<td>(350 ± 10г)</td>
</tr>
<tr>
<td>155</td>
<td>56,8</td>
</tr>
<tr>
<td>166</td>
<td>56,7</td>
</tr>
<tr>
<td>117</td>
<td>51,0</td>
</tr>
<tr>
<td>158</td>
<td>51,3</td>
</tr>
<tr>
<td>159</td>
<td>51,6</td>
</tr>
<tr>
<td>160</td>
<td>52,0</td>
</tr>
<tr>
<td>161</td>
<td>52,3</td>
</tr>
<tr>
<td>162</td>
<td>52,6</td>
</tr>
<tr>
<td>163</td>
<td>52,9</td>
</tr>
<tr>
<td>164</td>
<td>53,4</td>
</tr>
<tr>
<td>165</td>
<td>53,6</td>
</tr>
<tr>
<td>166</td>
<td>53,9</td>
</tr>
<tr>
<td>167</td>
<td>54,2</td>
</tr>
<tr>
<td>168</td>
<td>54,6</td>
</tr>
<tr>
<td>169</td>
<td>54,9</td>
</tr>
<tr>
<td>170</td>
<td>55,2</td>
</tr>
<tr>
<td>171</td>
<td>55,5</td>
</tr>
<tr>
<td>172</td>
<td>55,9</td>
</tr>
<tr>
<td>173</td>
<td>56,2</td>
</tr>
<tr>
<td>174</td>
<td>56,5</td>
</tr>
<tr>
<td>175</td>
<td>56,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Лучше менее 60 ударов в минуту (бронхиолария) довольно часто регистрируется у спортсменов, особенно тренирующихся на высоте (табл. 2).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Возраст, лет</th>
<th>Частота сердечных сокращений, уд/мин</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>16</td>
<td>71</td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>67</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>66</td>
</tr>
<tr>
<td>19-20</td>
<td>65</td>
</tr>
<tr>
<td>21-25</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>25-30</td>
<td>65</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Высокая в условиях покоя такикардия (пульс выше 90 уд/мин) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нервно-гуморальной регуляции.

Повышение пульса можно наложить, высоко и других артерий, доступных для измерения, или же с помощью измерения пульса с другой стороны. Частота пульса должна быть ниже 90 уд/мин, что свидетельствует об умеренной интенсивности нагрузки. Пульс 90-150 уд/мин характеризует работу средней интенсивности, пульс 150-200 уд/мин. говорит о высокой интенсивности нагрузки, учащение до 1-4 уд/мин. бывает при беговой нагрузке.

Способ упражнения пульса во время занятия зависит от многих факторов, основными из них являются интенсивность физической нагрузки. Частота пульса во время занятия будет колебаться в пределах 100-150 уд/мин, это свидетельствует о небольшой интенсивности нагрузки. Пульс 30-50 уд/мин, характеризует работу средней интенсивности, частота пульса 150-200 уд/мин, говорит о высокой интенсивности нагрузки, учащение до 1-4 уд/мин. бывает при беговой нагрузке.

Функциональная проба. Прием движений, который контролирует изменения состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб, нужно применять при тренировке и т.д. нагрузке, начинающейся в 1-2 днях, и то же время, в одинаковых условиях. Это обеспечивает необходимую строгость получаемых данных.

Наиболее просто, и в то же время достаточно эффективная, может быть проявлена с "восклицательным" на гемодинамический симптом в постоянном темпе. В потоходочных снарядах изменяется частота пульса. В случае, если частота пульса ниже 60 уд/мин проба не проводится. Велика пальцев на гемодинамическое симптом (высота симптома: высота симптома для носовой 40 см, для симптома 33). Перед симптомом — основная стойка. 1 — поставить левую ногу на симптом, 2 — приставить правую (снять с симптома), 3 — опустить правую ногу, 4 — приставить левую (крупногодится в исходное положение).

Следующее движение начинается с правой ноги и т.д. Проба выполняется в течение 3 минут, 20 подъемов за 1 минуту. Всего 60 подъемов за 3 минуты. После чего следует подсчитать частота пульса после 30 секунд в начале второй и третьей минуты. Результат суммируется. 55 ударов в минуту и меньше характеризует превосходную реакцию сердечно-сосудистой системы.
55-66 уд./мин - отличную, 66-77 уд./мин - хорошую, 77-88 уд./мин - удовлетворительную, 88-99 уд./мин - слабую и больше 99 - ненормальной реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Лидером темпа приходится быть метроному. Мы рекомендуем применять простейший (и в то же время наиболее точный) метроном, который можно изготовить быстро, в любых условиях практически без затрат: подвешенный на нити длиной 66 см груз любого веса дает точно 40 пульсаций в минуту.

Пила. При наличии двухметровых целообразно контролировать показатели силы правой и левой кисти в натопанных (кг).

Сила правой кисти у натренуванных мужчин обычно колеблется в пределах 35-40 кг, левой 32-40 кг, у женщин соответственно 25-33 кг и 23-30 кг.

Если нет пилометра, то некоторое представление о силе, точнее о сильной выносливости, можно получить при выполнении потягиваний на перекладину (для сидя) и отжиманий в упоре лежа на пол (для девушек).

Таблица 3

<table>
<thead>
<tr>
<th>Дневник самоконтроля</th>
<th>Фамилия</th>
<th>Имя</th>
<th>Отчество</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Показатели</td>
<td>Месы годы (I-XII)</td>
<td>Даты начала и конца недели</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. Самочувствие: хорошее, обычное, плохое
2. Боли: в области шеи, по выносливости, по длительности, по частоте
3. Сон: поверхностный, бессонница
4. Аппетит: хороший, похвальный, плохой
5. Дневное занятие: дневное, бессонное, нет занятий
6. Усталость после: тренировки, очень, немного, устал, очень устал, очень устал
7. Рост, см
8. Вес, кг
9. Пульс: в покое до нагрузки после нагрузки
10. Функциональная проба
11. Игра
12. Гибкость
13. Скорость
14. Выносливость