

1. Что такое «Оптимальная двигательная активность»?

Оптимальная двигательная активность – это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

2. Что является объективным показателем нагрузки в самостоятельных занятиях?

Влияние тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы и всего организма человека.

3. Для студентов без серьезных отклонений в состоянии здоровья в каком режиме необходимо заниматься физическими упражнениями для получения оптимальный оздоровительного эффекта?

3 раза в неделю

4. Какой из видов контроля рекомендуется проводить при самостоятельных занятиях?

Самочувствие

5. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

Женщины быстрее теряют состояние тренированности при прекращении тренировок, у них более продолжительный период восстановления.

6. По какой формуле определяется зависимость максимальной ЧСС во время тренировки от возраста?

$ЧСС = 220 - \text{ваш возраст (для мужчин)}$  и  $226 - \text{ваш возраст (для женщин)}$ .

7. От чего зависит величина энергозатрат при занятиях спортом?

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физического состояния. Наиболее простая и достаточно Точная формула определения энергозатрат (ккал/мин) при выполнении физических упражнений такова: Энергозатраты =  $0,2 ЧСС - 11,3 ЧСС$  определяется за 1 мин вовремя или сразу после нагрузки.

8. Что включает в себя первая помощь при травмах?

Комплекс срочных мероприятий, проводимых на месте происшествия и в период доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Эти мероприятия относительно несложны, но своевременное и качественное их выполнение во многом предопределяет дальнейшее состояние пострадавшего. Наиболее часто при занятиях спортом встречается растяжение мышц, суставов, сухожилий. Основная причина травмы – перенапряжение или результат очень резкого движения.

9. Какой нижний предел нагрузки по ЧСС дает тренировочный эффект при развитии выносливости у студентов (возраст 17-25 лет)?

Нижний предел нагрузки является для лиц от 17 до 25 лет — 134 удар/мин

10. Первая помощь при вывихе и растяжении связок?

При вывихе: покой, приподнятое положение поврежденной области (для оттока крови), холод (для сужения сосудов, уменьшения кровотечения), сжатие повязкой (для уменьшения опухоли), фиксация.

При растяжении: наложение холода, введением обезболивающих средств (анальгин, промедол), фиксация. Вправление вывиха, врачебная процедура.