

Методико-практическое занятие №1 **по теме врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Аннотация: Лицам, решившим начать занятия физическими упражнениями, необходимо предварительно пройти медицинское обследование: проверить состояние своего здоровья, определить особенности физического развития.

Темы:

- Медицинское обследование занимающихся. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов. Врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий.
- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
- Показатели развития физических качеств.
- Утренние самостоятельные занятия.

Тема 1. Медицинское обследование занимающихся. Медицинское обеспечение физического воспитания студентов. Врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий.

Занятия физической культурой и спортом, проводимые без учёта состояния здоровья, наносят порой человеку непоправимый вред. Лицам, решившим начать занятия физическими упражнениями, необходимо предварительно пройти медицинское обследование: проверить состояние своего здоровья, определить особенности физического развития, степень физической подготовленности, получить допуск к занятиям у врача, установить величину полезной физической нагрузки. Важное место при этом занимает обследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы, по которому определяется степень переносимости и восприятия организмом физической нагрузки.

В настоящее время широкие массы физкультурников самостоятельно проводят регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья. Эта форма наблюдений называется самоконтролем. Он состоит из достаточно простых и доступных всем методов наблюдения и учёта показателей.

Результаты наблюдений заносят в особую таблицу-дневник самонаблюдения (самоконтроля). В числе показателей, которые следует отражать в дневнике самонаблюдения, есть показатели объективные, они фиксируются приборами (инструментами), и есть субъективные, такие как, например, настроение, желание заниматься и т.п. Однако их тоже следует учитывать и оценивать.

Тема 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Дневник самоконтроля.

Субъективные показатели контроля и самоконтроля

Настроение. Это очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающегося. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим тогда, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, подавлен.

Самочувствие. Оно отражает состояние и деятельность всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы. Это весьма важный показатель влияния занятий физическими упражнениями на организм человека. Если тренировка строится правильно и проводится регулярно, то самочувствие, как правило, хорошее. Плохое самочувствие, связанное с неприятными ощущениями, может быть вызвано чрезмерной нагрузкой и ухудшением общего состояния организма. В этом случае требуется соответствующий пересмотр режима занятий, а возможно, и консультация у врача.

При хорошем самочувствии отмечается ощущение бодрости, силы; при удовлетворительном - небольшая вялость; при плохом самочувствии могут быть выраженные слабость, снижение работоспособности, угнетённое состояние.

Аппетит. Повышенный расход энергии, вызываемый занятиями физкультурой, увеличивает потребность организма в пище. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. Следует учитывать состояние аппетита утром. Если утром через 30-40 минут после пробуждения, вы испытываете потребность в приёме пищи, то это вполне нормальное явление. Но бывают случаи, когда утром (в течение 2-3 часов и более) человек не имеет желания есть. Такой признак указывает на нарушение нормальной функции организма. Аппетит может оцениваться как повышенный, хороший, умеренный, пониженный и его отсутствие.

Сон. Если сон наступает быстро, протекает без сновидений и даёт утром чувство бодрости и отдыха, то он считается хорошим. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости и отдыха после сна. При оценке сна отмечаются его длительность, качество, время засыпания и пробуждения, а также нарушения сна (бессонница, прерывистый, беспокойный сон и т.д.)

Желание заниматься. Если физкультурник не хочет тренироваться, а иногда ощущает и отвращение к занятиям физическими упражнениями, то это является признаком явного переутомления. Желание заниматься характеризуется словами: «с удовольствием», «безразлично», «нет желания».

Утомление. Утомление – это физиологический процесс, нормально протекающий в организме, и чем больше утомление, тем активнее процессы восстановления. Оно является средством тренировки, средством повышения работоспособности. Утомление проходит через 2-3 часа после занятий. Если оно держится больше, то это следует расценивать как выполнение как выполнения на занятиях большой физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в состояние переутомления. Когда оно не исчезает на следующее утро после тренировки. Одним из важных и трудных моментов оценки состояния утомления является общий эмоциональный фон человека. В состоянии повышенных эмоций, интересной игры и т.д. студенты часто не замечают утомления.

Работоспособность может быть повышенная, нормальная, пониженная. При правильной организации занятий, соответствии объема и интенсивности физических нагрузок возможностям организма, в динамике физическая работоспособность должна возрастать.

Объективные показатели контроля и самоконтроля.

Пульс. Широко распространённым методом наблюдения за деятельностью сердечно-сосудистой системы является изменение частоты пульса. Пульс здорового нетренированного человека в состоянии покоя равен 70-80 ударам в минуту. У тренированных людей в состоянии покоя пульс реже. Во время физической нагрузки и непосредственно после неё пульс учащается до 170 ударов в минуту и более, но через 5-6 минут он восстанавливается до исходных величин. Чем здоровее и физически тренированнее человек, тем быстрее пульс восстанавливается.

На частоту пульса влияют такие факторы как возраст, положение тела обследуемого при проведении измерения (сидя, лежа, стоя), психическое возбуждение, физическая работа, душевные переживания, приём пищи и др. Если в процессе занятий физическими упражнениями частота пульса постепенно уменьшается, то это один из показателей правильной организации физической тренировки. Самый достоверный пульс в покое за 1 мин сразу после сна.

Величину пульса в покое меньше 60 ударов в минуту оценивают, как «отличную», 60-74 – «хорошую», 74-89 – «удовлетворительную» и более 90 ударов в минуту – как «неудовлетворительную». Пульс измеряют всегда в одном и том же положении (сидя, стоя, лежа). Подсчитать пульс можно на сонной, височной и других артериях, доступных для прощупывания пальцами. Чаще всего частоту пульса определяют на лучевой артерии у основания большого пальца под лучезапястным суставом в углублении между краем лучевой кости и сухожилием сгибателя запястья, для чего накладывают подушечки второго, третьего и четвёртого пальцев. Нащупав артерию, надо ее слегка прижать к лучевой кости и подсчитать пульс. Пульс сонной артерии находят на шее у угла нижней челюсти в углублении между гортанью и внутренним краем грудино-ключично-сосковой мышцы.

Во время занятий физическими упражнениями для наблюдения за величиной физической нагрузки пульс подсчитывается за 10 секунд. При пульсе 20 ударов за 10 секунд нагрузка считается низкой, 25 ударов – средней, а 30 – высокой. При выполнении на занятиях одной и той же физической работы (например, бег на какую-либо дистанцию с постоянной скоростью) величина пульса постепенно снижается, что указывает на рост физической тренированности организма.

Дыхание. Занятие физическими упражнениями увеличивает потребление кислорода тканями организма. При этом существенно увеличиваются глубина и частота дыхания. Для подсчёта частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, при этом надо стараться дышать равномерно.

Частота дыхания зависит от возраста, состояния здоровья, уровня тренированности, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек в покое делает в минуту 14-18 дыханий. У хорошо тренированного человека частота дыхания в покое снижается.

Определение приспособленности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке (проба Руфье).

Эта функциональная проба представляет собой довольно значительную нагрузку. Перед проведением пробы нужно отдохнуть в положении сидя в течение 5 минут и измерить пульс в покое за 10 секунд (П1). Затем выполняется 30 приседаний за 30 секунд и сразу же после них в положении стоя вновь измеряется частота пульса за 10 секунд (П2). После этого нужно сесть и отдохнуть в течение 1 минуты и опять измерить пульс в течение 10 секунд (П3). Величина индекса Руфье (Р) вычисляется по формуле:

$$P = 6(P1+P2+P3-33) / 10$$

При величине индекса 5 и меньше, приспособляемость к нагрузке считается отличной, при 6-10 – хорошей, при 11-15 – удовлетворительной, 15 и более – неудовлетворительной.

Рост (длина тела). Для его измерения на стене или косяке двери прикрепляют сантиметровую ленту так, чтобы ее нулевая отметка находилась на высоте одного метра от пола, а сама лента шла вверх. Встав спиной вплотную к ленте, касаясь стены пятками, ягодицами, спиной, затылком (голову держать прямо), положить на голову линейку или книгу в твёрдом переплёте, держа их горизонтально, и прижать к ленте. Не теряя касания линейки (книги) с лентой, отойдите от стены и посмотрите на ленте отмеченное число. Прибавьте к нему 100. Сумма покажет длину тела (рост). Измерять рост можно самостоятельно и в паре. Лучше измерение проводить утром.

Известно, что увеличение роста продолжается до 17-19 лет у девушек, до 19-22 лет у юношей.

Вес. Норма веса определяется в зависимости от роста. Антрополог Брока предложил для этого один из простейших способов вычисления: от величины роста (в сантиметрах) следует отнять 100 до 165 см, 105 – до 165-175 см, 110 - свыше 176 см. Полученная разность покажет наиболее оптимальный вес. Если действительный вес меньше или больше полученной разности на 8-10 кг, то это указывает на недостаточный или избыточный вес. Лучше измерения проводить утром натошак на одних и тех же весах. Соотношение между массой тела в граммах и длиной тела в см можем определить по *Индексу Кетле* = *М тела в граммах : Рост в см*. Норма у мужчин 340-400 г/см; у женщин 325-375 г/см.

Особенно большой интерес представляют изменения веса в процессе физической тренировки. В течение первых 2-3 недель занятий вес обычно снижается, в основном у людей полных, за счет уменьшения содержания в организме воды и жира. В дальнейшем вес повышается за счет увеличения мышечной массы и становится стабильным.

Окружность грудной клетки. С возрастом она увеличивается обычно до 20 лет у юношей, 18 лет – у девушек. Для того чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину, поднимите локти и отведите ленту за спину так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у места прикрепления 4-го ребра. Опустите лопатки и соедините концы ленты спереди около грудины. Число в месте соединения ленты покажет окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем надо сделать максимальный вдох, слегка отпуская ленту, и на высоте вдоха зафиксировать результат измерения. После этого измерить окружность грудной клетки при максимальном выдохе, легко подтягивая ленту. Разность между результатами на

вдохе и выдохе указывает на экскурсию (подвижность) грудной клетки. Измерять окружность грудной клетки можно как самостоятельно, так и в паре, что удобнее и проще.

Определение развития мускулатуры плеча. Величина окружности плеча является косвенным показателем развития силы мышц плеча. Определяется окружность плеча сначала при свободно свисающей руке, а затем при горизонтально поднятой, согнутой в локте и напряженной (в обоих случаях измеряют наибольшие окружности). Полученные результаты записывают в виде:

$$\text{Индекс} = (S_3 - S_2) * 100 / S_1$$

S_1 - окружность при свободно свисающей руке)

S_2 – горизонтально поднятая

S_3 - согнутая в локте и напряженная.

Величина соотношения, меньшая 5, указывает на недостаточное развитие мускулатуры плеча; в пределах от 5 до 12 – нормальное развитие мускулатуры плеча; более 12 – сильное.

Определение подвижности позвоночника. Встать на табурет или стул лицом к его краю и наклониться до предела вперед, не сгибая ноги в коленях, руками тянуться вниз. Линейкой измеряется расстояние от края табурета или стула до конца среднего пальца кисти руки. Если пальцы не достают до края табурета – подвижность позвоночника оценивается как недостаточная и при записи результата ставится знак «-» (например, -5). Если при наклоне вперед пальцы будут ниже нулевой отметки, которой является край табурета, то ставиться знак «+» и подвижность оценивается как хорошая (например, +5).

Жизненный индекс – соотношение между ЖЕЛ (мл) и массой тела в кг. У лиц молодого возраста норма: мужчины – 67-70 мл/кг; у женщин 55-60 мл/кг.

Силовой индекс – соотношение кистевой (сильнейшей руки) мышечной силы в кг к массе тела в кг. Выражается в %.

$$\text{Силовой индекс} = c/\text{кисти} * 100 / m \text{ тела.}$$

У мужчин – 65-80%; у женщин – 48-50%.

Тема 3. Показатели развития физических качеств.

Мышечная сила. Характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Как двигательное качество мышечная сила имеет большое значение для проявления других двигательных способностей: быстроты, ловкости, выносливости. Контроль за развитием мышечной силы можно проводить с помощью динамометров – механических или электронных. Если нет динамометра, то некоторое представление о развитии силы, точнее о силовой выносливости, можно получить при выполнении подтягиваний на перекладине или отжиманий в упоре лежа на руках. Выполняется максимально возможное количество подтягиваний или отжиманий, и результат записывается в дневник самоконтроля. Эта величина будет контрольной. В дальнейшем, например, 1 раз в месяц, эта процедура

повторяется. Так со временем собирается цепочка данных, характеризующих развитие данного физического качества.

Быстрота (скоростные способности). Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию быстроты, проявляющейся в скорости движений, их частоте и во времени двигательной реакции. Зависит быстрота, в основном, от функционального состояния центральной нервной системы (подвижности нервных процессов), а также от силы, гибкости, степени владения техникой движения. Скоростные способности человека очень важны не только в спортивной, но и в профессиональной деятельности и в быденной. Так, наиболее высокие результаты их измерений отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, высокой работоспособности и при благоприятном эмоциональном фоне. Для самоконтроля определяются максимальная скорость в каком-либо элементарном движении и время двигательной реакции. Например, определяют максимальную частоту движения кисти руки.

На листе бумаги, разделённом на 4 равных квадрата, нужно за 20 секунд поставить карандашом максимальное количество точек (по 5 секунд в каждом квадрате). Затем все точки подсчитываются. У подготовленных физкультурников, при хорошем функциональном состоянии двигательной сферы, максимальная частота движений кисти составляет в норме 30-35 точек за 5 секунд. Если частота движений от квадрата к квадрату снижается, то это указывает на недостаточную функциональную устойчивость быстроты движений.

Ловкость – это физическое качество характеризуется хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкий человек довольно быстро овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Зависит ловкость от степени развития анализаторов (прежде всего двигательного), а также от пластичности центральной нервной системы.

Для определения развития ловкости можно использовать метание мяча в цель и многие другие упражнения. Чтобы получить сравнимые результаты, мяч нужно бросать в цель всегда с одного и того же расстояния. Для развития ловкости хорошо использовать упражнения с поворотами, наклонами, прыжками, быстрыми вращениями и т.п.

Гибкость – способность выполнения движений с большей амплитудой в различных суставах. Измеряют гибкость путем определения степени подвижности отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений, требующих движений с максимальной амплитудой. Зависит она от многих факторов: эластичности мышц и связок, внешней температуры, времени суток (при повышении температуры гибкость увеличивается; утром гибкость существенно снижена).

Повышение самооценки и совершенствование физического развития.

Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом (Омар Хайям).

9 способов изменить человека, не нанося ему обиды.

- начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.
- обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.
- прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.
- задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказания.

- дайте человеку возможность сохранить свое лицо.
- хвалите человека за каждый, даже самый скромный успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах.
- создайте человеку доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.
- пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите в человеке исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы его хотите увлечь, легко выполнимым.
- делайте так, чтобы было приятно выполнять то, что вы хотите.

Тема 4. Утренние самостоятельные занятия.

Утренние самостоятельные занятия.

Основная функция самостоятельных утренних занятий – активизировать переход от сна к бодрствованию, настроить организм на дневной ритм жизнедеятельности. Известно, что во время сна организм человека отдыхает, находится в состоянии покоя. Обмен веществ понижен, мышцы расслаблены, нервная система заторможена. Утренние занятия активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают содержание кислорода в крови. Кроме того, физические упражнения оказывают тонизирующее влияние на кору головного мозга и подкорковые образования, создавая предпосылки для высокой работоспособности, хорошего самочувствия и бодрого настроения в течение дня.

Другая не менее важная функция занятий – укрепление здоровья. Для нормальной жизнедеятельности организма необходим определённый уровень двигательной активности, а при сочетании занятий с водными процедурами дополнительно создаются условия для повышения устойчивости организма к воздействию простудных заболеваний.

Утренняя гигиеническая гимнастика является основным элементом утреннего комплекса оздоровительных процедур. Она строится и производится с учётом определённых принципов:

В ней должны охватываться движениями максимальное количество мышечных групп и суставов. Движения должны выполняться энергично и по возможности быстро так, чтобы на них, в среднем уходило не более 10-15 минут. Гимнастика не должна утомлять. Нельзя допускать появления отдышки. Помнить, что гимнастика не предназначена для выработки специальных двигательных навыков и физических качеств. Это не тренировочное занятие. Но при ее выполнении можно использовать различные предметы (стул, гантели и проч.) и опоры (стол, стены, пол и др.).

Комплекс упражнений подбирается индивидуально для каждого занимающегося с учетом состояния его здоровья и особенностей его организма.

1. Утреннюю гимнастику желательно выполнять под музыку. Музыка не должна звучать громко.

2. При выполнении гимнастики дыхание должно быть спокойным. Выполняя упражнения не следует обращать особое внимание на дыхание, пусть оно будет производным.

В первые дни занятий утренней гимнастикой рекомендуется измерять частоту пульса. Пульс не должен превышать 120 ударов в минуту, и если он больше, то следует уменьшить величину физической нагрузки.

При составлении комплекса утренней гимнастики подбираются упражнения для всех частей тела. Строго установленных правил нет, но рекомендуется несколько вариантов чередования упражнения:

I вариант – упражнения для рук, ног, туловища; серия завершается упражнениями общего воздействия (прыжки, бег на месте). Затем серию упражнений выполняют повторно, но с повышенной интенсивностью. Количество повторяемых серий можно изменить по своему усмотрению.

II вариант – выполняется не одно, а сразу несколько упражнений для одной части тела, а затем для другой.

III вариант – смешанный, при нем изменяются и количество упражнений для одной части тела и порядок их чередования.

При занятиях утренней гимнастикой необходимо следить за величиной физической нагрузки (по частоте пульса). Регулировать нагрузку можно: изменяя интенсивность упражнений, продолжительность занятий, количество повторений упражнений, интервалы отдыха между упражнениями, характер отдыха (активный, пассивный). При этом не надо бояться нагрузки, беге не будет ощутимых сдвигов в организме. Но нельзя и перенагружаться. Это может привести к переутомлению и перетренировке.

После занятий утренней гимнастикой приступают к гигиеническим процедурам, таким как умывание, чистка зубов, принятие контрастного душа, растирание массажным полотенцем, самомассаж.

После ознакомления студентов с основными этапами проведения утренней гигиенической гимнастики они должны составить самостоятельно и показать комплекс упражнений.

Оздоровительный бег

Люди физически тренированные, занимающиеся спортом, обычно начинают занятия утренней гимнастикой с медленного бега в течении 10-15 минут. Затем, после выполнения упражнений, медленным бегом заканчивают занятия. Бег – простое и широко доступное средство повышения функциональных резервов организма. Бегом можно заниматься и в утренние часы. Занятия оздоровительным бегом направлены преимущественно на развитие выносливости.

Начинать занятия бегом лучше всего используя переменный метод, при котором отдельные отрезки дистанции преодолеваются с попеременным чередованием ходьбы и бега. Частота пульса при этом не должна превышать 120-130 ударов в минуту. Впоследствии можно использовать равномерный бег, т.е. преодоление дистанции в постоянном темпе при той же нагрузке (120-130 ударов в минуту). При повышении уровня тренированности можно

использовать кроссовый бег при частоте пульса 130-140 ударов в минуту. Следует, однако, подчеркнуть, что дистанция бега не может быть одинаковой для всех – она подбирается таким образом, чтобы частота пульса не превышала рекомендуемых величин. В противном случае надо уменьшить отрезки бега, снизить его темп или увеличить продолжительность ходьбы.

По данным профессора Купера, минимальный объем нагрузки необходим для повышения функциональных возможностей организма, у мужчин составляет около 15 км медленного бега в неделю, а у женщин – 12 км в неделю. Но к этим объёмам нагрузки нужно подходить постепенно. Для начинающих бегунов рекомендуется 1,5-3-километровые пробежки в чередовании с ходьбой в течение 20 минут 3 раза в неделю. При выполнении ходьбы желательно выполнять элементарные гимнастические упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, а при остановках – различные наклоны, вращения, отжимания в упоре лежа на руках и др. после гимнастики, вернувшись ускоренным шагом домой, проделайте все рекомендованные ранее гигиенические процедуры.

Самомассаж

Эффект от самомассажа наиболее ярко проявляется после физических нагрузок и во время приёма закаливающих процедур. При самомассаже основным условием является максимальное расслабление мышц в массируемой части тела. самомассаж следует проводить только по ходу лимфы и крови в лимфатических и венозных сосудах, т.е. от периферии к центру.

Самомассаж головы. Пальцами обеих кистей рук энергично массируется волосистая кожа части головы.

Массаж кожных покровов лица и ушей. Сначала пальцами обеих рук поглаживается лоб (от середины к ушным раковинам), затем тыльной стороной рук поглаживается шея (от середины к краям скуловых костей). После этого, также тыльной стороной кистей рук, делается похлопывание шеи в области подбородка. Далее, ладонями растираются ушные раковины и большими пальцами последовательными надавливаниями сверху вниз на края ушных хрящей, массируются ушные раковины. Каждый прием выполняется от 10 до 20 раз.

Массаж биологически активных точек. Указательными пальцами вибрирующими движениями делается массаж точек около ушных раковин, у крыльев носа, у внутренних краев бровей, посередине верхней челюсти; (под
Массаж кистей рук. Движениями, напоминающими мытье рук под струёй воды, разминаются кисти рук. Затем делается точечный массаж лунки между большим и указательным пальцами.

Массаж мышц рук. Начинают его с поглаживание плечевых мышц движениями снизу-вверх (в сторону подмышечных впадин), потом проводится такое же поглаживание мышц предплечья (от кисти к локтевому суставу). Движения повторяются энергично 5-10 раз до появления чувства тепла в мышцах.

Массаж области сердца. Мужчины разминают и растирают грудные мышцы круговыми движениями (в сторону подмышечных впадин). Женщины делают круговые движения вокруг левой грудной железы.

Массаж мышц живота. Кистью правой руки надавливают на область правого нижнего угла живота и ведут ее вверх по правому краю живота, затем ведут по подреберью справа налево и, по часовой стрелке, слева вниз. В процессе массажа круговые движения делаются все ближе к центру живота. Движения делаются 5-8 раз.

Массаж ног. Вначале левой ладонью растирают правый коленный сустав (до появления в нем чувства тепла). Затем обеими руками поглаживают мышцы бедра снизу вверх, мышцы голени от голеностопного к коленному суставу и, наконец, разминают и растирают ногу, целиком (снизу-вверх) обеими руками. То же делается и с левой ногой. После этого разминают обеими руками стопы ног, сгибая и разгибая голеностопные суставы и суставы пальцев ног. Заканчивается массаж растиранием стоп косточками согнутых больших пальцев.

Массаж мышц спины. Проводится сидя. Поглаживания и растирания выполняются обеими руками сверху вниз. Завершается массаж спины глубоким разминанием мышц косточками согнутых больших пальцев рук.

Массаж мышц надплечья. Кистью левой руки выполняется разминание правого надплечья, а кистью правой - левого.

Массаж задней поверхности шеи. Выполняется косточками согнутых больших пальцев рук. Растирают мышцы шеи сверху вниз.

Растирание. Оно является одним из приемов самомассажа и чаще всего применяется во время водных процедур или непосредственно после них. Обычно его выполняют ладонями рук или с помощью полотенца или другой ткани. Правила применения растирания те же, что и других приемов самомассажа.

Закаливание

Закаливание организма - одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Под ним подразумевают использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма и перепадам температур и профилактики простудных заболеваний.

Чтобы с максимальной эффективностью использовать факторы внешней среды для укрепления здоровья, необходимо знать основные правила закаливания:

1. Постепенное увеличение дозы закаливающих воздействий. Но, доза должна быть такой, чтобы организм реагировал на нее.

2. Регулярное повторение закаливающих воздействий. Они должны иметь системность, а не применяться от случая к случаю.

3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, состояние здоровья, переносимость закаливающих факторов

4. В целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов - солнце, воздух и воду

5. С тем, чтобы выработалась способность организма без повреждений переносить широкий диапазон перепадов температур, необходима специфическая тренировка к разнообразным по силе и времени воздействиям холодовым раздражителям.

Несоблюдение правил закаливания может, с одной стороны, не дать оптимальной закаленности, а с другой - вызвать излишне резкие реакции организма, сопровождающиеся заболеваниями. Абсолютных же противопоказаний к закаливанию нет. Закаляться могут все и в течение всей жизни. Важно только соблюдение оптимальных доз холодовой и тепловой нагрузок.

Вода является прекрасным закаливающим средством, совмещающим в себе охлаждающие, нагревающие, растворяющие и механические свойства. Водные процедуры по температуре подразделяются на горячие - выше 40 градусов, теплые - 36-40 градусов, прохладные - 20-30 градусов и холодные - ниже 20 градусов. Водные закаливающие процедуры могут использоваться отдельно, а также вовремя или после физических нагрузок.

Закаливание водой в домашних условиях можно начинать в любое время года с обтираний при температуре воздуха не ниже 18-20 градусов - это подготовительный этап для других, более резких закаливающих воздействий. Обливание водой по холодовой нагрузке - более сильная процедура в сравнении с обтиранием. Обливают вначале голову, а затем другие части тела. Следующий по интенсивности холодовой процедурой является душ. При его использовании на организм воздействуют не только температурные, но и механические факторы.

После физических нагрузок как в гигиенических и закаливающих целях, так и для снятия утомления, желательны контрастные души. Контрастными они называются потому, что в них используется попеременно холодная и теплая вода с увеличивающимся постепенно перепадом температуры от 5-7 градусов до 20 градусов и более.

Особо осторожно следует пользоваться водными ваннами (купаниями). В начальном периоде закаливания используются только безразличные и прохладные ванны с малой холодовой нагрузкой. Нижний предел температуры воды при оптимальном режиме закаливания составляет 12 градусов. И только тогда, когда закаливающийся хорошо адаптировался (приспособился) к охлаждениям в оптимальном режиме, можно переходить к специальному режиму закаливания - купаниям. Перед ваннами (купаниями) и после них необходимо использовать физические упражнения и самомассаж.

Примерный образец. Дневник самоконтроля

субъективные показатели

Суб.пок./№ занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Самочувствие	У	У														
Сон	х	Х														
Аппетит	ну	У														
Настроение	у	у														
Желание заниматься	ну	х														

Условное обозначение: - х – хорошо,

У – удовлетворительно

НУ – неудовлетворительно

Объективные показатели (заполняется в начале, середине, конце)

Объективные показатели	сентябрь	С 15 окт. По 20 октября	декабрь
ЧСС (в покое за 1 мин.) (уд/в мин)	70	70	69
Артериальное давление	120/80	120/80	120/80
Дыхание (вдохов в мин)	20	20	18
ЖЕЛ (л)	4,5	4,5	4,5
Сила кисти (кг)	30/26	30/26	32/28
СИ (%)	48	48	50
ЖИ (мл/кг)	68	68	68
Рост	180	180	180
Вес	70	70	69

Показатели развития физических качеств

показатели	15 сентября	15.10-20.10	15 декабря
отжимания	20	20	25
приседания	60	60	70
пресс	30	30	40

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Ознакомиться с материала методико-практического занятия.
2. Ознакомиться с методическими рекомендациями индивидуально-оздоровительной программы(далее ИОП).
3. Измерить пульс в покое за 1 минуту и записать значение в дневник самоконтроля.
4. Измерить пробу Руфье и записать значение в дневник самоконтроля.
5. Измерить рост, вес, окружность грудной клетки, определить подвижность позвоночника и записать значение в дневник самоконтроля.
6. Определить максимальную частоту движения кисти руки.
7. Определить развитие мышечной силы.
8. Определить развитие ловкости.
9. Определить развитие гибкости.
10. Составить план утреннего самостоятельного занятия.