Практическая 31.03.2025

Часть 1.

Психическое здоровье, его критерии

Психическое здоровье — это важнейшая составляющая общего благополучия человека, определяющая его способность адаптироваться к жизненным условиям, эффективно справляться со стрессом, продуктивно работать и вносить вклад в общество. В отличие от физического здоровья, которое часто оценивается через четкие медицинские показатели, психическое здоровье имеет более сложные и многогранные критерии.

Основные критерии психического здоровья:

1. **Эмоциональная стабильность**

Здоровый человек способен испытывать широкий спектр эмоций, но при этом управлять ими, не допуская крайних проявлений (например, неконтролируемой агрессии или глубокой апатии). Важным показателем является способность восстанавливаться после стресса и сохранять оптимизм.

2. **Адекватная самооценка**

Психически здоровый человек реалистично оценивает свои возможности, принимает свои сильные и слабые стороны, не страдает от чрезмерной самокритики или, наоборот, завышенной самооценки.

3. **Способность к адаптации**

Жизнь постоянно меняется, и умение приспосабливаться к новым условиям — ключевой критерий психического здоровья. Это включает гибкость мышления, готовность к переменам и способность находить решения в сложных ситуациях.

4. **Продуктивная деятельность**

Человек с устойчивой психикой может эффективно работать, учиться и выполнять повседневные задачи без хронической усталости или эмоционального выгорания.

5. **Гармоничные социальные отношения**

Умение выстраивать и поддерживать здоровые отношения с окружающими — важный признак психического благополучия. Это включает эмпатию, способность к доверию, разрешению конфликтов и установлению личных границ.

6. **Отсутствие патологических симптомов**

Сюда относится отсутствие хронической тревожности, депрессии, навязчивых состояний, галлюцинаций и других признаков психических расстройств.

Психическое здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние внутреннего равновесия, позволяющее человеку жить полноценной жизнью. Его критерии включают эмоциональную устойчивость, адекватную самооценку, адаптивность, продуктивность и качественные социальные связи. Поддержание психического здоровья требует осознанного отношения к себе, умения вовремя обращаться за помощью и создания благоприятной окружающей среды. В современном мире, где стресс и информационная перегрузка стали нормой, забота о психическом благополучии — это не роскошь, а необходимость.

1

1. **Цель занятий**

Оздоровительная тренировка направлена на укрепление здоровья, поддержание физической формы, профилактику заболеваний и улучшение общего самочувствия.

Спортивная тренировка ориентирована на достижение высоких результатов, победы в соревнованиях, развитие максимальных физических возможностей.

1. **Интенсивность и нагрузка**

Оздоровительная – умеренные нагрузки, соответствующие индивидуальным возможностям, без переутомления.

Спортивная – высокоинтенсивные, часто предельные нагрузки, требующие полного восстановления между тренировками.

1. **Режим и частота занятий**

Оздоровительная – 3-5 раз в неделю, с учетом самочувствия.

Спортивная – ежедневные, иногда по несколько раз в день, с жестким графиком.

1. **Риск травм и перегрузок**

Оздоровительная – минимальный риск, так как нагрузки подбираются безопасно.

Спортивная – повышенный риск из-за экстремальных нагрузок и стремления к рекордам.

1. **Контроль и восстановление**

Оздоровительная – внимание на самочувствие, отсутствие жестких нормативов.

Спортивная – строгий контроль показателей, часто через боль и усталость.

1. **Психологический аспект**

Оздоровительная – снятие стресса, удовольствие от процесса.

Спортивная – высокий уровень стресса, давление соревнований.

2

|  |  |
| --- | --- |
| Методические правила | Характеристика |
| Постепенность | Нагрузка увеличивается плавно, чтобы организм успевал адаптироваться без стресса. |
| Систематичность | Занятия проводятся регулярно (3-5 раз в неделю) для устойчивого эффекта. |
| Индивидуализация | Учет возраста, пола, уровня подготовки и состояния здоровья. |
| Разнообразие | Сочетание разных видов активности (кардио, силовые, гибкость) для комплексного развития. |
| Контроль пульса | ЧСС должна оставаться в зоне 60-80% от максимума (формула: 220 – возраст). |
| Адекватность | Нагрузка должна соответствовать возможностям, без переутомления. |
| Восстановление | Обязательные отдых и растяжка после тренировки для предотвращения травм. |

3

* Быстрая утомляемость, слабость.
* Одышка при небольшой нагрузке (например, подъем по лестнице).
* Боли в спине и суставах из-за слабых мышц.
* Нарушение сна (бессонница или сонливость).
* Снижение концентрации и работоспособности.
* Ухудшение настроения, раздражительность.
* Лишний вес, замедленный метаболизм.

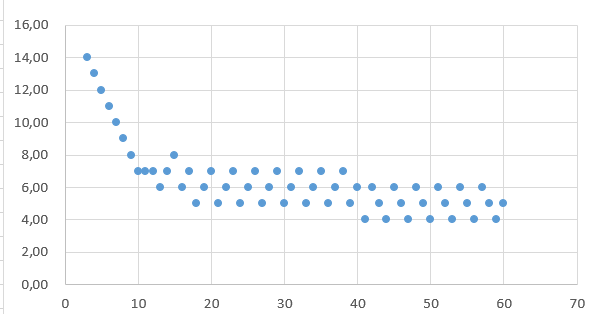
4

* Постепенное увеличение времени тренировки (начинать с 20 мин, прибавлять по 5-10 мин в неделю).
* Плавное повышение интенсивности (например, переход с ходьбы на бег трусцой).
* Добавление новых упражнений (включение силовых элементов после освоения базовых).
* Увеличение количества подходов/повторений (с 2 подходов до 3-4).
* Использование утяжелителей (гантели, эспандеры — но с малым весом).
* Чередование видов активности (плавание + йога, чтобы избежать монотонности).

5

Часы в неделю:

1. Дети 3-6 лет — 10-14 часов (игры, прогулки).
2. Школьники 7-12 лет — 7-10 часов (спорт, активные игры).
3. Подростки 13-17 лет — 6-8 часов (тренировки, танцы).
4. Взрослые 18-40 лет — 5-7 часов (кардио, силовые).
5. Взрослые 40-60 лет — 4-6 часов (ходьба, плавание, йога).
6. Пожилые 60+ лет — 3-5 часов (ЛФК, скандинавская ходьба).
7. Беременные — 3-4 часа (специальная гимнастика, плавание).



6

1. Бег (трусцой, интервальный).
2. Ходьба (спортивная, скандинавская).
3. Плавание.
4. Велоспорт (езда на велосипеде).
5. Аэробика (классическая, степ, аквааэробика).
6. Гребля.
7. Лыжные прогулки.
8. Танцы (зумба, фитнес-танцы).
9. Прыжки со скакалкой.

7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методика | Определение | Краткая характеристика |
| Аэробика | Система упражнений под ритмичную музыку, направленная на развитие выносливости. | Улучшает работу сердца, легких, сжигает калории. |
| Йога | Древняя практика, сочетающая физические позы, дыхание и медитацию. | Развивает гибкость, силу, снимает стресс. |
| Пилатес | Система упражнений для укрепления мышц корпуса и улучшения осанки. | Безопасен для суставов, подходит для реабилитации. |
| Калланетика | Статическая гимнастика, основанная на микросокращениях мышц. | Укрепляет глубокие мышцы, улучшает метаболизм. |
| Тайцзи-цюань | Китайская гимнастика с плавными движениями и концентрацией. | Развивает баланс, снижает давление, успокаивает нервную систему. |
| Кроссфит | Высокоинтенсивные функциональные тренировки. | Развивает силу, выносливость, но требует хорошей подготовки. |

8

|  |  |
| --- | --- |
| Методика | Характеристика |
| Метод Бутейко | Дыхание через нос с задержкой выдоха. Уменьшает гипервентиляцию, помогает при астме. |
| Дыхание по Стрельниковой | Активные короткие вдохи через нос с движениями рук. Улучшает вентиляцию легких. |
| Пранаяма (йога) | Глубокие вдохи-выдохи с задержками. Снижает стресс, насыщает кровь кислородом. |
| Метод Фролова | Использование дыхательного тренажера для тренировки легких. Укрепляет диафрагму. |

9

Функциональная проба – это метод оценки реакции организма на дозированную физическую нагрузку, позволяющий определить уровень тренированности и состояние сердечно-сосудистой системы.

10

|  |  |
| --- | --- |
| Проба | Методика проведения |
| Проба Руфье | Измерение ЧСС в покое, после 30 приседаний и после отдыха. Рассчитывается индекс выносливости. |
| Проба Мартинэ | 20 приседаний за 30 сек с измерением ЧСС до и после. Оценивает восстановление пульса. |
| Гарвардский степ-тест | Подъем на ступеньку 30 раз/мин в течение 5 мин. Анализируется скорость восстановления. |
| Проба Штанге | Задержка дыхания на вдохе. Показывает кислородную емкость легких |

11

А. Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Измеряется до, во время и после нагрузки для оценки работы сердца.

Б. Артериальное давление (АД)

Контролируется для выявления гипертензивных или гипотензивных реакций.

В. Частота дыхания (ЧД)

Показывает, насколько эффективно организм справляется с кислородным обеспечением.

Г. Время восстановления

Период, за который ЧСС и дыхание возвращаются к норме после нагрузки.

Д. Субъективные ощущения (по шкале Борга)

Оценка усталости по шкале от 6 до 20 баллов (например, «легко» — 9, «очень тяжело» — 19).

Е. Потливость

Интенсивность потоотделения как показатель терморегуляции и нагрузки.

Ё. Цвет кожных покровов

Покраснение, бледность или синюшность могут указывать на перегрузку.

12

Описание полей:

Дата – дата проведения фк

Вид – что делал в виде ФК

Длительность – сколько проходило

ЧСС – ЧСС до нагрузок и после

Самочувствие – самочувствие после нагрузок по 5 балльной шкале

Сон – сколько поспал в этот день

Примечания – необязательное поле, в котором пишется как прошла тренировка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Вид нагрузки | Длительность | ЧСС до/после | Самочувствие (1–5 баллов) | Сон (часы) | Примечания (боли, аппетит) |
| 31.03 | Плавание | 30 мин | 68/105 | 5 | 7 | Без болей, аппетит хорший |