03. Здоровье человека как ценность

# Теоретический вопрос

### **Здоровье человека как ценность**

Здоровье – это фундаментальная ценность человека, определяющая качество и продолжительность его жизни. Его значимость можно обосновать следующими ключевыми аспектами:

#### **1. Основа полноценной жизни**

* Здоровье позволяет человеку свободно заниматься повседневными делами, работать, учиться, путешествовать и реализовывать свои мечты.
* Без него даже простые действия становятся затруднительными или невозможными.

#### **2. Условие для личностного и профессионального развития**

* Физическое и психическое благополучие повышает продуктивность, креативность и мотивацию.
* Больные или ослабленные люди часто ограничены в возможностях карьерного роста и самореализации.

#### **3. Фактор счастья и эмоционального благополучия**

* Хорошее здоровье снижает уровень стресса, тревожности и депрессии.
* Регулярная физическая активность и правильное питание способствуют выработке гормонов радости (эндорфинов, серотонина).

#### **4. Экономическая выгода**

* Лечение хронических болезней требует значительных финансовых затрат.
* Здоровый человек меньше тратит на медицину и сохраняет трудоспособность дольше.

#### **5. Социальная значимость**

* Здоровые люди более активны в обществе, могут помогать близким, участвовать в социальных проектах.
* Они меньше зависят от посторонней помощи и системы здравоохранения.

#### **6. Долголетие и качество жизни в старости**

* Поддержание здоровья в молодости снижает риск тяжелых заболеваний в пожилом возрасте.
* Физически крепкие люди дольше сохраняют самостоятельность и ясность ума.

### **Вывод**

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а главный ресурс, позволяющий человеку жить активно, счастливо и продуктивно. Его ценность невозможно измерить материальными благами, поскольку без здоровья все остальные достижения теряют смысл. Поэтому сохранение и укрепление здоровья должно быть приоритетом для каждого человека.

# Практические задания

## Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной

### **Сравнение оздоровительной и спортивной тренировки**

| **Критерий** | **Оздоровительная тренировка** | **Спортивная тренировка** |
| --- | --- | --- |
| **Основная цель** | Укрепление здоровья, поддержание тонуса | Достижение высоких результатов, победы в соревнованиях |
| **Интенсивность нагрузки** | Умеренная, без переутомления | Максимальная, на пределе возможностей |
| **Частота занятий** | 3–5 раз в неделю (регулярно, но без перегрузок) | Частые, иногда 2 раза в день (интенсивный режим) |
| **Оценка эффективности** | Улучшение самочувствия, выносливости, гибкости | Рост спортивных показателей (скорость, сила, техника) |
| **Риск травм** | Минимальный (акцент на безопасность) | Высокий (из-за экстремальных нагрузок) |
| **Психологический аспект** | Расслабление, снятие стресса, удовольствие | Соревновательный дух, мотивация к победе |
| **Доступность** | Подходит для всех возрастов и уровней подготовки | Требует специальной подготовки и высокой мотивации |

**Вывод:**  
Оздоровительные тренировки ориентированы на поддержание здоровья, а спортивные – на достижение рекордов и профессиональных результатов.

## Для того, чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил. Перечислите и запишите эти методические правила в таблицу и дайте им характеристику

| **№** | **Методическое правило** | **Характеристика** |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Постепенность повышения нагрузки** | Нагрузка должна увеличиваться плавно, без резких скачков, чтобы организм успевал адаптироваться и избежать переутомления. |
| **2** | **Регулярность занятий** | Тренировки должны проводиться систематически (3–5 раз в неделю) для устойчивого оздоровительного эффекта. |
| **3** | **Учет индивидуальных особенностей** | Необходимо учитывать возраст, пол, уровень подготовки и состояние здоровья, подбирая оптимальные упражнения. |
| **4** | **Разнообразие упражнений** | Сочетание аэробных, силовых, гибкостных и координационных упражнений для комплексного развития организма. |
| **5** | **Контроль самочувствия и ЧСС** | Следить за пульсом (не превышая безопасную зону), дыханием и общим состоянием, избегая перегрузок. |
| **6** | **Правильная техника выполнения** | Освоение корректной техники упражнений для профилактики травм и повышения эффективности. |
| **7** | **Сочетание нагрузки и отдыха** | Оптимальное чередование работы и восстановления (например, интервальные тренировки). |
| **8** | **Положительный эмоциональный фон** | Занятия должны приносить удовольствие, снижать стресс, мотивировать к дальнейшим тренировкам. |
| **9** | **Рациональное питание и питьевой режим** | Поддержание водного баланса и сбалансированное питание для лучшего восстановления. |
| **10** | **Врачебный контроль и самоконтроль** | Регулярные медицинские обследования и ведение дневника тренировок для отслеживания динамики. |

## Перечислите ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых людей с недостаточной двигательной активностью

### **Ранние симптомы и жалобы при недостаточной двигательной активности у практически здоровых людей**

#### **1. Физические проявления:**

* **Быстрая утомляемость** – даже при незначительных нагрузках (ходьба, подъем по лестнице)
* **Мышечная слабость** – снижение тонуса, дряблость мышц
* **Одышка** – при небольшой физической активности
* **Боли в спине и суставах** – из-за слабости мышечного корсета и малоподвижности
* **Нарушение осанки** – сутулость, боли в шее и пояснице
* **Головокружения** – при резкой смене положения тела (ортостатическая гипотензия)
* **Отечность ног** – из-за слабой работы мышечно-венозной помпы

#### **2. Психоэмоциональные и когнитивные нарушения:**

* **Снижение работоспособности** – трудности с концентрацией
* **Повышенная раздражительность**
* **Апатия, вялость** – отсутствие мотивации к активной деятельности
* **Нарушения сна** – бессонница или повышенная сонливость
* **Ухудшение памяти**

#### **3. Функциональные расстройства:**

* **Снижение аппетита или, наоборот, склонность к перееданию**
* **Запоры** – из-за замедления перистальтики кишечника
* **Зябкость, плохая терморегуляция** – ощущение холода даже в теплом помещении
* **Снижение иммунитета** – частые простуды, затяжные ОРВИ

#### **4. Сердечно-сосудистые изменения:**

* **Учащенное сердцебиение (тахикардия)** при минимальной нагрузке
* **Скачки артериального давления**
* **Гиподинамическая гипоксия** – чувство нехватки воздуха

## Перечислите способы, позволяющие постепенно увеличивать физическую нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, не перегружая организм, а, наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться со всё более длительными и сложными заданиями

1. **Метод «Малых шагов»**
   * Увеличивать нагрузку **постепенно** (например, добавлять по 2–5 минут к кардио или по 1–2 повторения в силовых упражнениях каждую неделю).
2. **Принцип «10%»**
   * Наращивать объем тренировки **не более чем на 10% в неделю** (время, дистанция, вес отягощений).
3. **Интервальный метод**
   * Чередовать **периоды нагрузки и отдыха** (например, 1 мин бега + 2 мин ходьбы → постепенно уменьшать отдых).
4. **Циклирование интенсивности**
   * Неделю тренироваться **интенсивно**, следующую — **в щадящем режиме** (чтобы организм успевал восстанавливаться).
5. **Разделение тренировок (Split-система)**
   * Распределять нагрузку **по группам мышц** в разные дни (например, ноги — понедельник, спина — среда, грудь — пятница).
6. **Контроль по пульсу**
   * Держать ЧСС в **целевой зоне** (60–75% от максимума) и **постепенно увеличивать** допустимый верхний предел.
7. **Метод «Лестницы»**
   * Начинать с **простых упражнений** и поэтапно **усложнять** (например: приседания без веса → с гантелями → со штангой).

## График суммарной двигательной активности

## Перечислите основные средства специально-оздоровительной направленности, обладающие аэробным оздоровительным потенциалом

1. **Ходьба** (оздоровительная, скандинавская, спортивная)
   * Низкоударная нагрузка, улучшает работу сердца, подходит для всех возрастов.
2. **Бег трусцой**
   * Укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость.
3. **Плавание**
   * Задействует все группы мышц, снижает нагрузку на суставы, развивает дыхательную систему.
4. **Езда на велосипеде (или велотренажер)**
   * Улучшает кровообращение, укрепляет ноги и сердце, минимальная нагрузка на суставы.
5. **Аэробика (классическая, степ, аквааэробика)**
   * Сочетает ритмичные движения с дыханием, повышает общую выносливость.
6. **Гребля (или гребной тренажер)**
   * Развивает мышцы спины, рук и корпуса, тренирует сердце и легкие.
7. **Лыжные прогулки**
   * Задействует все тело, улучшает координацию и работу дыхательной системы.
8. **Танцы**
   * Сочетают кардионагрузку с эмоциональной разрядкой, улучшают гибкость и координацию.
9. **Функциональный тренинг (с элементами аэробной нагрузки)**
   * Включает круговые тренировки с минимальным отдыхом для развития выносливости.
10. **Роликовые коньки/скейтбординг (в умеренном темпе)**

* Тренируют баланс, укрепляют ноги и сердце.

## Перечислите основные физкультурно-оздоровительные методики и системы, дайте им определение и краткую характеристику

| Физкультурно-оздоровительная методика и система | Определение | Краткая характеристика |
| --- | --- | --- |
| **Аэробика** | Система упражнений, выполняемых под музыку с заданным ритмом | Улучшает сердечно-сосудистую систему, координацию, выносливость. Включает степ-аэробику, танцевальную, аквааэробику |
| **Калланетика** | Система статических упражнений на растяжение и сокращение мышц | Развивает гибкость, укрепляет глубокие мышцы, улучшает осанку. Подходит для реабилитации |
| **Пилатес** | Система упражнений с акцентом на контроль дыхания и мышечного корсета | Укрепляет мышцы кора, улучшает гибкость, рекомендуется при проблемах с позвоночником |
| **Йога** | Древняя система физических и дыхательных упражнений, сочетающаяся с медитацией | Развивает гибкость, силу, баланс, снижает стресс. Имеет множество направлений (хатха, аштанга и др.) |
| **Скандинавская ходьба** | Оздоровительная ходьба с использованием специальных палок | Задействует до 90% мышц, снижает нагрузку на суставы, улучшает работу сердца |
| **Цигун** | Древнекитайская система дыхательных и двигательных упражнений | Нормализует энергетический баланс, улучшает подвижность суставов, снижает стресс |
| **Фитбол-тренинг** | Система упражнений с использованием специальных мячей | Улучшает баланс, укрепляет мышцы кора, применяется в реабилитации |
| **Кроссфит** | Высокоинтенсивная круговая тренировка, сочетающая разные виды нагрузок | Развивает силу, выносливость, скорость. Требует хорошей физической подготовки |
| **Тайчи (Тайцзицюань)** | Китайская гимнастика, сочетающая медленные плавные движения и дыхание | Улучшает баланс, координацию, рекомендуется для пожилых людей |
| **Стретчинг** | Система упражнений на растягивание мышц и повышение эластичности связок | Увеличивает гибкость, улучшает кровообращение, предотвращает травмы |
| **Аквафитнес** | Система упражнений, выполняемых в водной среде | Снижает нагрузку на суставы, улучшает тонус мышц, подходит для реабилитации |

## Заполните таблицу "Методики дыхательной гимнастики и их характеристика"

| Методика дыхательной гимнастики | Характеристика |
| --- | --- |
| **Дыхательная гимнастика Стрельниковой** | Основана на коротких резких вдохах носом при сжатии грудной клетки. Улучшает вентиляцию легких, укрепляет диафрагму. Показана при астме, бронхитах, неврозах. Противопоказана при гипертонии, кровотечениях. |
| **Метод Бутейко** | Поверхностное дыхание с уменьшением глубины вдохов. Нормализует газовый состав крови. Эффективен при астме, аллергиях. Не применяется при острых состояниях. |
| **Пранаяма (йогическое дыхание)** | Включает различные техники контроля дыхания (удлиненные вдохи/выдохи, задержки). Улучшает работу нервной системы, увеличивает жизненную емкость легких. Противопоказана при эпилепсии. |
| **Дыхание по методу Вима Хофа** | Сочетает циклы глубокого дыхания с задержками и холодовым воздействием. Укрепляет иммунитет, повышает стрессоустойчивость. Не рекомендуется при беременности. |
| **Метод 4-7-8** | Техника релаксации: вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8. Быстро снижает тревожность, нормализует сон. Противопоказан при ХОБЛ. |
| **Дыхательная гимнастика при ХОБЛ** | Акцент на удлиненный выдох через сомкнутые губы. Улучшает дренаж бронхов, уменьшает одышку. Применяется только вне обострений. |
| **Дыхание по Фролову** | Использование дыхательного тренажера с сопротивлением. Оказывает антигипоксическое действие. Противопоказан при онкологии. |

## Функциональная проба

**Функциональная проба** - это метод диагностики, заключающийся в выполнении дозированной физической нагрузки с последующей оценкой реакции организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем) для определения функциональных возможностей и резервов организма.

## Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методика их проведения

| Функциональная проба | Методика проведения |
| --- | --- |
| **Проба Мартине (20 приседаний)** | 1. Измеряют ЧСС и АД в покое 2. Выполняют 20 глубоких приседаний за 30 сек (руки вперед, спина прямая) 3. Сразу после нагрузки измеряют ЧСС и АД 4. Повторяют измерения на 2-й и 4-й минутах восстановления |
| **Проба Руфье** | 1. Измеряют ЧСС в покое (P₁) 2. Выполняют 30 глубоких приседаний за 45 сек 3. Сразу после нагрузки измеряют ЧСС (P₂) 4. Через 1 минуту отдыха измеряют ЧСС (P₃) 5. Рассчитывают индекс: (P₁+P₂+P₃)-200/10 |
| **Гарвардский степ-тест** | 1. Используют степ-платформу 50 см (мужчины) или 43 см (женщины) 2. Выполняют восхождения в темпе 30 раз/мин в течение 5 мин 3. После нагрузки измеряют ЧСС трижды: с 1-й по 1,5-ю мин, со 2-й по 2,5-ю мин, с 3-й по 3,5-ю мин восстановления 4. Рассчитывают индекс выносливости |
| **Ортостатическая проба** | 1. Измеряют ЧСС и АД лежа после 5 мин отдыха 2. Медленно встают 3. Измеряют ЧСС и АД стоя сразу и через 1, 3, 5 мин 4. Оценивают степень учащения пульса (норма +10-12 уд/мин) |
| **Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)** | 1. После 3-5 нормальных вдохов делают максимально глубокий вдох 2. Задерживают дыхание, зажав нос пальцами 3. Фиксируют время задержки 4. Норма: 40-60 сек (нетренированные), >60 сек (тренированные) |
| **Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)** | 1. После обычного выдоха задерживают дыхание 2. Фиксируют время до появления позыва вдохнуть 3. Норма: 25-40 сек (нетренированные), >40 сек (тренированные) |
| **Проба с дозированной ходьбой** | 1. Измеряют ЧСС и АД в покое 2. Выполняют ходьбу в темпе 120 шагов/мин в течение 3-5 мин 3. Сразу после нагрузки измеряют ЧСС и АД 4. Оценивают время восстановления до исходных значений |

## Перечислите основные показатели, с помощью которых оценивается реакция организма занимающихся на дозированную нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

#### **1. Кардиологические показатели**

* **Частота сердечных сокращений (ЧСС)** – основной маркер нагрузки:
  + Норма: повышение на 30-50% от покоя (60-90 уд/мин → 90-130 уд/мин)
  + Восстановление: возврат к исходным значениям за 3-5 мин
* **Артериальное давление (АД)**:
  + Систолическое: умеренный рост (на 10-30 мм рт. ст.)
  + Диастолическое: стабильность или незначительное снижение
* **Индекс Руфье** – оценка адаптации сердца к нагрузке.

#### **2. Дыхательные параметры**

* **Частота дыхания (ЧД)**:
  + Норма: увеличение с 12-16 до 20-30 циклов/мин
  + Глубина дыхания: возрастает без выраженной одышки
* **Пробы Штанге/Генчи** – задержка дыхания (оценка резервов дыхательной системы).

#### **3. Временные характеристики**

* **Скорость восстановления**:
  + ЧСС и АД должны нормализоваться за 5-10 мин после нагрузки
  + Замедленное восстановление указывает на перегрузку

#### **4. Субъективные показатели**

* **Самочувствие** (по шкале Борга или анкетированию):
  + Умеренная усталость (4-6 баллов из 10) – норма
  + Головокружение, тошнота – признаки перегрузки
* **Мышечная реакция**: легкая крепатура (норма), сильная боль (перетренированность).

#### **5. Дополнительные критерии**

* **Потоотделение**: умеренное – норма, профузный пот – перегрузка
* **Координация**: сохранение точности движений после нагрузки
* **Цвет кожных покровов**: легкое покраснение – норма, бледность/цианоз – нарушение кровообращения.

### **Нормативные значения для оздоровительных нагрузок**

| Показатель | До нагрузки | После нагрузки | Восстановление |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЧСС** | 60-90 уд/мин | 100-130 уд/мин | 3-5 мин |
| **АД (сист.)** | 110-130 мм | 120-150 мм | 5-7 мин |
| **ЧД** | 12-16/мин | 18-30/мин | 3-4 мин |

## Разработайте форму и содержание дневника самоконтроля для занимающихся оздоровительной физической культурой

### **Дневник самоконтроля для занимающихся оздоровительной физической культурой**

#### **1. Обложка**

* **ФИО**
* **Возраст**
* **Основные цели занятий** (например: "Укрепление сердечно-сосудистой системы", "Снижение веса", "Повышение гибкости")
* **Дата начала ведения дневника**

#### **2. Ежедневные записи**

**Дата:** **\_\_**  
**Время суток для занятий:** (утро/день/вечер)

| **Параметр** | **До тренировки** | **После тренировки** | **Примечания** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Самочувствие** (1-5 баллов)\* |  |  |  |
| **ЧСС (уд/мин)** |  |  |  |
| **Артериальное давление** |  |  | (если измеряется) |
| **Вес (кг)** |  |  | (утренний замер) |
| **Качество сна** (1-5 баллов) |  |  |  |
| **Аппетит** (хороший/средний/плохой) |  |  |  |
| **Болевые ощущения** |  |  | (локализация, характер) |
| **Настроение** (1-5 баллов)\*\* |  |  |  |

\**Шкала оценок:*

* 1 – Плохо (сильная усталость, недомогание)
* 3 – Удовлетворительно
* 5 – Отлично (бодрость, прилив сил)

#### **3. Описание тренировки**

* **Вид активности** (ходьба, плавание, йога и т.д.)
* **Длительность** (мин)
* **Интенсивность** (низкая/средняя/высокая)
* **Упражнения/Дистанция** (например: "30 мин скандинавской ходьбы, 5 км")
* **Особые ощущения** (например: "легкость в мышцах", "одышка на 15-й минуте")

#### **4. Еженедельные итоги**

**Неделя:** \_\_\_

| **Параметр** | **Понедельник** | **Вторник** | ... | **Воскресенье** | **Выводы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Количество тренировок** |  |  |  |  |  |
| **Средний пульс** |  |  |  |  |  |
| **Динамика веса** |  |  |  |  |  |
| **Общее самочувствие** |  |  |  |  |  |

**Анализ недели:**

* Что получилось хорошо?
* Какие трудности возникли?
* План на следующую неделю.

#### **5. Дополнительные разделы**

* **Медицинские показатели** (если есть): уровень глюкозы, холестерина (по анализам)
* **Фото прогресса** (раз в месяц)
* **Цели на месяц** (например: "Увеличить время бега до 30 мин без остановок")

### **Правила ведения дневника:**

1. Заполнять **ежедневно**, лучше в одно и то же время.
2. Фиксировать **даже пропущенные тренировки** с указанием причины.
3. Отмечать **необычные реакции** (головокружение, боль в суставах).
4. Раз в месяц анализировать динамику с врачом/тренером.

**Пример заполнения:**  
**Дата:** 15.10.2023  
**Самочувствие до/после:** 4/5  
**ЧСС:** 72 → 125 уд/мин (восстановление за 4 мин)  
**Тренировка:** 40 мин плавания, умеренная интенсивность.  
**Примечания:** Легкая усталость в плечах, настроение улучшилось.