

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

ЛЕКЦИЯ 7

**ТЕМА: КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ДЕТЕЙ, МОЛОДЕЖИ,
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.



Цель лекции и семинара : Сформировать у магистрантов умения и навыки по проведению контроля за здоровьем населения на занятиях оздоровительной физической культуры

План лекции:

1. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями..

2. Оценка физического развития. Методы оценки.

3. Оценка функциональной подготовленности. Функциональные пробы.

4. Оценка физической подготовленности. Контрольные физические упражнения.

Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями

основные виды диагностики

врачебный контроль

научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом

регулярные медицинские обследования и контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований; санитарно-гигиенический контроль за местами, условиями занятий и соревнований;

педагогический контроль

процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

направления: степень усвоения техники двигательных действий; уровень развития физических качеств
виды проверок: предварительную (контрольные нормативы); текущую (отмечается в журнале); итоговую (прием государственных тестов)

самоконтроль

это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

субъективные показатели: самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.
объективные показатели: вес, пульс, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ

Физическое развитие человека:

здоровье

физическое развитие

масса тела

уровень аэробной и анаэробной мощности

сила

мышечная выносливость

координация движений

мотивация и др.

Направления по определению работоспособности:

медицинский осмотр

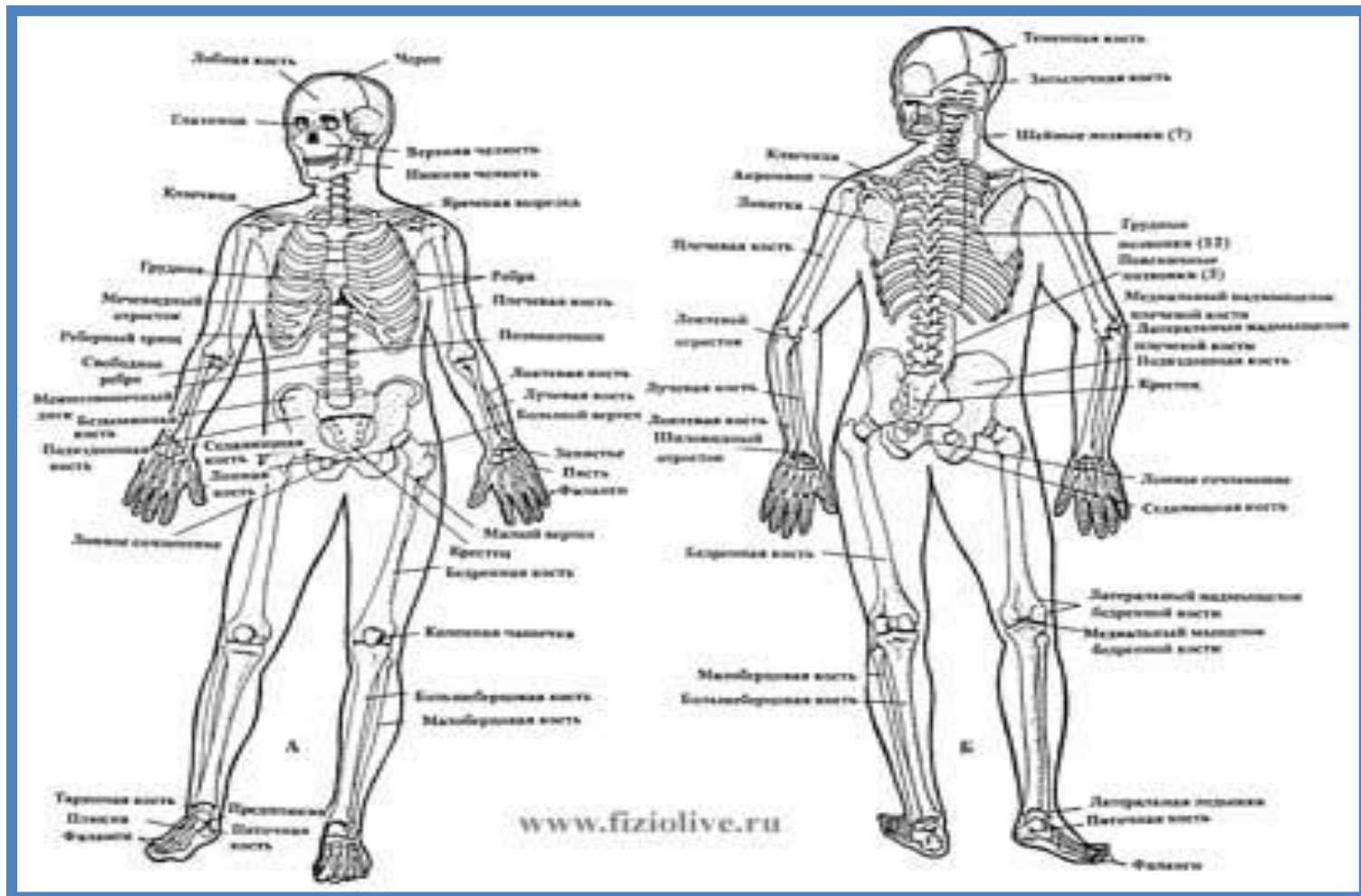
определение физиологических реакций разных систем организма на физическую нагрузку

определение телосложения и состава тела в корреляции с физической работоспособностью

определение способности к выполнению физических нагрузок и движений в комплексе упражнений, совершение которых зависит от разных систем организма

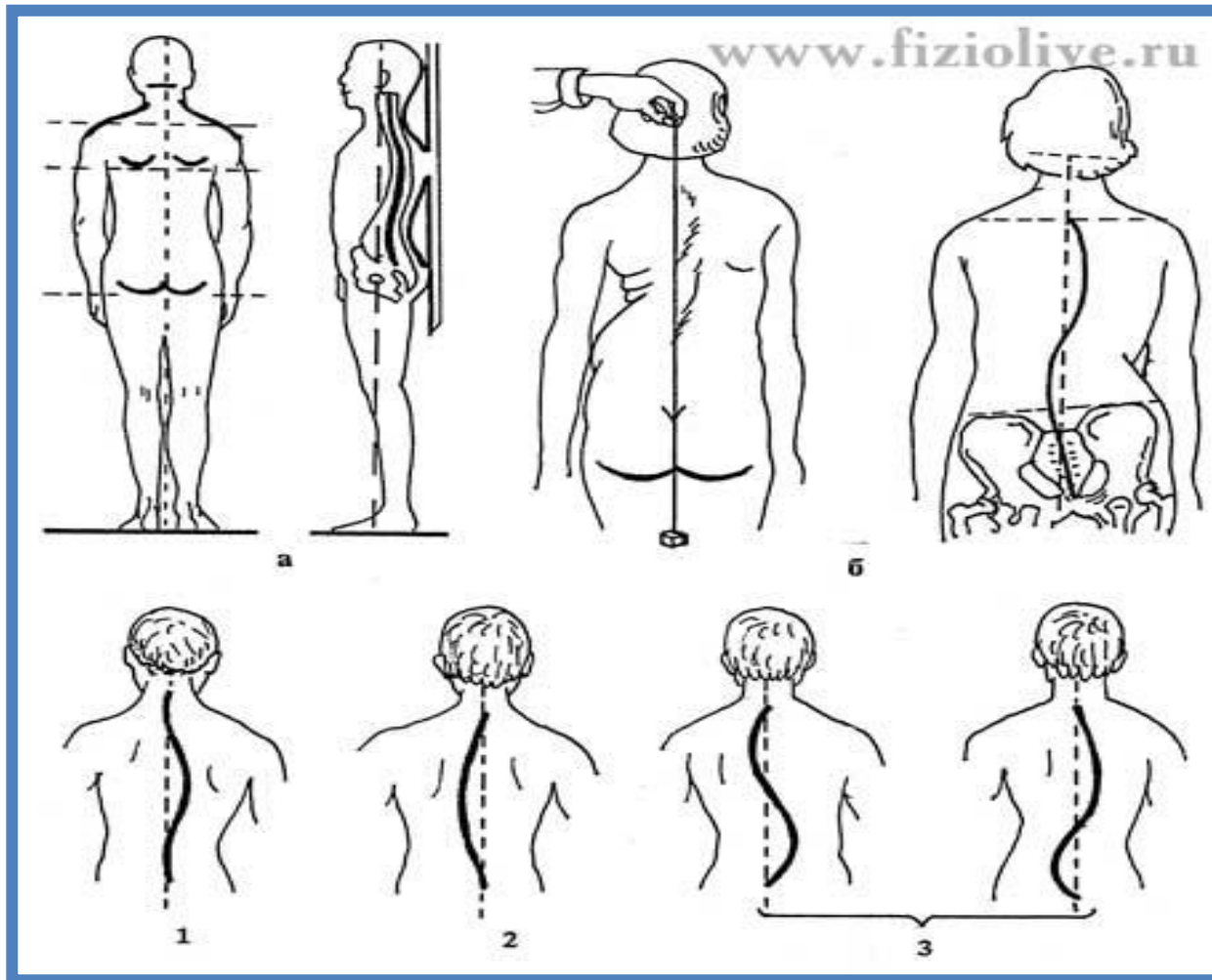
Основными методами исследования физического развития человека являются внешний осмотр и измерения — антропометрия

Наружный осмотр (соматоскопия)



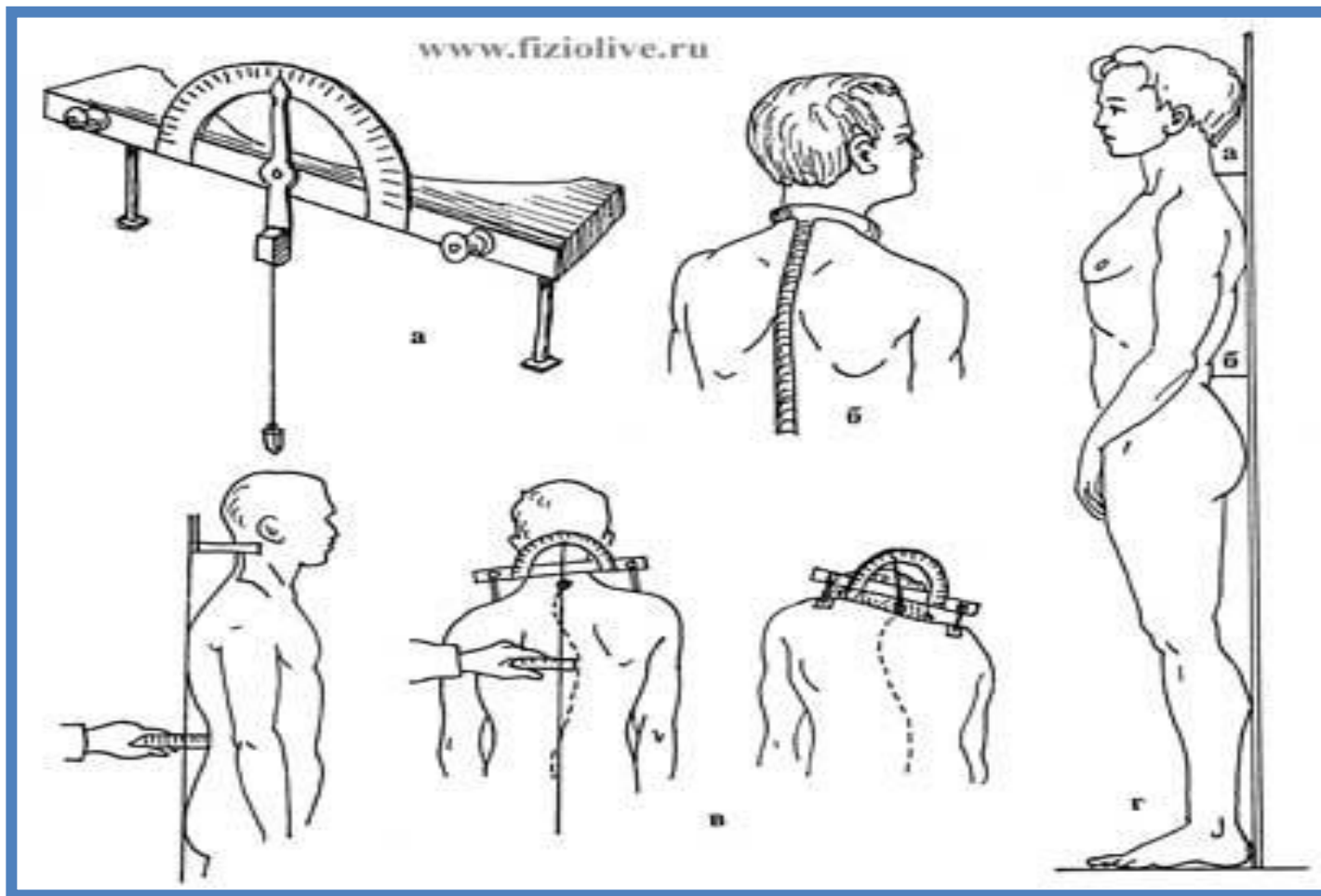
Скелет человека (а — вид спереди; б — вид сзади)

Определение искривления позвоночника



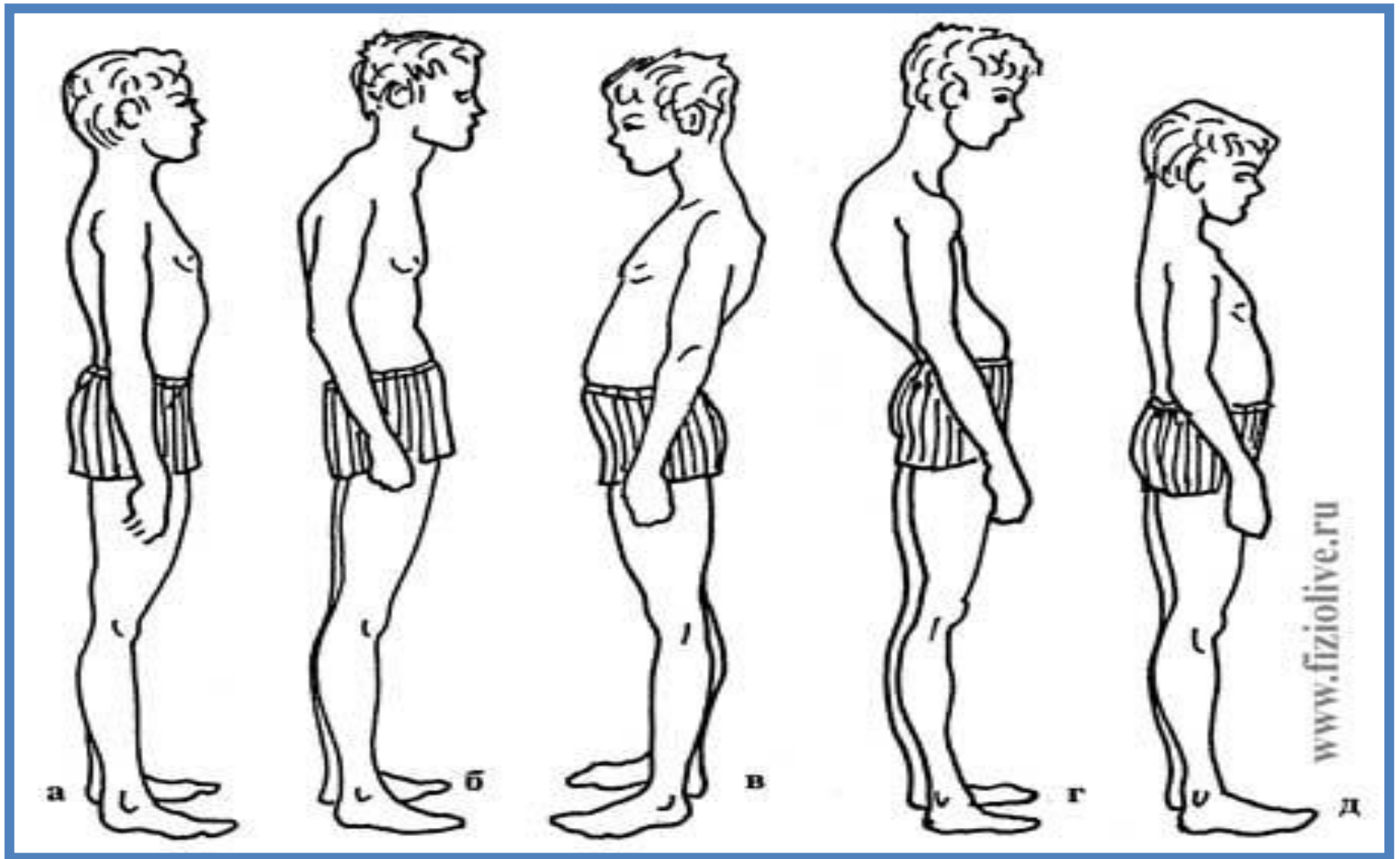
Признаки нормальной осанки (а); определение искривления позвоночника (б).
Виды сколиоза: 1 — правосторонний; 2 — левосторонний; 3 — S-образный

Лордозоплеческолиозометр



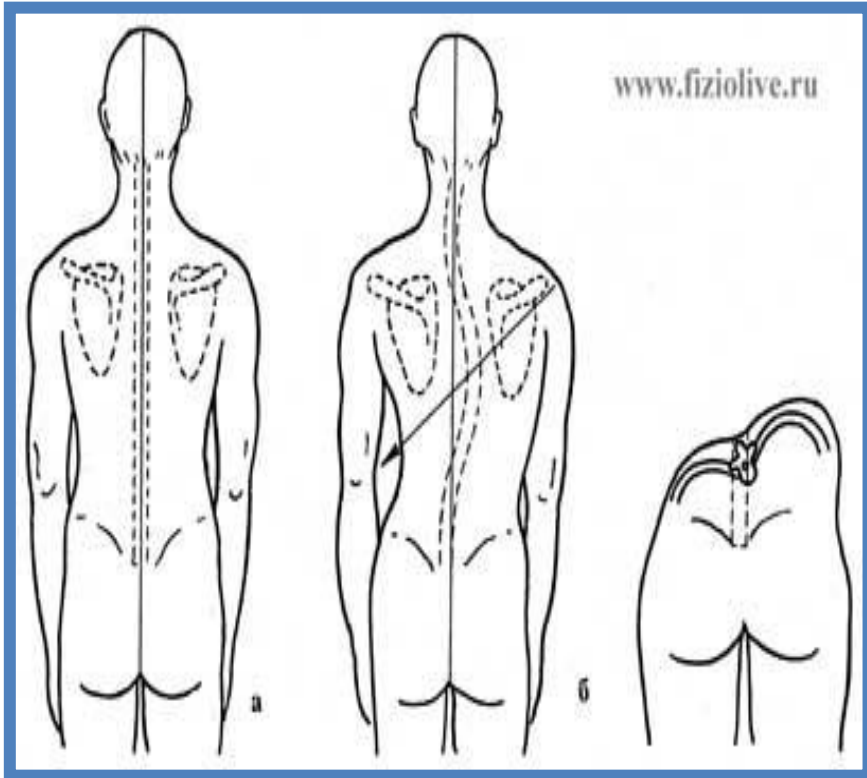
Лордозоплеческолиозометр (а). Определение боковых искривлений позвоночника прибором Билли-Кирхгофера (б), лордоплеческолиозометром П.И. Белоусова (в); г — схема измерения глубины шейного (а) и поясничного (б) изгиба

Виды осанки



Виды осанки: а — нормальная; б — сутуловатая; в — лордотическая; г — кифотическая; д — выпрямленная (плоская)

Нормальная осанка



Нормальная осанка (а), сколиоз (б)

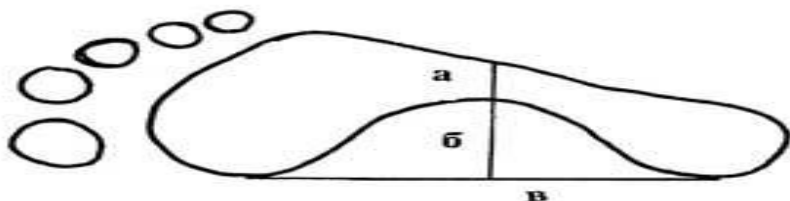
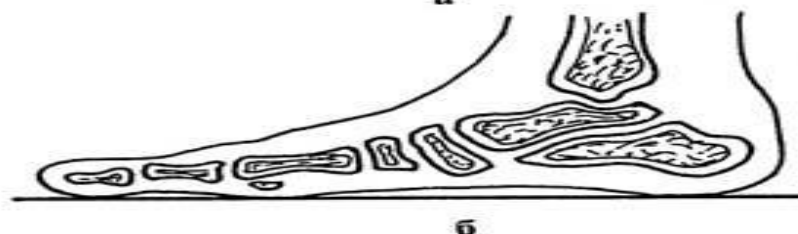
Нормальная осанка характеризуется пятью признаками :

- 1 — расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
- 2 — расположением наплечий на одном уровне;
- 3 — расположением обеих лопаток на одном уровне;
- 4 — равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- 5 — правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см — в шейном)

Внешний вид стоп и их отпечатков



www.fiziolive.ru

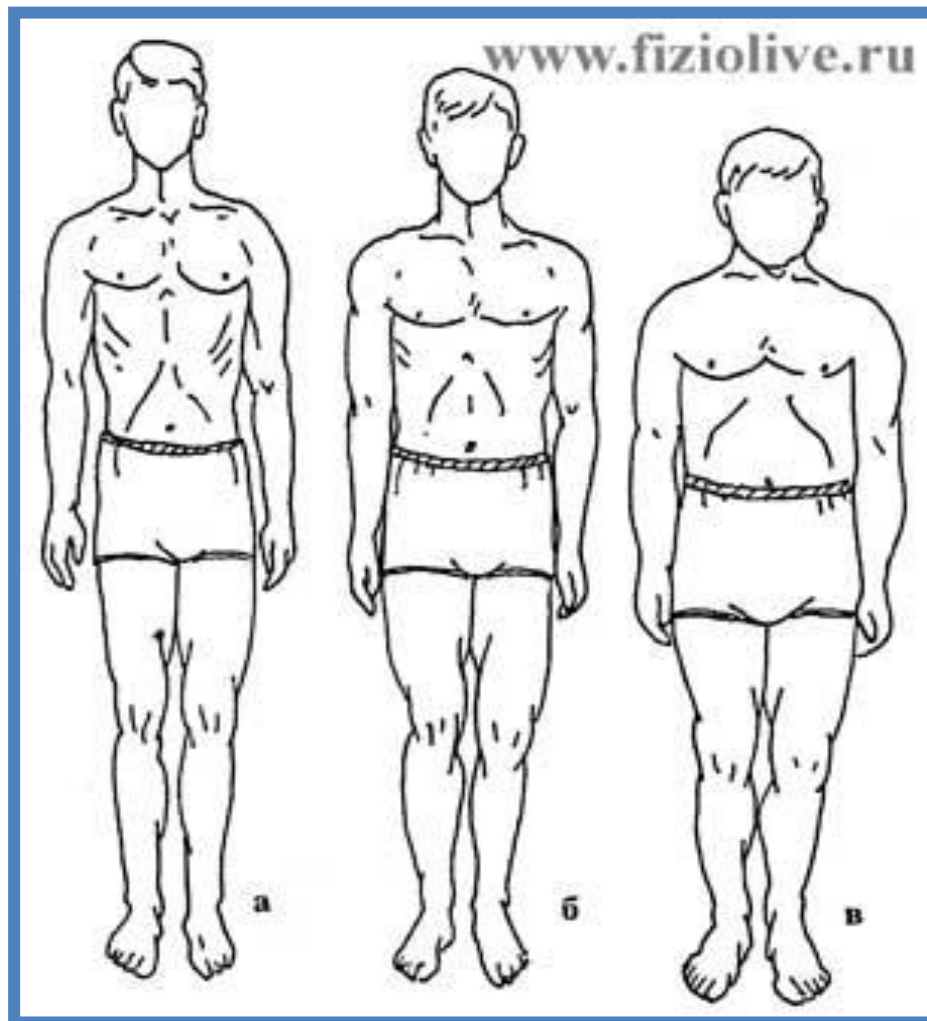


Внешний вид стоп и отпечатки их подошв в норме (а) и при плоскостопии (б).

Схематическое изображение костей стопы в норме (а) и при продольном плоскостопии (б).

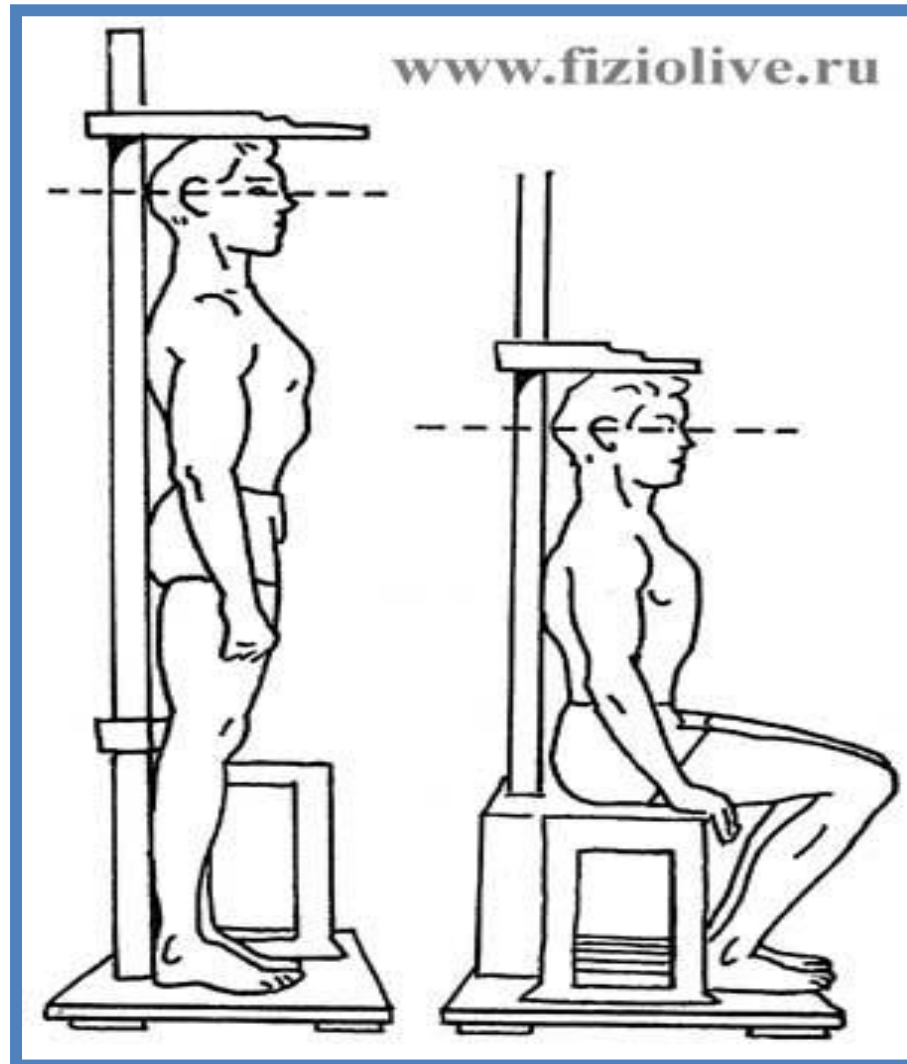
Определение формы стопы (в):
а — ширина перешейка; а + б — ширина стопы

Типы телосложения



Типы телосложения: а — астеник; б — нормостеник; в — гиперстеник (М.В. Черноруцкий, 1938)

Измерение роста в положении стоя и сидя



Оценка физической подготовленности. Контрольные физические упражнения.

Физическая подготовленность -

это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Физическая подготовленность характеризуется:

Уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной)

Уровнем развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости)

Оценка физической подготовленности проводится по результатам следующих тестов

Тест 1. Скоростные способности.
Бег 30 м.

Тест 2. Координационные способности.
Челночный бег 3 x 10 м

Тест 3. Скоростно-силовые способности.
Прыжок в длину с места

Тест 4. Общая выносливость - аэробная
возможность организма (6-ти минутный бег)

Тест 5. Силовые способности. Подтягивание на
перекладине

Тест 6. Определение уровня гибкости. Наклон
вниз

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!