

Методические рекомендации для студентов групп ЛФК

Ярославль 2020 год

Методические рекомендации разработаны профессором Приходько В.Н. и профессором Гуциным А.Г. в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 для студентов группы «Б» и преподавателей, проводящих занятия с этими группами, в целях качественной организации физического воспитания в образовательном процессе Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского.

Цели занятий по физической культуре студентов группы ЛФК

- * Стимулировать работу всех органов и систем организма;
- * Улучшить функции дыхательной, кровеносной, эндокринной, выделительной и других систем;
- * Улучшить и нормализовать течение нервных процессов и нервные регуляции;
- * Повысить общий тонус организма и сердечно-сосудистой системы;

Обеспечение решения поставленных целей курса физического воспитания предусматривает необходимость выполнения следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, как всех основных систем организма, так и определенного заболевания:

- * Формировать и закрепить правильную осанку.
- * Нормализовать процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.
- * Улучшить и нормализовать функционирование основных систем организма, их кровоснабжение, течение нервных процессов, нормализовать эмоциональный тонус.

- * Укрепить силу мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении, улучшить их кровоснабжение, выработать достаточную силовую и общую выносливость мышц туловища, создать «мышечный корсет».
- * Восстановить нормальную адаптацию к физическим нагрузкам и повысить физическую работоспособность.

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА:

- * систематически посещать учебные занятия;
- * проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- * выполнять необходимые тесты для определения уровня функционального состояния;
- * регулярно заниматься физическими упражнениями, выполнять необходимый двигательный режим;
- * повышать теоретические знания по вопросам физической культуры;
- * соблюдать правила техники безопасности на учебных занятиях по физическому воспитанию.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- * Систематически посещать учебно-тренировочные занятия по лечебной физической культуре.
- * Уметь составить и провести на оценку со студентами учебной группы комплекс утренней гигиенической гимнастики (комплекс ЛФК) и объяснить его значение;
- * Уметь вести дневник самоконтроля и делать выводы на основании полученных показателей;
- * Систематически вести дневник самоконтроля в соответствии с предъявляемыми требованиями;

- * Подготовить реферат по физической культуре по предлагаемой тематике;
- * Знать теоретический раздел программы по физическому воспитанию.

ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

- * сон,
 - * работоспособность,
 - * самочувствие,
 - * жалобы и болевые ощущения,
 - * желание заниматься физическими упражнениями,
 - * аппетит,
 - * частота сердечных сокращений,
 - * артериальное давление,
 - * жизненная емкость легких,
- вес тела и т.д.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА

- * **Сон** - чувствительный показатель здоровья. Критерием его оценки служит время засыпания, глубина и продолжительность сна, наличие сновидений, ощущения после пробуждения.
Аппетит - свидетельствует о работе органов пищеварения и всего организма. Всякого рода нарушения указывают на переутомление или начало заболевания.
- * **Жалобы и болевые ощущения** - достаточно информативный субъективный показатель состояния организма.
- * - сильное сердцебиение, боли в грудной клетке, стеснение груди, одышка может служить сигналом ухудшения состояния сердечно-сосудистой системы, мышечные болевые ощущения - сигналом перетренировки, наличия или повышенной

возможности получения травмы, боли в горле - возможным наличием или началом простудного заболевания.

- * **Работоспособность** - способность человека к выполнению достаточно интенсивной внешней умственной и физической работы длительное время без снижения ее эффективности. Снижение работоспособности может наблюдаться при перегрузке (умственной или физической) или при наличии заболевания.
- * **Усталость** - субъективное ощущение утомления, которое проявляется в неделании или невозможности выполнять обычную трудовую или тренировочную нагрузку. Усталость непосредственно связана с состоянием центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
- * **Самочувствие** - субъективное ощущение своего здоровья. Критерием его оценки служат ощущения физического и духовного подъема.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ В ДНЕВНИКЕ

Самочувствие

- * :- отличное /5 баллов/ - ощущение физического и духовного подъема, радости, бодрости, желания трудиться;
- * - хорошее /4 балла/ - чувствуешь себя бодрым, уверенным, хорошо работается, жизнь воспринимается оптимистично;
- * - удовлетворительное /3 балла/ - работа воспринимается нормально, но день ощущается как обычный, будничнй;
- * - неудовлетворительное /2 балла/ - состояние неудовлетворительное, вялость, слабость, уныние, нежелание выполнять любую работу;
- * - плохое /1 балл/ - состояние плохое, практически болезненное.

Сон

- **отличное** /5 баллов/ - глубокий сон, достаточный /6-8 часов/, легкое засыпание, ощущение бодрости и свежести после пробуждения;
- **хорошее** /4 балла/ - продолжительность сна обычная, возможные короткие сновидения, самочувствие после пробуждения хорошее;
- **удовлетворительное** /3 балла/ - неглубокий прерывистый сон, длительность его меньше нормы, при пробуждения - ощущение недосыпания;
- **неудовлетворительное** /2 балла/ - слишком короткий либо беспокойный сон, со сновидениями, вызывающими отрицательные эмоции, трудное засыпание из-за навязчивых мыслей, состояние апатии, разбитости утром;
- **плохое** /1 балл/ - крайне трудное засыпание, поверхностный сон, утром ощущение тяжести в голове, возможна головная боль, подавленность.

Аппетит

- * - **отличное** /5 баллов/ - отличный аппетит, ощущается острая потребность в пище, прием пищи вызывает удовлетворение;
- * - **хорошее** /4 балла/ - аппетит хороший, но острого ощущения потребности в пище нет;
- * - **удовлетворительное** /3 балла/ - желание поесть появляется в определенные для приема пищи часы;
- * - **неудовлетворительное** /2 балла/ - аппетита нет, от приема пищи не ощущается удовлетворения;
- * - **плохое** /1 балл/ - аппетит полностью отсутствует, отказ от пищи /обычно наблюдается при заболеваниях/. Отметку в дневнике следует выставлять вечером.
- * - **отличное** /5 баллов/ - очень хорошая в любом виде деятельности, высокая продуктивность, отсутствует чувство усталости;

- * - *хорошее /4 балла/* - задание выполняется, но без эмоционального подъема;
- * - *удовлетворительное /3 балла/* - выполнение задания с нежеланием;
- * - *неудовлетворительное /2 балла/* - хаотичная, неупорядоченная деятельность, намеченное дело выполняется, но характерна неудовлетворенность собой и сделанным, наличие чувства усталости;
- * - *плохое /1 балл/* - ничем не хочется заниматься.

МЕТОДЫ ПРОВЕРКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Ортостатическая проба

Подсчитаем пульс утром лежа (за 15 сек.), затем медленно встанем и через 1 минуту сосчитаем пульс в положении стоя (за 15 сек.).

Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положениях не будет превышать 10-12 уд/мин. (2-3 удара за 15 секунд), значит организм отлично восстановился после нагрузок предыдущего дня.

Если разница в частоте сердечных сокращений 16-20 уд/мин. (4-5 ударов за 15 секунд), значит состояние удовлетворительное.

Разница пульса более, чем на 20 уд/мин. (5 и более ударов за 15 секунд) - явный признак переутомления.

Этот критерий оценки объективного состояния организма можно применять и к определению уровня воздействия тренировочного занятия.

Клиностатическая проба

- * Замеряется пульс в положении стоя, затем через одну минуту в положении лежа.
- * Замедление пульса на 4-6 ударов в минуту характеризует хорошее состояние сердечно-сосудистой системы,

- * более выраженное замедление пульса говорит о повышенном тоне вегетативной нервной системы, что может происходить от перегрузки.

Индекс Руфье

Рекомендуется только для хорошо подготовленных занимающихся

- * Определяется частота пульса в положении сидя после 5-минутного покоя (P_1).
- * Выполняется нагрузка — 30 глубоких приседаний в течение 30 секунд. Непосредственно за этим идет измерение пульса в положении стоя (P_2), которое повторяется через 1 минуту сидения (P_3).
- * Индекс определяется по формуле:
- *
$$\frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

0- отличное;

0-5 – хорошее;

6-10 – удовлетворительное;

10 - 14 — слабое;

15 и более — неудовлетворительное.

Проба по Герцуму

- * Измеряется пульс в покое. Затем выполняется 10 глубоких приседаний и прослеживается возвращение ЧСС к исходному значению.
- * Далее выполняется 20 глубоких вдохов и выдохов в течение 60 — 75 секунд и снова 10 приседаний, после чего опять прослеживается ЧСС до возвращения ее к исходному уровню.
- * Нормальной реакцией считается одинаковое успокоение пульса после обеих нагрузок. Чем быстрее это происходит, тем лучше функциональная подготовленность организма.

Проба по Квергу

- * . Измеряется пульс в покое сидя.
- * Одно за другим выполняется:

* 30 приседаний за 30 секунд, максимальный бег на месте — 30 секунд; 3-минутный бег на месте в темпе 150 шагов в минуту и подскоки — 1 минуту.

* Сразу же в положении сидя измеряется пульс в течение 30 секунд (Π_1), повторно — через 2 (Π_2) и 4 (Π_3) минуты после окончания нагрузки. Индекс вычисляется по формуле:

$$И = \frac{\text{работа, с} \times 100}{2 \times (\Pi_1 + \Pi_2 + \Pi_3)} = \frac{300 \times 100}{2 \times (\Pi_1 + \Pi_2 + \Pi_3)}$$

* Индекс 105, очень хорошо;

* 99 — 104 — хорошо;

* 93 — 98 — удовлетворительно;

* 92 — слабо.

Тест Мартине

* После 5 минут покоя трижды измеряют кровяное давление и пульс с 1- минутными перерывами.

* Затем делают 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд и следят за восстановлением.

* В норме кровяное давление должно вернуться к исходной величине через 4 минуты, а пульс — через 3 минуты.

* Ускорение пульса после нагрузки не должно превышать 20 ударов в минуту.

* Замедление восстановления и уменьшение амплитуды частоты пульса после нагрузки — признак плохой приспособляемости к данной нагрузке.

Проба Штанге

* Испытуемый в положении сидя вначале определяет частоту пульса.

* Затем после трех спокойных предварительных вдохов и выдохов делает глубокий вдох и задерживает дыхание, зажимая пальцами нос. Продолжительность задержки дыхания фиксируется в секундах.

- * Сразу же после возобновления дыхания вновь подсчитывается пульс.
Время задержки дыхания
- * менее 40 секунд, неудовлетворительной,
- * 40 — 59 секунд — удовлетворительной,
- * 60 — 90 секунд — хорошей,
- * более 90 секунд — отличной.
- * Отношение частоты пульса после пробы и до нее у здорового человека не должно превышать 1,2.

Дневник самоконтроля

Дневник самоконтроля студентов специальной медицинской группы представляет собой тетрадь любого формата не менее 48 листов и является составной частью теоретического зачета по физическому воспитанию и отражает:

- * качество самостоятельной работы,
- * уровень применения теоретических знаний в области самоконтроля за состоянием здоровья на практике.

Поэтому его добросовестное и ежедневное ведение обязательно для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Требования к ведению дневника

- * Ежедневное, точное внесение в дневник данных показателей работоспособности, самочувствия, сна, аппетита, пульса, теста по выбору по 5-бальной шкале.
- * В конце каждого месяца, семестра и года обучения на основе полученных результатов в дневнике делается письменный вывод об изменениях в состоянии здоровья за месяц семестр и год.
- * Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком, не допускается переписывание дневника самоконтроля.

- * Ежемесячные, семестровые и годовые результаты анализируются ведущим преподавателем и вводятся определенные коррективы в занятия.

. Рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Прежде, чем приступить к ведению дневника самоконтроля необходимо определить по каким субъективным и объективным показателям будут проводиться наблюдения.

Для экономии времени в дневнике самоконтроля в начале семестра следует нарисовать таблицу значений, в которую в течение семестра будут вноситься записи полученных результатов и шкалу графического изображения.

Для удобства ведения записей в дневнике самоконтроля в таблице записи результатов следует расположить субъективные и объективные показатели блоками, т.е. сначала расположить все субъективные показатели, а затем все объективные.

Все субъективные показатели рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром. Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

На шкале графического изображения следует ежедневно (еженедельно) отмечать средние арифметические результаты наблюдений если у вас график ежедневного (еженедельного) изменения субъективных и объективных показателей.

При наличии каких-либо нарушениях в состоянии здоровья или причинах их вызывающих следует делать небольшие пометки в дневнике самоконтроля. Это поможет разобраться и правильно объяснить в выводе изменения субъективных и объективных показателей, определить очередность влияния и доминирующее значение одних показателей на другие