
Тема 1

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ. САМОКОНТРОЛЬ

Цель: ознакомиться с основными методами контроля физического развития и состояния здоровья.

Задачи

Образовательные:

- 1) повторить, закрепить и систематизировать теоретические знания по пройденной теме;
- 2) усвоить основные методы контроля физического развития и состояния здоровья.

Воспитательные:

- 1) воспитать ответственное отношение к обучению, к своему здоровью;
- 2) воспитать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни;
- 3) воспитать интерес к изучаемой дисциплине.

Развивающие:

- 1) развивать познавательный интерес к своей профессии;
- 2) развивать внимание, умственную активность.

Методические

Студент должен уметь:

- 1) вести дневник самоконтроля;
- 2) провести тейпинг-тест;
- 3) выполнить измерение веса;
- 4) провести измерения артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрию;
- 5) выполнить тест для определения индекса Руфье — Диксона;
- 6) выполнить пробы Розенталя, Штанге, Генчи.

Студент должен знать:

- 1) самоконтроль и основные приемы самонаблюдения, субъективных показателей;
- 2) основные методы контроля физического развития и состояния здоровья.

Тейпинг-тест

Для исследования необходимы бумага, карандаш и секундомер.

Тест получил свое название от английского глагола «печатать». В основе теста лежит определение максимальной частоты движений, которая зависит от функционального состояния всех звеньев как афферентной, так и эфферентной систем двигательной сферы и характеризует их лабильность.

Методика теста заключается в том, что определяют максимальную частоту движений по количеству точек, расставленных на бумаге за 40 секунд, по 10 секунд в четырех квадратах листа.

Подготовка листа бумаги размером 20×20 см заключается в его расчерчивании на четыре равных квадрата, которым присваивают порядковые номера с первого по четвертый. Сидя за столом, тестируемые по команде начинают с максимальной частотой ставить точки. Через каждые 10 секунд по команде без всякой паузы переносят руку в следующий квадрат, продолжая с максимальной частотой ставить точки. По истечении 40 секунд по команде «Стоп» работа прекращается (рис. 12).



Рис. 12

В целях облегчения подсчета результатов во время теста желательно ставить точки, делая концентрические движения рукой. При подсчете, чтобы не сбиться, ведут карандаш от точки к точке, не отрывая его от бумаги.

Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы невозможно при исследованиях только в состоянии покоя. Для этого необходимы функциональные пробы с дозированными физическими нагрузками (рис. 18). Они позволяют получить объективные данные об адаптационных возможностях сердечно-сосудистой системы, выявить скрытые нарушения ее деятельности.



Рис. 18

Тест Руфье — Диксона

Тест Руфье — Диксона позволяет оценивать скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и используется для характеристики общей физической работоспособности.

Тест Руфье — Диксона применяется во врачебном контроле за различными контингентами лиц, занимающимися физической культурой и спортом.

*Оценка физической работоспособности
по индексу Руфье — Диксона (ИРД)*

ИРД	Оценка
0–2,9	отличная
3,0–5,9	хорошая
6,0–7,9	средняя
8,0 и более	слабая

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Тема 1. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	5
1.1. Самоконтроль	6
1.2. Исследование функционального состояния нервной системы	12
1.3. Исследование нервно-мышечного аппарата	17
1.4. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы	20
1.5. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания	26
Тема 2. Основы методики оценки и коррекции телосложения ...	29
2.1. Основные критерии оценки телосложения, визуальные и аппаратурные методы оценки	30
2.2. Задачи коррекции телосложения	44
Заключение	45
Приложения	46
Дневник самоконтроля	46
Протокол № 1	47
Протокол № 2	48
Протокол № 3	49
Протокол № 4	50
Протокол № 5	51
Протокол № 6	52
Протокол № 7	53
Протокол № 8	54
Литература	56

