

Задание по УД «Основы врачебного контроля, лечебной и физической культуры и массажа»(преподаватель Моисеева Т.Н.)

- Пользуясь материалами учебника, ответьте на вопросы.
- Задание выполнять в тетради
- Задание будет проверяться на осенней сессии.

1. Тема: «Исследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем».

Задания:

Используя учебник «Спортивная медицина» В. И. Дубровского (с.66, 134) и дополнительную литературу, самостоятельно изучить тему. Кратко законспектировать её в тетрадь по следующему плану:

1. Дать понятия:

- Пульс (ЧСС), тахикардия, брадикардия.
- Артериальное давление (АД), гипертония, гипотония.
- Минутный объём сердца (МОС).
- Сердечный выброс (СВ).
- Ударный объём сердца (УОС).
- Дыхание.
- Частота дыхания (ЧД).
- Глубина дыхания (ДО).
- Минутный объём дыхания (МОД).
- Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ).

Назвать показания в покое и при физической нагрузке (в цифрах, как изменяются?) Как изменяются масса и размер, объём сердца при систематических занятиях спортом?

2. Методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- Анамнез (опрос)
- Внешний осмотр.
- Пальпация.
- Аускультация.
- Функциональные пробы.
- Электрокардиография (ЭКГ).

Какие изменения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем можно выявить при помощи этих методов?

3. Кратко законспектировать содержание тестов и расчёты:

- Гарвардский степ-тест.

- Индекс Рюффье.
- Проба Летунова.
- Функциональная проба Розенталя.
- Проба Штанге.
- Проба Генчи.

Как оценить результаты?

2. Тема: «Исследование и оценка функционального состояния нервной системы».

Задания:

Используя учебник «Спортивная медицина» В. И. Дубровского (с.157) и дополнительную литературу, самостоятельно изучить тему. Кратко законспектировать её в тетрадь по следующему плану:

1. Дать понятия методам исследования центральной нервной системы:

- Электроэнцефалография (ЭЭГ).
- Электромиография (ЭМГ).

Что можно выявить при их анализе?

2. Кратко законспектировать содержание функциональных проб и оценку результатов:

- Проба Ромберга.
- Тест Яроцкого.
- Пальцево-носовая проба.
- Теппинг-тест.

Какие изменения в работе нервной системы можно выявить при помощи этих методов?

3. Исследования рефлексов. Как проверить:

- Остроту и поле зрения, зрачковый рефлекс.
- Остроту слуха.
- Цветоощущение.
- Кожную чувствительность.
- Состояние вегетативной нервной системы.

Кратко описать ортостатическую и клиностатическую пробы.

3. Тема: «Восстановительные средства в спорте».

Задания:

Используя учебник «Спортивная медицина» (стр. 242), «Лечебная физическая культура» (стр. 41) В. И. Дубровского и дополнительную литературу, самостоятельно изучить тему. Кратко законспектировать её в тетрадь по следующему плану:

1. Дать понятие реабилитации.

2. Назвать средства реабилитации в спорте, разделив их на 3 группы, подробно описать, привести примеры:

- Педагогические средства (интернет источники).
- Психологические средства (интернет источники).
- Медико-биологические средства.

3. Перечислить формы проведения восстановительных мероприятий.

4. Самоконтроль спортсмена:

- Дать понятие «самоконтроль спортсмена».
- Раскрыть значение и основные задачи самоконтроля.
- Дневник самоконтроля (назвать основные показатели, о чём могут свидетельствовать изменения этих показателей?).

5. Массаж как восстановительное средство.

- Понятие массажа.
- Значение в спортивной деятельности.
- Физиологическое действие на организм (перечислить по каждой системе: дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д., привести примеры).

4. Тема: «Методика проведения массажа».

Задания:

Используя учебник «Лечебная физическая культура» В. И. Дубровского (с.41) и дополнительную литературу, самостоятельно изучить тему. Кратко законспектировать её в тетрадь по следующему плану:

1. Перечислить виды массажа, назвать, где и для чего применяются.

2. Гигиенические требования к массажу:

- Кабинет, оборудование, условия проведения массажа.
- Направления массажных приёмов зарисовать.
- Требования к массажисту и массируемому.
- Перечислить показания и противопоказания к массажу.

3. Техника массажных приёмов (назвать основные приёмы, перечислить разновидности приёмов, дать характеристику массажных приёмов по направлению их выполнения).

4. Подробно раскрыть особенности массажа различных зон: шеи и головы, конечностей, груди и живота, спины и ягодиц.

5. Самомассаж: значение, преимущества и недостатки, виды самомассажа: гигиенический, предстартовый, восстановительный - дать краткую характеристику.