**Памятка по самоконтролю**

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

**При занятиях физическими упражнениями, увеличению нагрузок  по объему и интенсивности при болезнях системы кровообращения.**

**Что надо знать о физической активности, занимаясь самостоятельно:**

* Как оценить свою тренированность?
* Как контролировать  интенсивность физических нагрузок?
* Как построить занятие по повышению физической активности?
* Каковы особенности  занятий для кардиологических пациентов?

**Уровень тренированности Вашей сердечно — сосудистой системы**

Простой способ определения тренированности сердечно — сосудистой  системы -по  разнице между величиной пульса до и после нагрузки, спустя 3 минуты после нагрузки:

* Хорошая тренированность – разница не более 5 ударов в минуту;
* Удовлетворительная тренированность – разница от 5 до 10 ударов;
* Низкая тренированность – разница более 10 ударов.

**КОНТРОЛИРУЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ!**

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для  кардиологических пациентов определяется по формуле:
            200 –  возраст.

* Умеренная интенсивность физической нагрузки – 55 – 77% МЧСС.
* Значительная интенсивность физической нагрузки – 70-85% МЧСС.

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Интенсивность (пульс в 1 мин.) |
| Низкая → умеренная | Умеренная → значительная |
| 30 | 105-133 | 133-162 |
| 40 | 99-126 | 126-153 |
| 50 | 94-119 | 119-145 |
| 60 | 88-112 | 112-136 |
| 70 | 83-105 | 105-128 |

**НАДО ЗНАТЬ, КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трех фаз**:

1. **Разминочная часть занятия.**

Основные цели разминки:

* разогреть организм;
* вызвать плавное повышение пульса.
1. **Основная часть** – аэробная фаза. Следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50-70% от МЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 20-30 мин на протяжении занятия.
2. **Заключительная часть занятия**– фаза выхода из аэробной нагрузки. Продолжительность этой фазы – 20 -30 мин.

Каждая часть занятий имеет свои особенности.

* В разминочной части:

— направленность упражнений  на различные мышечные группы;

—  необходимо  начинать с нижних отделов конечностей;

— следует чередовать упражнения с расслаблением.

* В основной части:
— нельзя задерживать дыхание и напрягаться;

— время выполнения упражнений должно  составлять до 30 минут.

* В заключительной части:

— нужен постепенный выход;

— полезны аутогенные тренировки;

— возможен массаж и самомассаж

|  |
| --- |
| ЭТО ВАЖНО! |
| Прежде чем приступить к оздоровительной тренировке, следует пройти обследования с записью ЭКГ при проведении нагрузочных проб, чтобы выявить возможные нарушения в работе системы кровообращения.Грамотный самоконтроль позволяет занимающимся оперативно и регулярно контролировать свое состояние. Он предполагает определение обьективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и оценку субьективных ощущений. Основным обьективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Величина ЧСС в первые 10с после окончания нагрузки характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних  значений для данного возраста и уровня тренированности. Через 10 мин после нагрузки пульс не должен более чем на 10-20 уд/мин быть выше, чем в стадии покоя. Если в течение нескольких часов после тренировки  ЧСС значительно выше исходной, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки. Во время нагрузки также контролируют показатели дыхания. Оно должно легко осуществляться через нос. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный носо-ротовый тип дыхания, значит, интенсивность следует снижать.Большую помощь занимающимся окажет регулярное ведение дневника самоконтроля. Это позволит выявить ранние признаки переутомления и вовремя внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. |

**ПРИМЕРНЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  |  |  |  |  |  |
| Объем нагрузки |  |  |  |  |  |  |
| Продолжительность нагрузки |  |  |  |  |  |  |
| Чувство усталости |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность |  |  |  |  |  |  |
| Пульс до / после занятий |  |  |  |  |  |  |
| Пульс через 10 мин после занятий |  |  |  |  |  |  |
| АД до / после занятий |  |  |  |  |  |  |
| Переносимость нагрузки |  |  |  |  |  |  |

**УДАЧИ!**