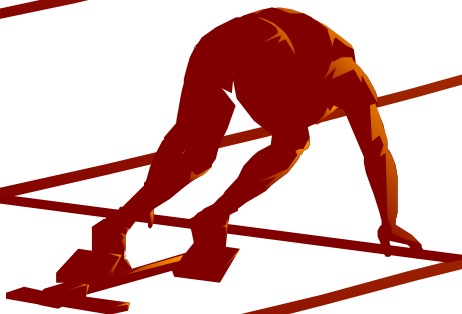
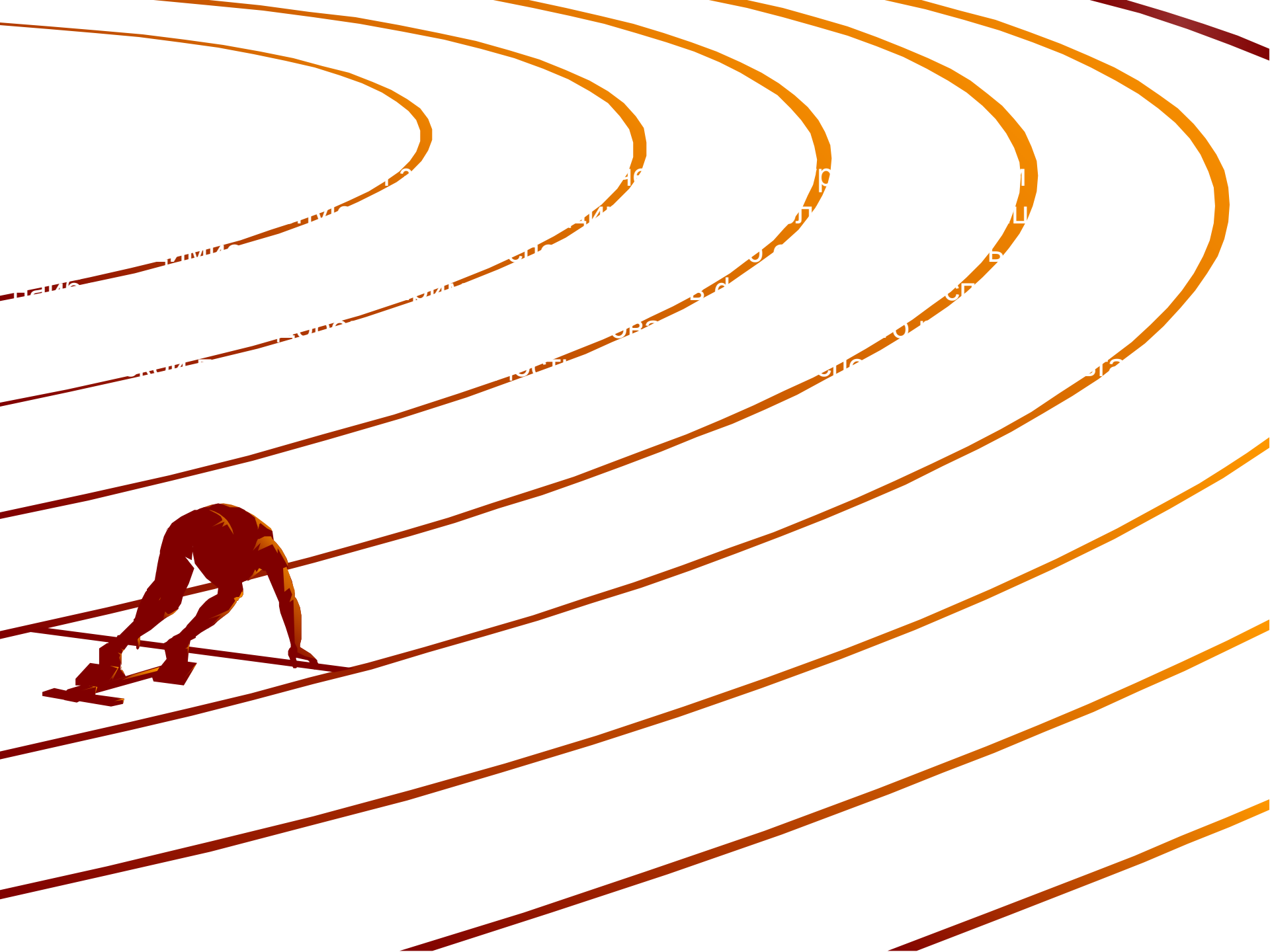
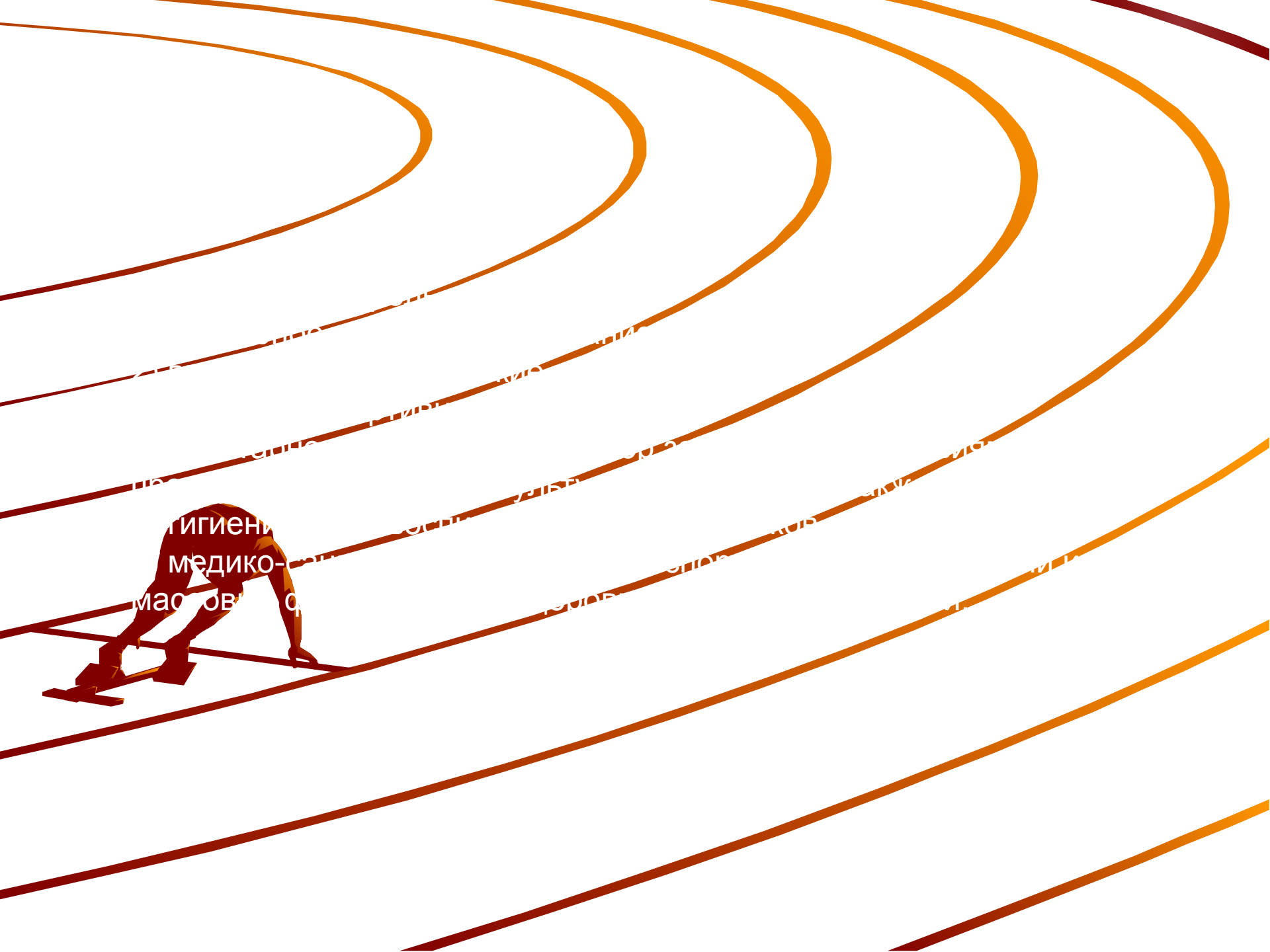


ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

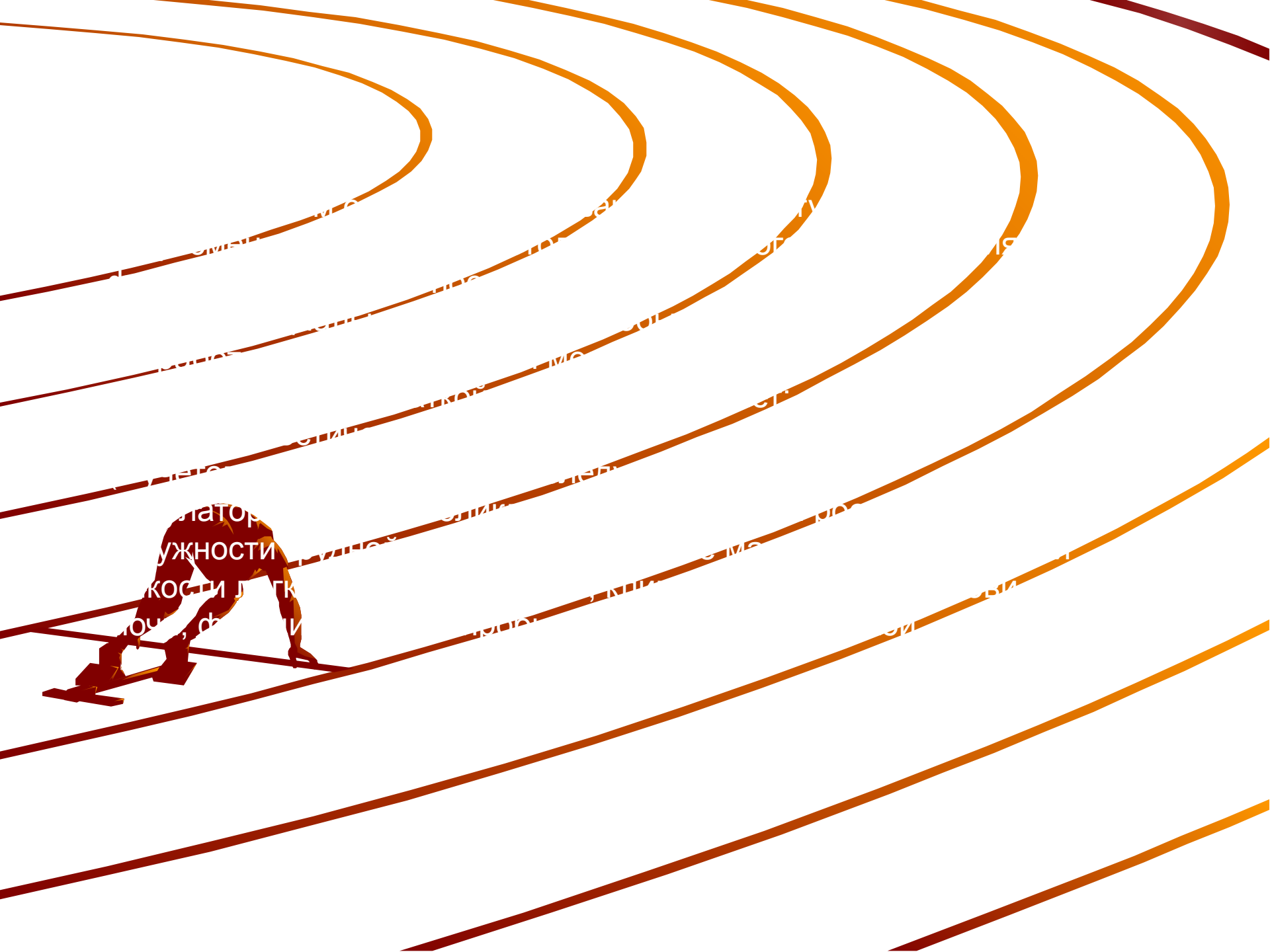


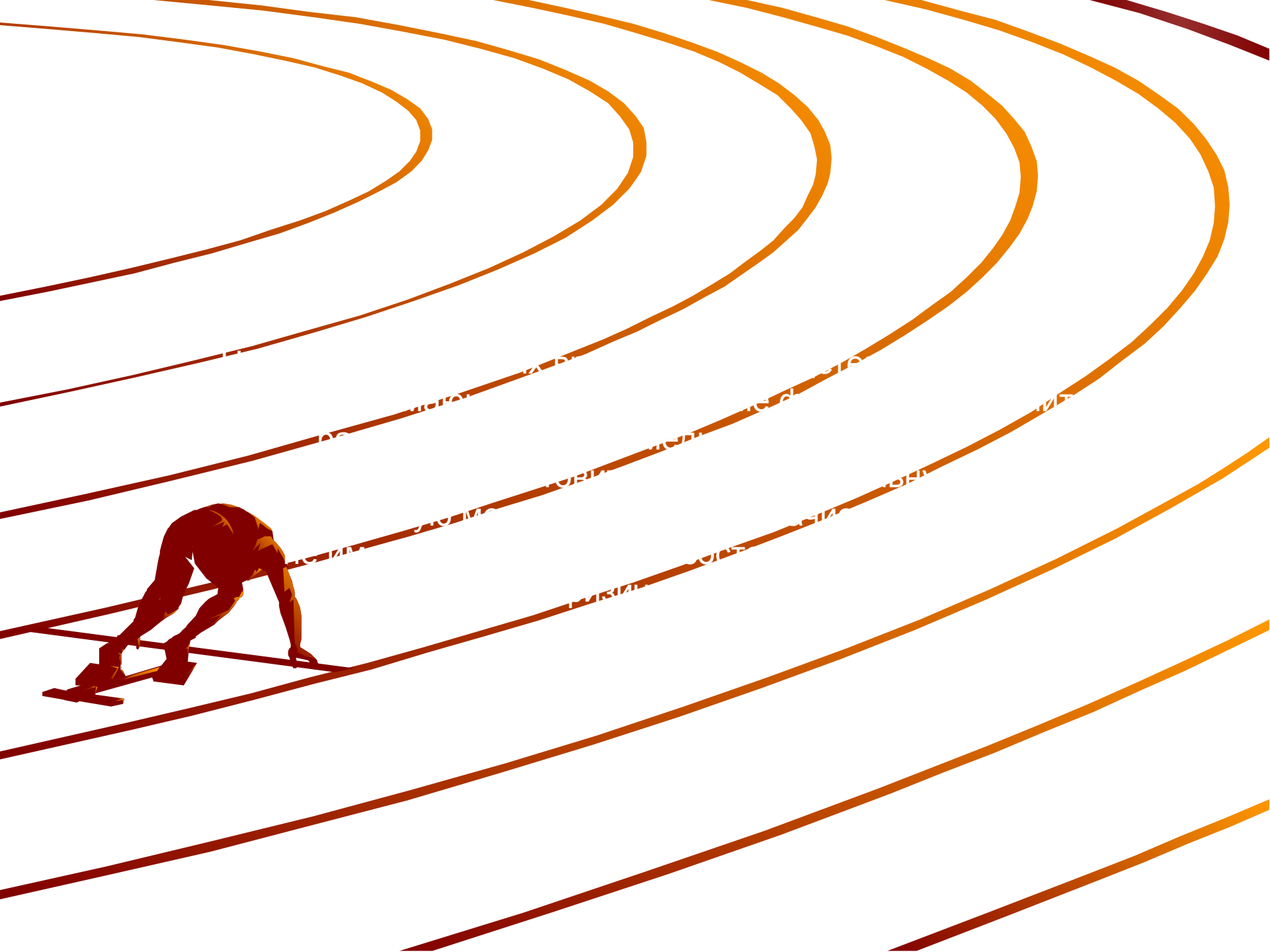
Выполнила студентка 331 группы:  
Забудская Валентина

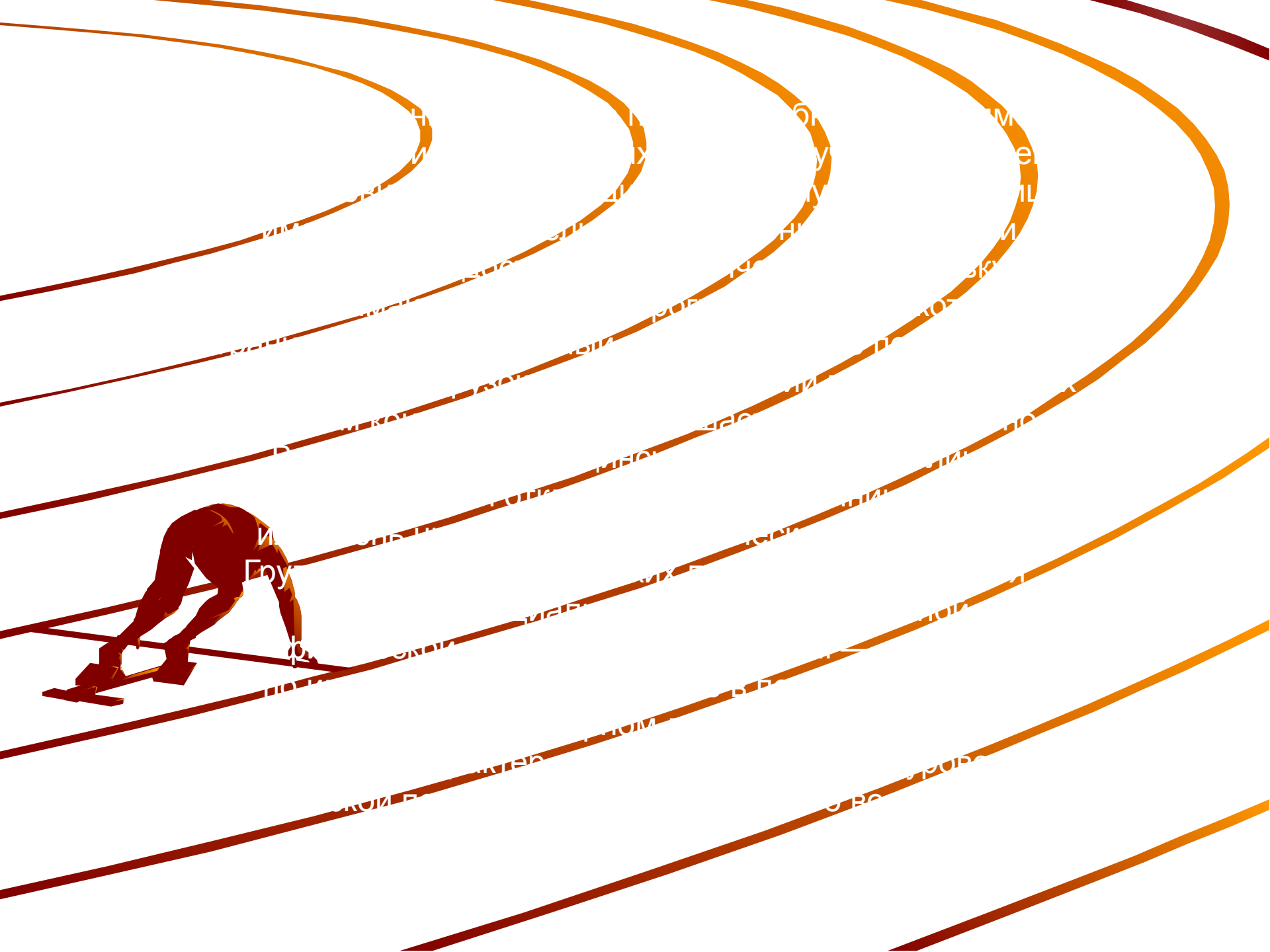


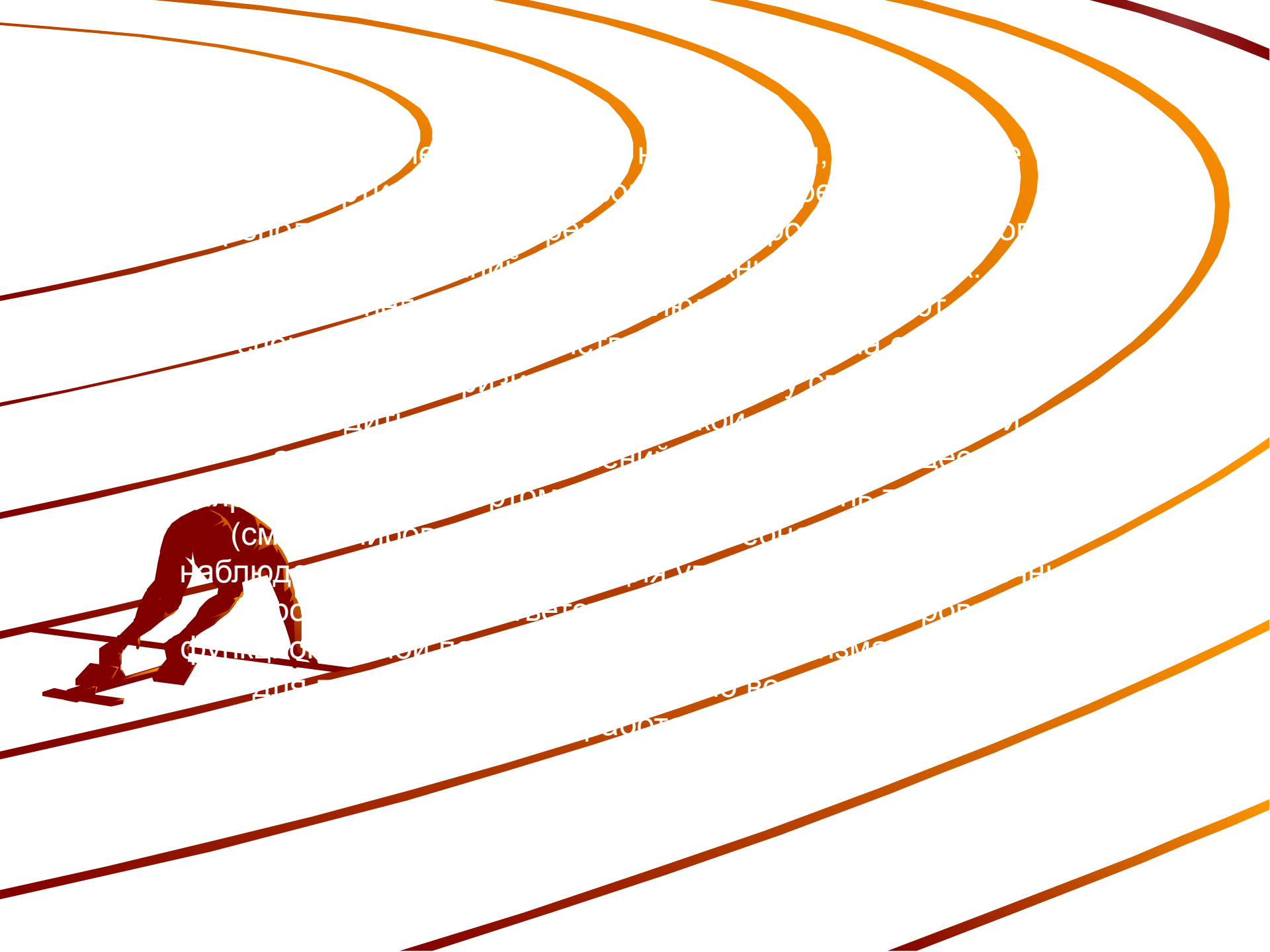


гигиени  
медико-сан  
мастеров



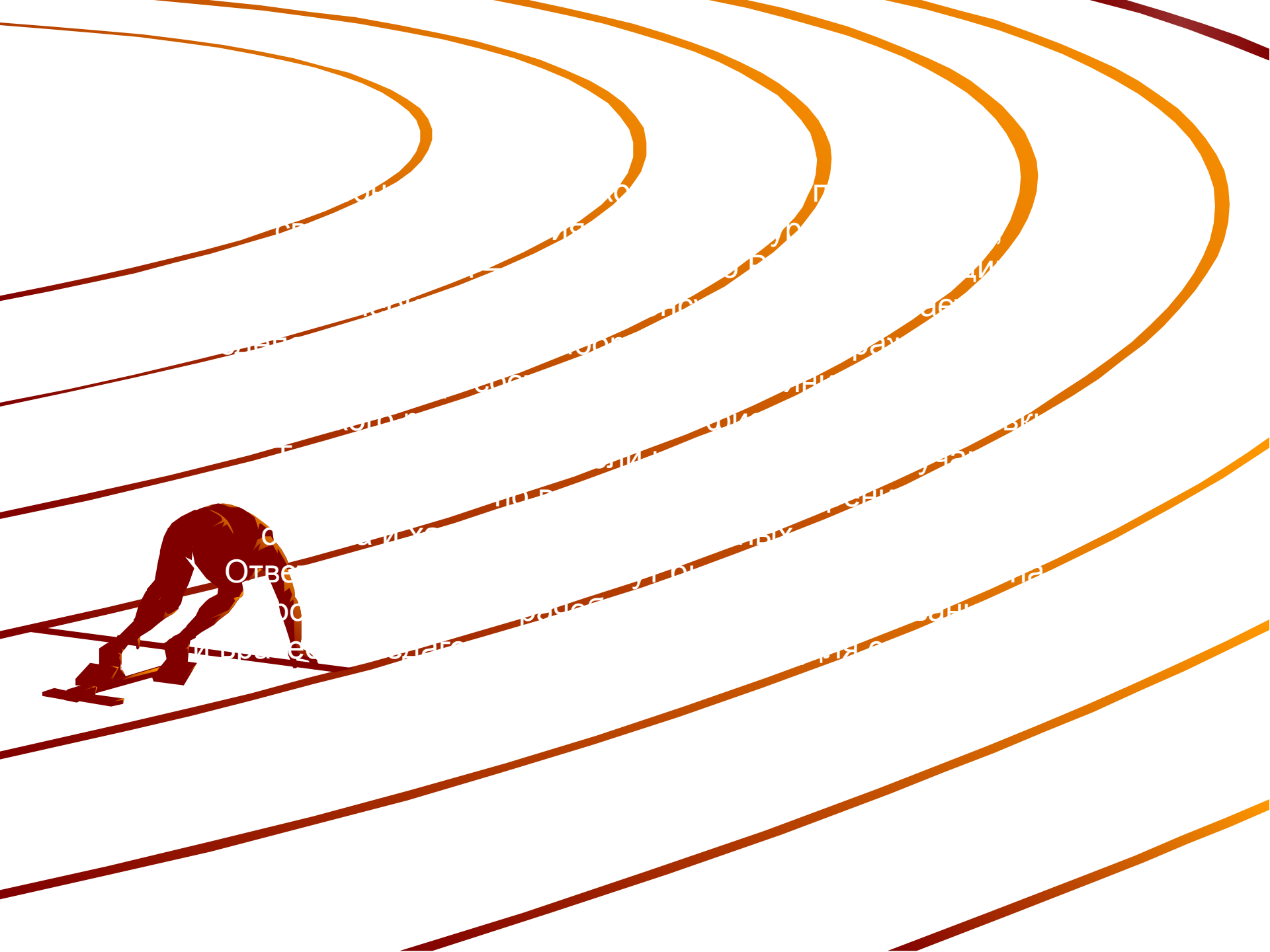




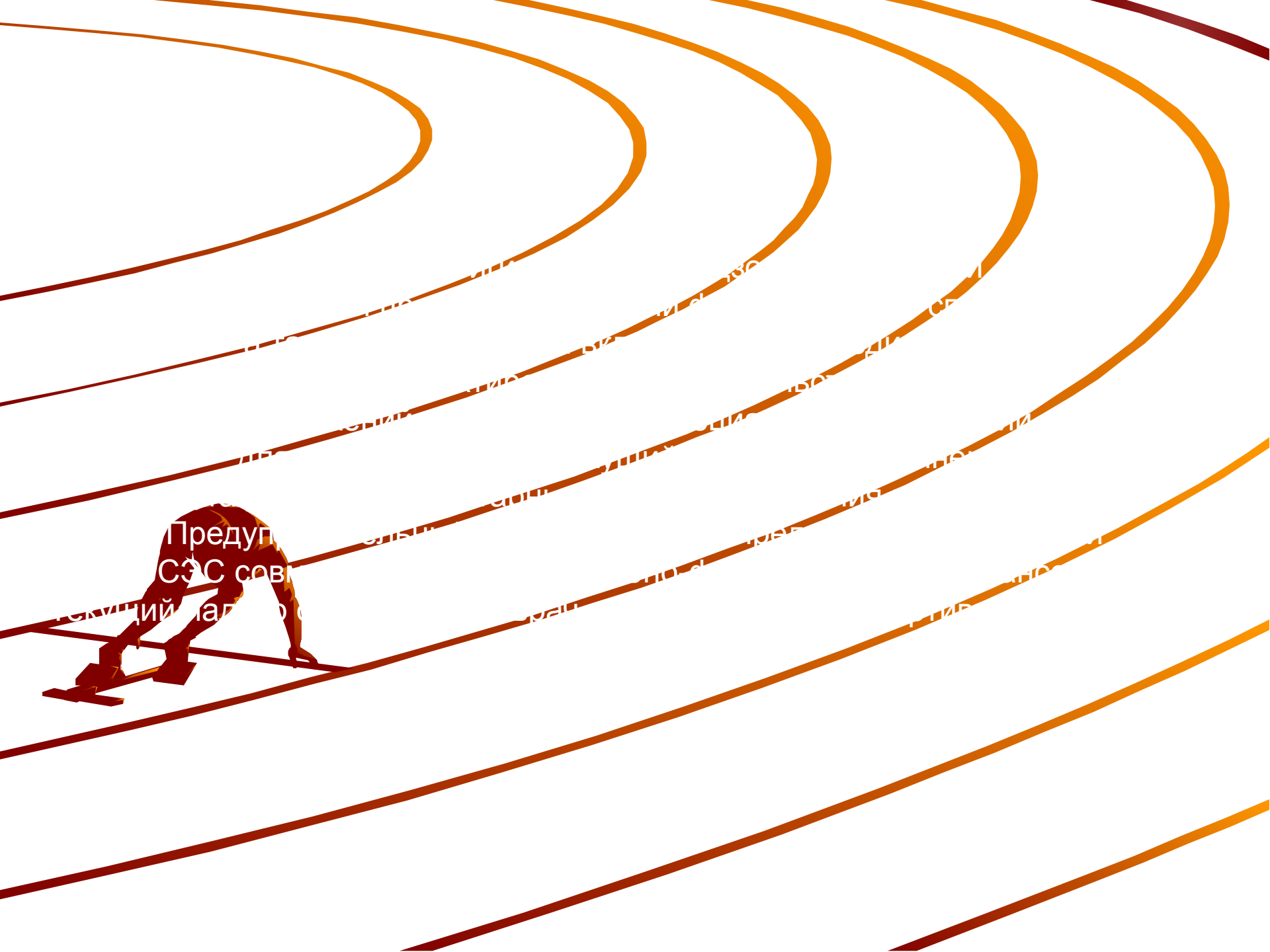


(СМ  
Наблюд

См



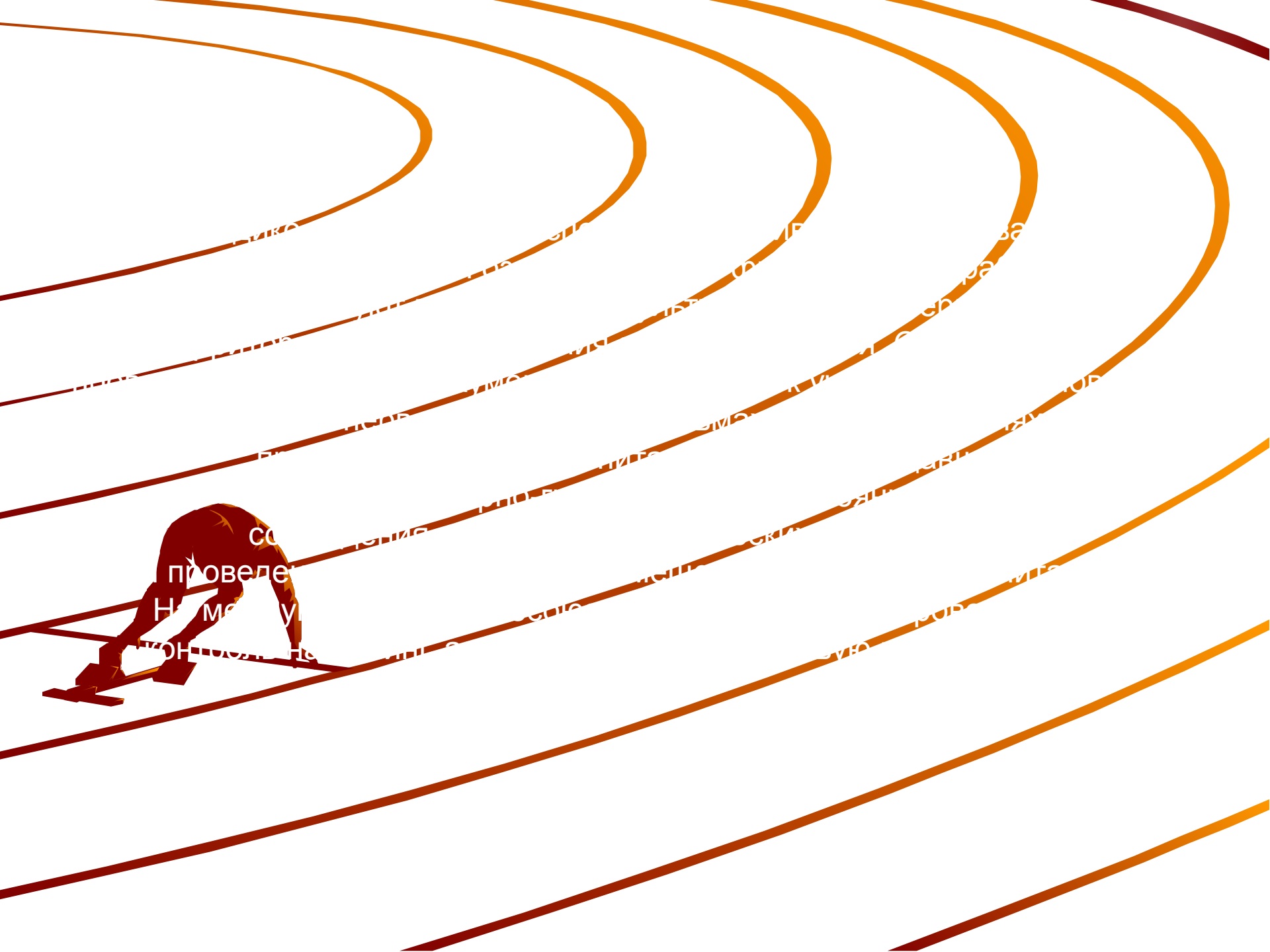




Предуп

СЭС сов

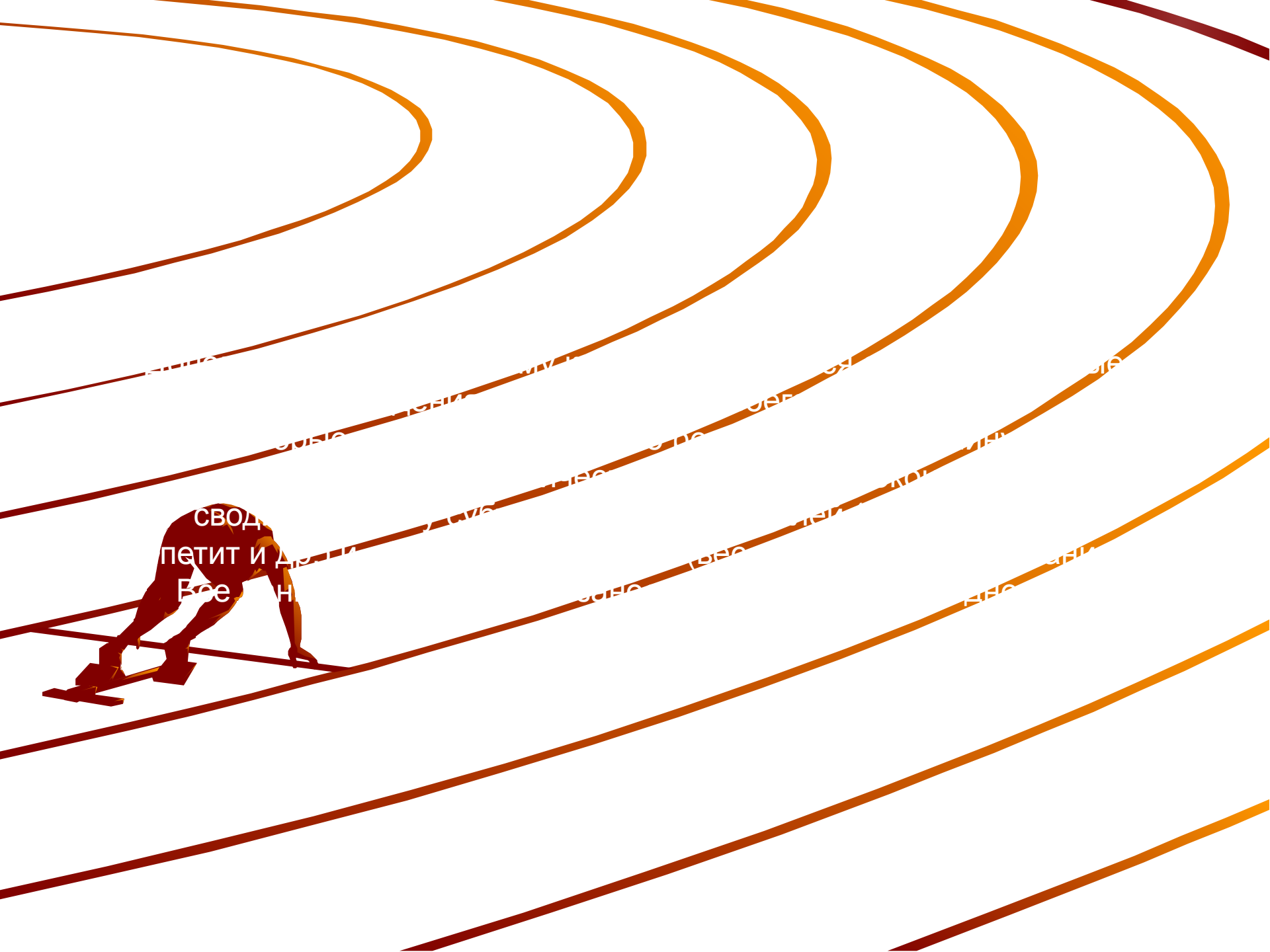
текущий ма

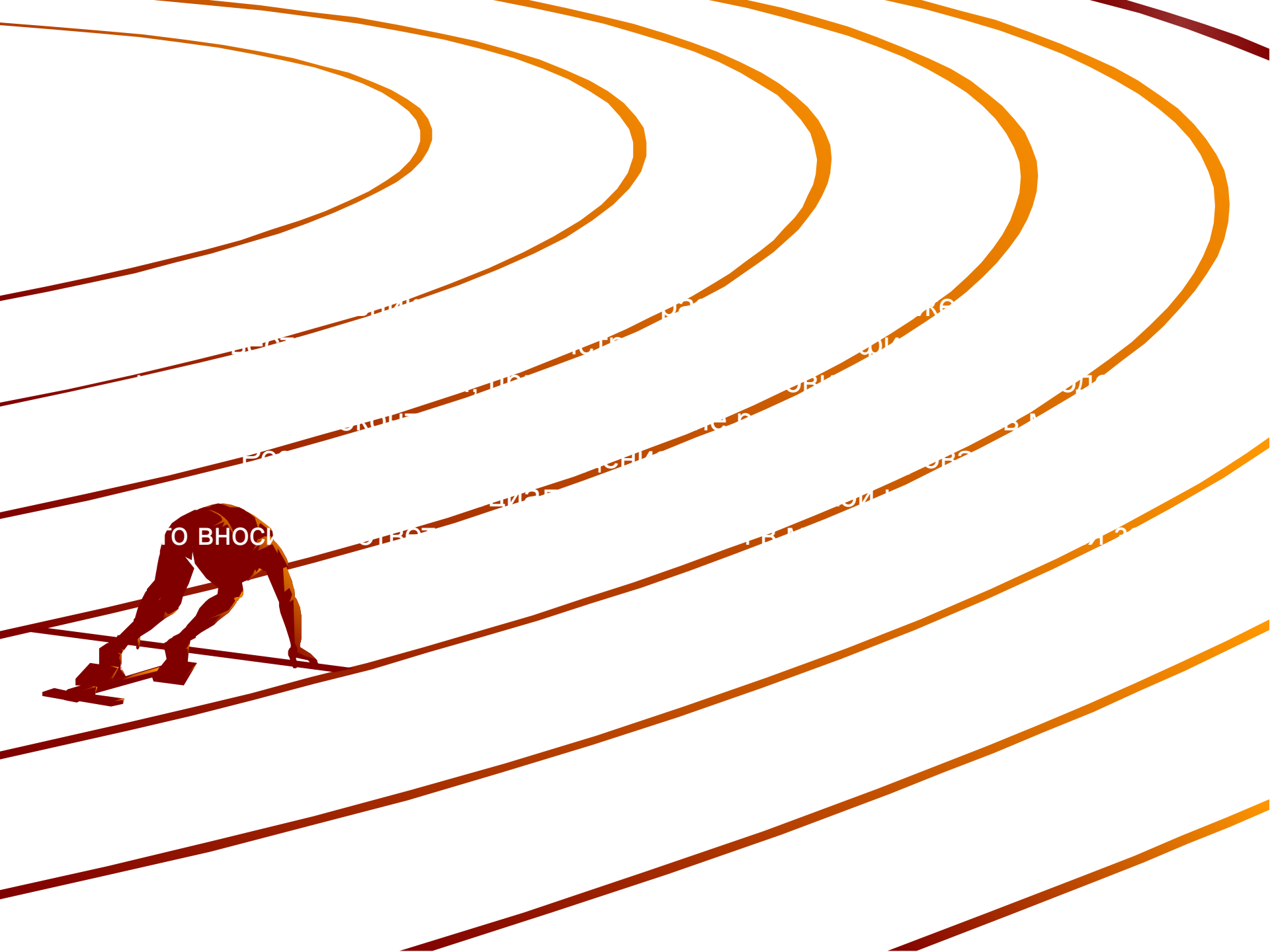


со  
провеле

Н. М. у

конкурс не





TO BHOCH

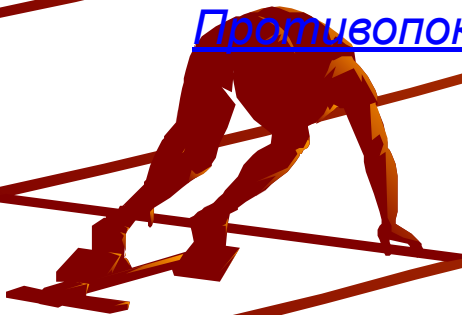
## Простой дневник самоконтроля

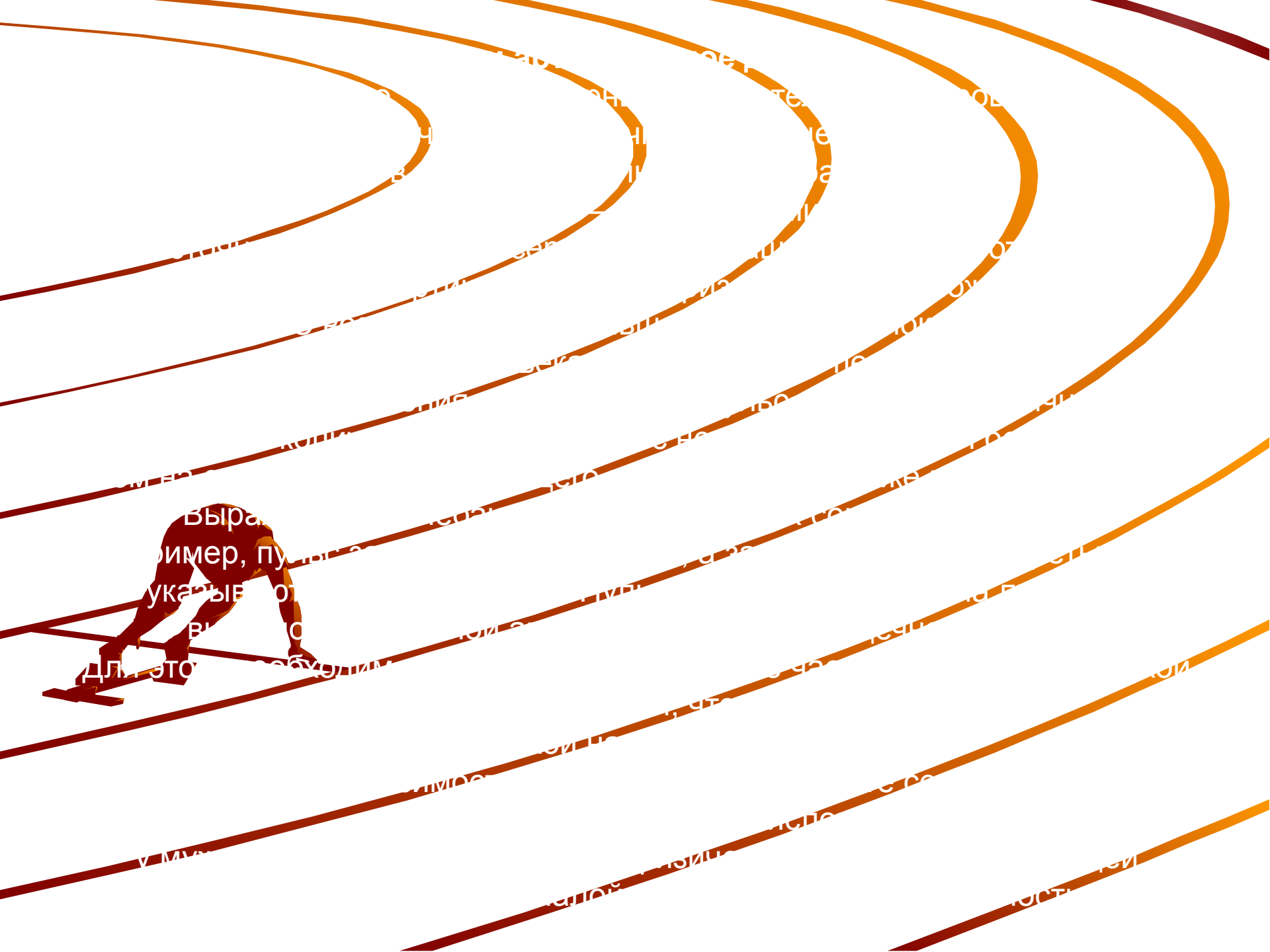
Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

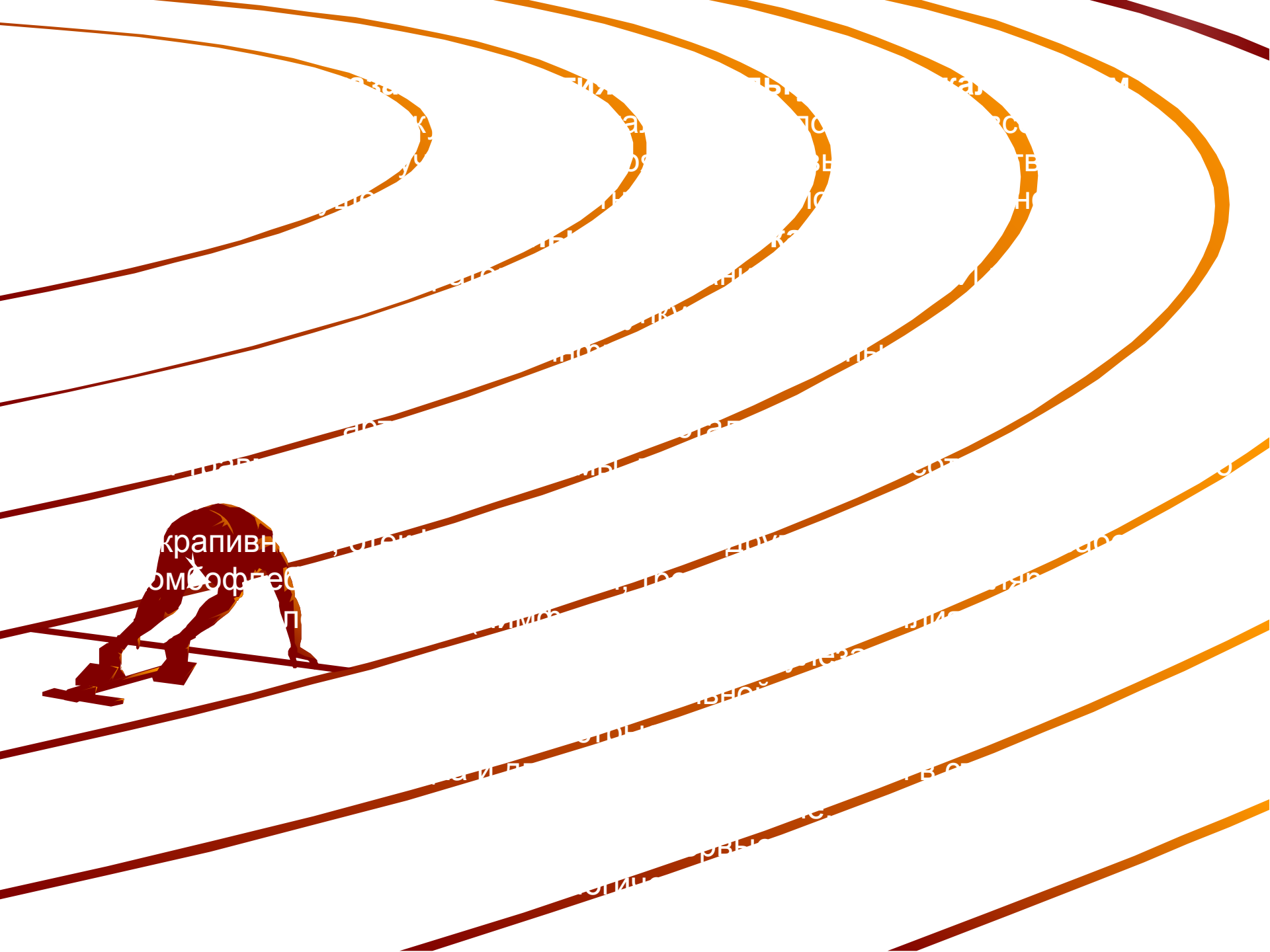
Пульс и артериальное давление  
Оценка функции внешнего дыхания

Противопоказания к занятиям физкультурой и закаливанием

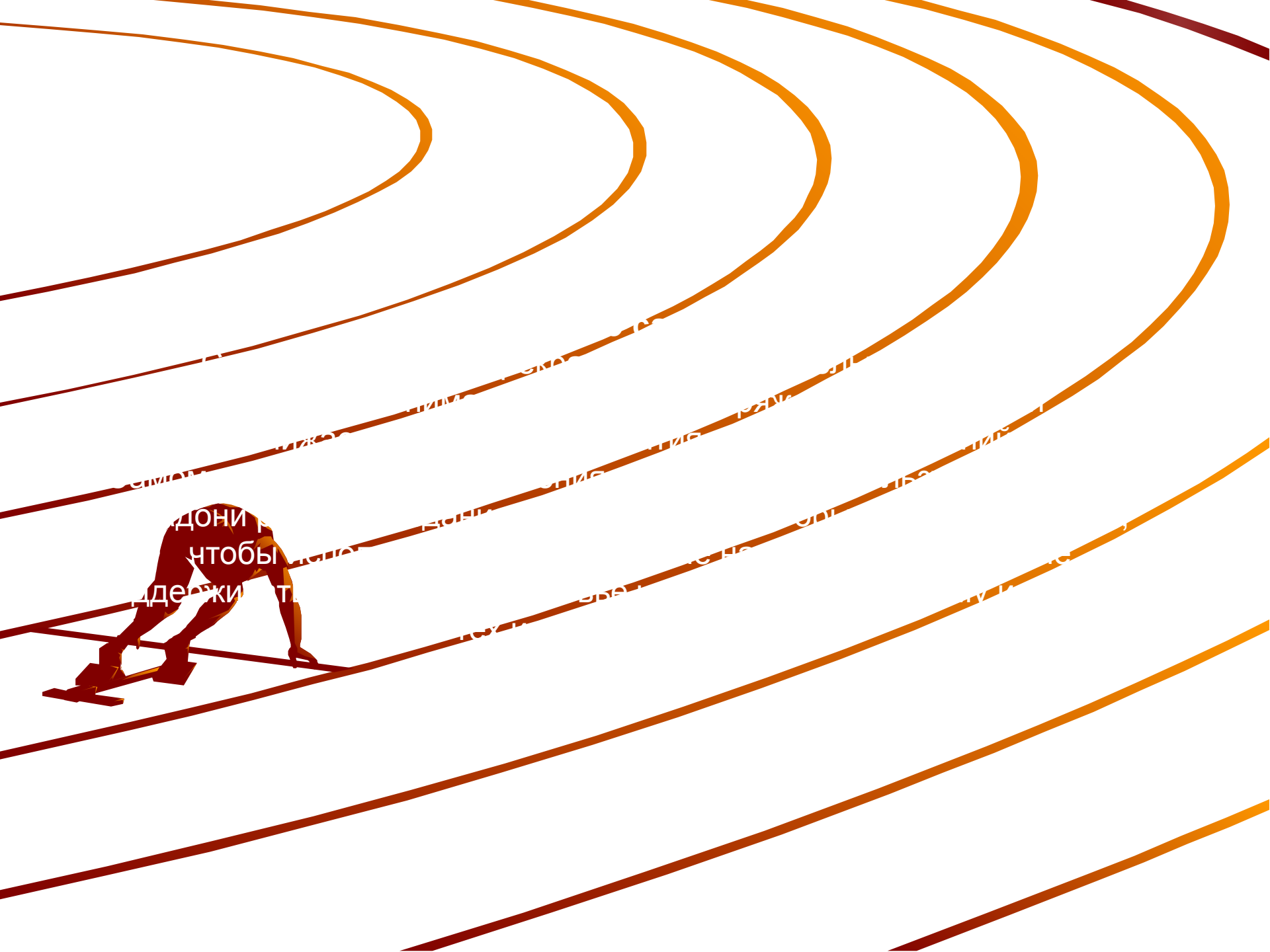
Самоконтроль спортсмена











## Самомассаж шеи

**Действие 1.** Передняя поверхность шеи.

Надавливание проводится подушечкой большого пальца по точкам этой области (рис. 1).

Рука накладывается на шею так, чтобы отставленный большой палец попал на точку (рис. 2).

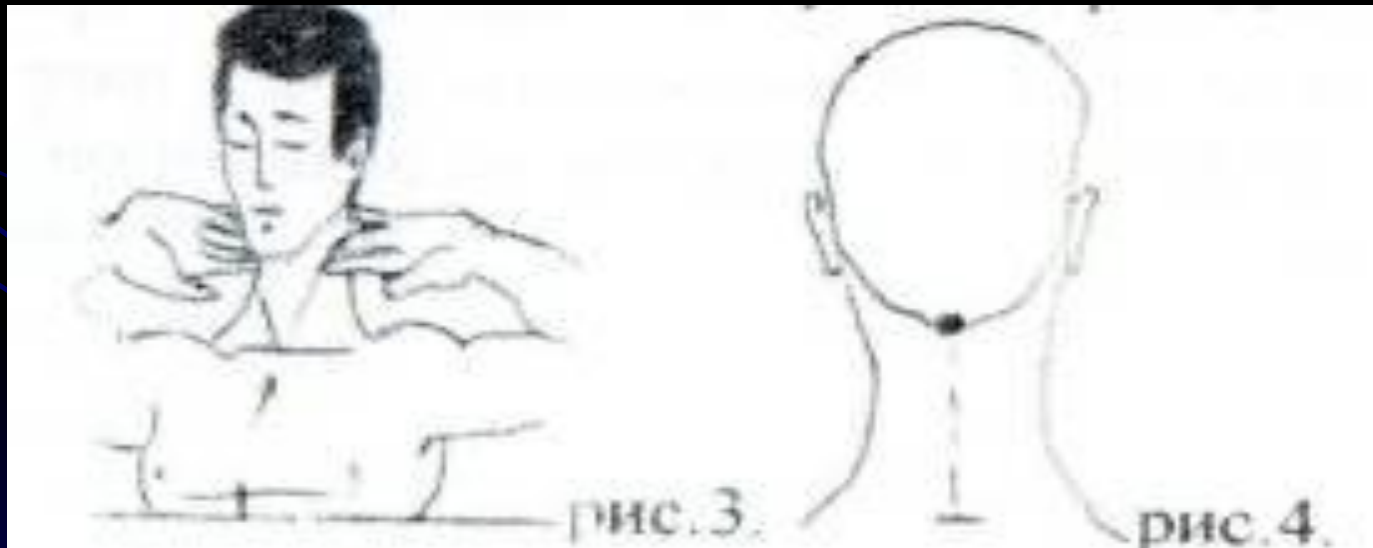
Давление на каждую точку длится 3 секунды. Процедура повторяется трижды.



**Действие 2.** Боковые поверхности шеи. В этой области массаж проводится по трем точкам (рис. 3).

Надавливание производится сложенными вместе указательными пальцами. Средним и безымянным пальцами. Поняв локти до уровня плеч, надо поочередно с обеих сторон надавливать на точки, начиная с верхней, расположенной за ухом, немного ниже его.

Давление должно быть одинаково с обеих сторон. Массаж проводится трижды по 3 сек.



### Действие 3.

Область продолговатого мозга. Самомассаж единственной точки этой области (рис. 4)

проводится соединенными вместе кончиками указательных пальцев (рис. 5). Подняв локти выше уровня плеч и соединив вытянутые указательные пальцы на затылке (на точке продолговатого мозга), медленно наращивайте давление. После достижения максимально возможного давления прекратите процедуру. Одна процедура должна длиться не более 5 сек. Массаж повторяется трижды.

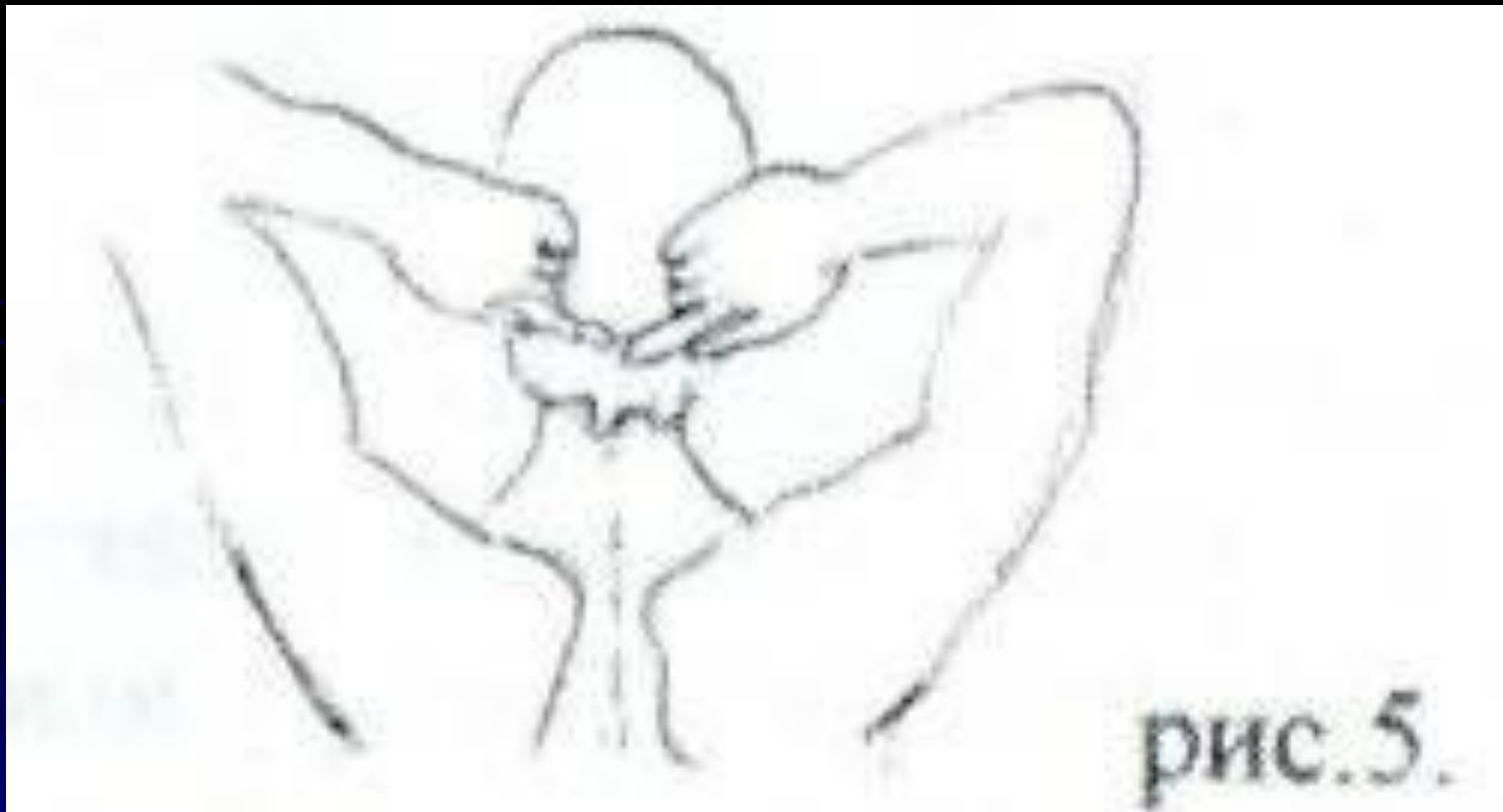


рис.5.

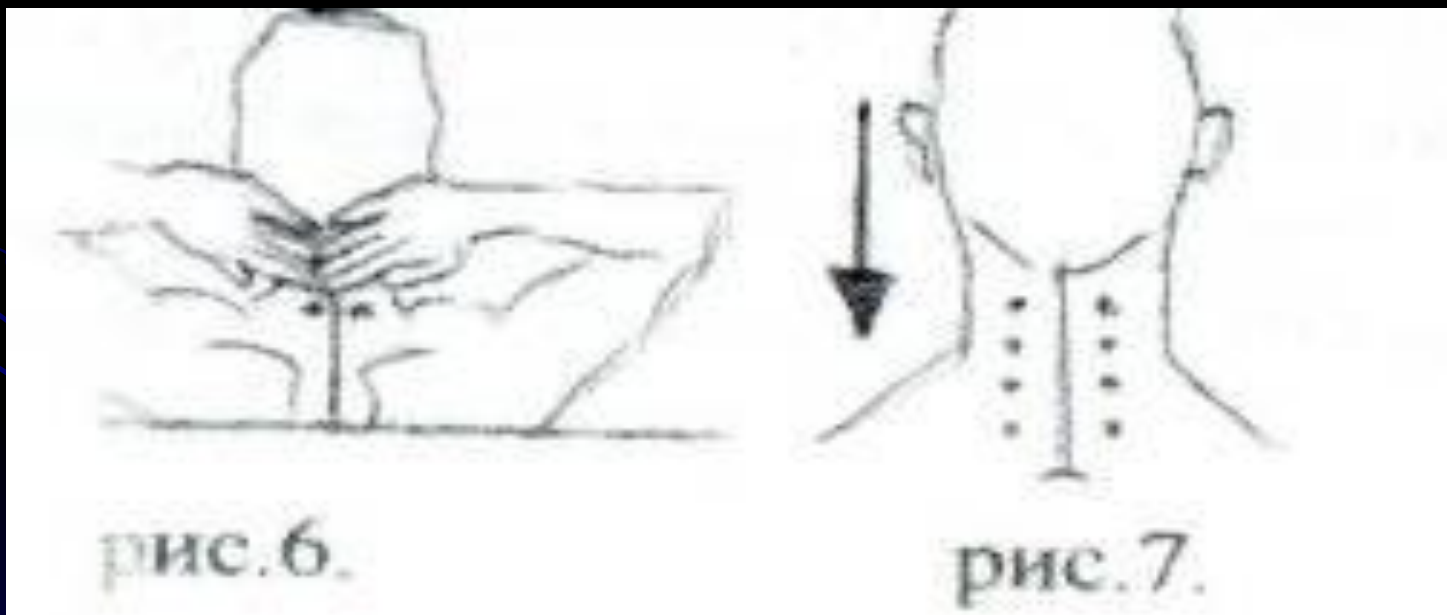
**Действие 4.** Задняя поверхность шеи. Массаж производится сведенными тремя пальцами:

указательным, средним и безымянным (рис. 6).

Воздействовать надо последовательно на все точки этой области (рис. 7).

Важно соблюдать направление надавливания, показанную на рисунке (рис. 7).

Воздействие на каждую точку 3 секунды. Массаж повторяется трижды.



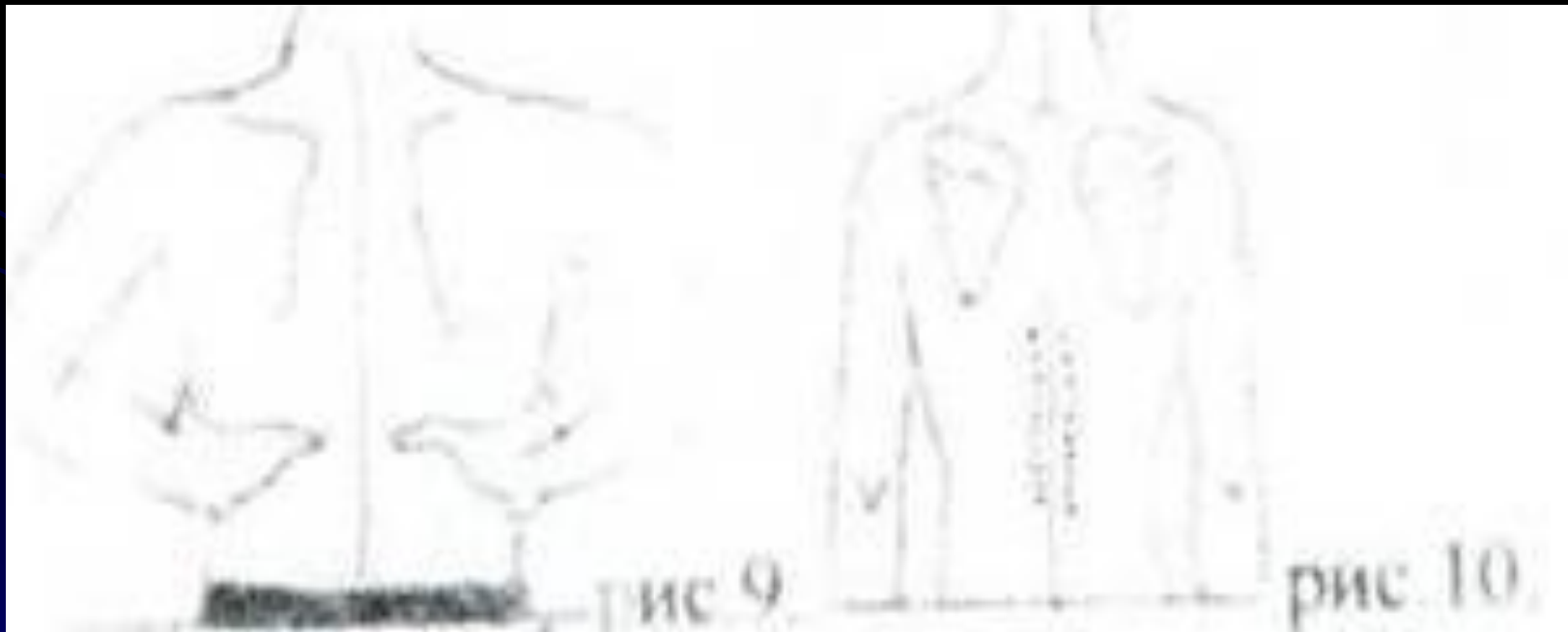
## Самомассаж спины

**Действие 1.** Надключичная область. Надавливание на точку надключичной области производится указательным и безымянным пальцами: левой рукой – на точку с правой стороны и наоборот (рис. 8). Надавливание производится в направлении центра туловища. Массаж надо повторить 3 раза по 5 сек.



**Действие 2.** Подлопаточная и поясничная области. Заведите руки за спину так, чтобы большие пальцы, уперлись в спину, в мышечные валики, проходящие вдоль позвоночника, а остальные 4 пальца свободно расположились бы по бокам (рис. 9)

При таком положении рук надо привести на 10 точек (рис. 10), расположенных по линии, параллельной позвоночнику, и равномерно распределенных на расстоянии от уровня нижнего угла лопатки до верхнего угла тазовых костей. Одновременно обрабатывают точки с обеих сторон – 3 сек. Каждую пару.

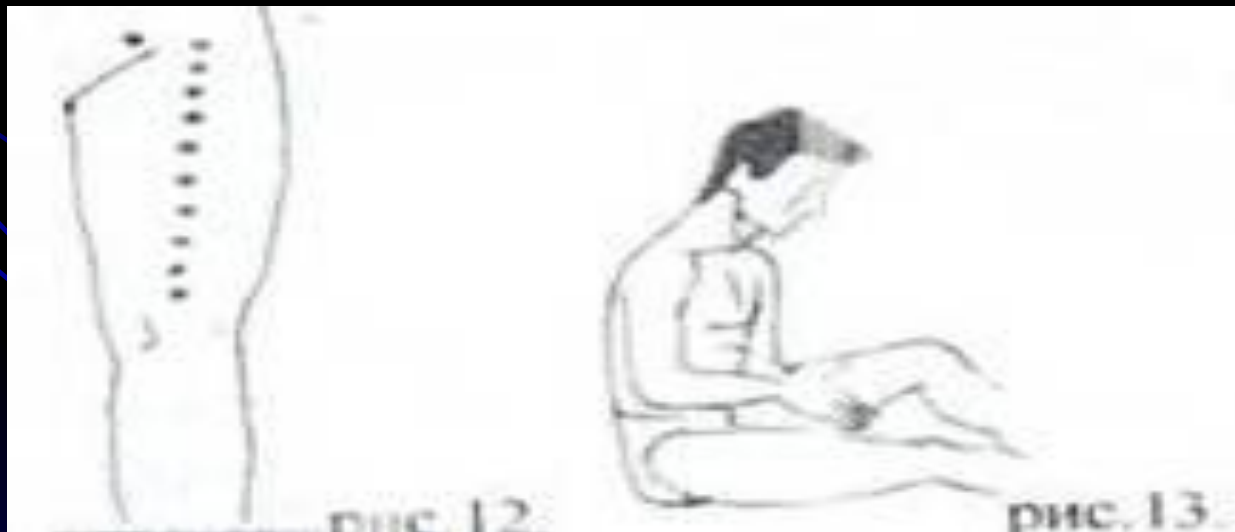


## Самомассаж ног

**Действие 1.** Передняя поверхность бедра. Точки этой области равномерно распределены по прямой линии от переднего выступа тазовых костей легко прощупываемого сбоку и внизу живота до середины верхнего края коленной чашечки (рис. 12).

Для проведения массаж этих точек нужно сесть и наложить на точку большие пальцы (правый сверху). Остальные пальцы обхватывают бедро с двух сторон (рис. 13).

Воздействие на каждую точку из десяти точек (начиная с верхней) 3 сек.  
Повторить трижды.

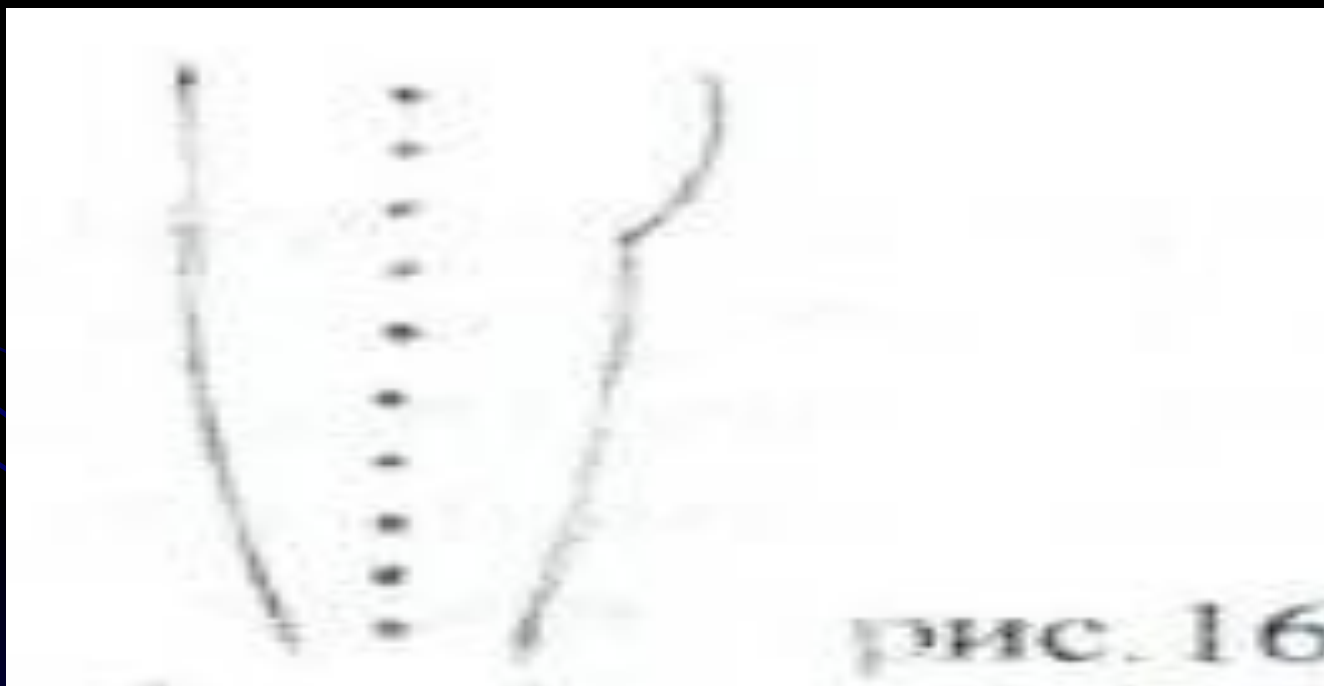




**Действие 2.** Внутренняя (обращенная в другой ноге) поверхность бедра.  
Все 10 точек этой области (рис. 14) обрабатываются,  
как и в предыдущем действии и в том же порядке (рис. 15).



**Действие 3.** Боковая поверхность бедра. Здесь расположены 10 точек (рис. 16). Верхняя из них расположена под большим вертелом бедра (костным выступом, легко определяемым в верхней части боковой поверхности бедра). Воздействие на точки проводится в том же режиме, что и в действии 1 и 2.



#### **Действие 4. Задняя поверхность бедра.**

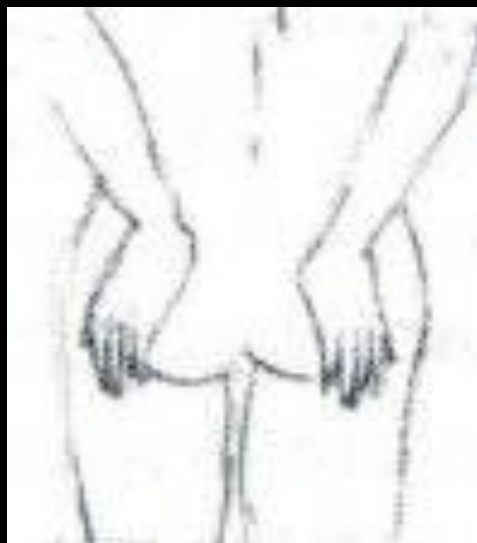
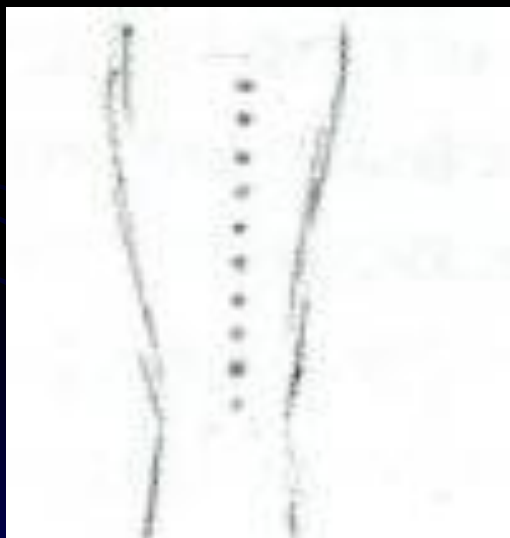
Все 10 точек этой области расположены на линии, идущей посередине задней поверхности бедра (рис. 17).

Воздействие на первую из них, находящуюся в ягодичной складке, проводится одним средним пальцем (рис. 18),

на остальные – двумя, соединенными вместе (рис. 19).

При этом обе руки обхватывают бедро с двух сторон.

Каждая точка массируется 3 секунды. Процедура повторяется трижды



**Действие 5.** Область коленной чашечки.

Все точки этой области (рис. 20), расположены в углублениях вокруг коленной чашечки. Воздействие проводится соединенными большими пальцами обеих рук – 3 сек. для каждой точки.

Процедура повторяется трижды.



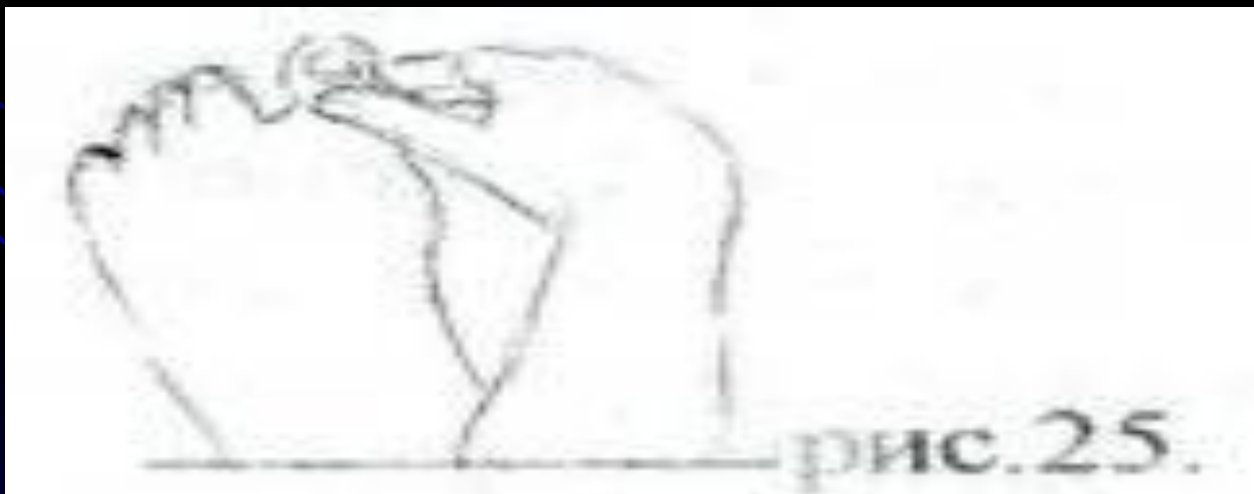
**Действие 8.** Тыльная сторона стопы. Все точки этой области (рис. 23) обрабатываются наложенными друг на друга большими пальцами. Сначала производится надавливание на 3 точки передней поверхности голеностопного сустава, расположенные на сгибе ноги в месте перехода голени в стопу: 2 – в естественных впадинах перед обеими лодыжками, одна – на середине передней поверхности между сухожилиями. Каждая из этих точек обрабатывается по 3 секунды. Процедура проводится трижды. Продолжением этой процедуры будет Надавливание на точки тыльной поверхности стопы, расположенные в межкостных промежутках (рис. 24), легко прощупываемых даже у полных людей. На каждую точку отводится 3 секунды. Процедура не повторяется.



**Действие 9.** Пальцевая область. На каждом пальце находятся равномерно распределенные по его тыльной поверхности 3 точки (см. рис. 23). Для их обработки надо большими и указательными пальцами сдавить палец ноги в вертикальном направлении (рис. 25).

Следует помнить, что первая точка расположена на ноге у его основания, вторая – на межфланговом суставе, третья – у основания пальца.

В этой области недостаточно просто надавливать на точку, нужно слегка разминать палец, как бы перетирая его. Воздействие на каждую точку 3 секунды. Процедура не повторяется.



### Действие 10. Подошвенная область.

Для того чтобы провести массаж этой области, нужно так повернуть ногу, чтобы можно было наложить на подошву одновременно оба больших пальца (рис. 26).

Четыре точки подошвенной области обрабатываются последовательно (рис. 27), начиная с расположенной на середине возвышения у основания пальцев линии стопы.

Вторая точка находится в углублении свода стопы, третья – в выемке перед пяткой, четвертая – на середине пятки. Воздействие на каждую точку 3 секунды.

Процедура повторяется трижды.

Действие заканчивается максимально сильным нажимом третьей точки (трижды по 3 секунды).



### 3. Что такое психотренинг?

Улыбка – это ворота, через которые в тело входит солнце.

Даже пустяк может улучшить настроение.

Даже если у Вас на душе было пасмурно,

Вас может обрадовать первая зеленая веточка после долгой зимы,  
яркий цветок или сверкающая на солнце паутинка.

Конечно, сами упражнения преобразуют ваши ощущения.

Но ведь Вы не всегда живете с ощущением радости. Иногда,  
Вас беспокоят различные проблемы.

Начинать делать упражнения без хорошего настроения –  
все равно, что во все их не делать.

Мышцы чутко реагируют на то, как мы настроены.

Когда Вы начинаете заниматься, забудьте про все проблемы, горести и ненастья.

Упражнения надо начинать с улыбкой на губах.

**Внутренняя улыбка**



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

