



**«Зачем нужен мониторинг
тренированности и здоровья в
тренировочном процессе на
отделении лыжных гонок?»**

Выполнил: Ялышев Ильяс Рустемович
обучающийся МБОУ ДО

«Спортивная школа»

Руководитель: Тамагашев М.П. тренер-
преподаватель МБОУ ДО «Спортивная
школа»





Цель моей работы:

исследовать моё состояние
здоровья и рост показателей
тренированности



Задачи:

- 1. Найти и изучить литературу.**
- 2. Распределить недельную физическую нагрузку во внеурочное время.**
- 3. Определить понятие «мониторинг».**
- 4. Разработать и вести дневник самоконтроля здоровья.**
- 5. Проанализировать динамику показателей и выявить оценку состояния тренированности.**

Методы моего исследования:

- изучить литературу,
- графический метод,
- эксперимент,
- анализ,
- самоконтроль, обработка результатов.



Гипотеза: если в процессе занятия лыжными гонками систематически работать над мониторингом своего состояния, то можно отследить спортивный результат и уровень здоровья.

**Лыжи в России – средство
физкультурно-оздоровительной и
спортивной деятельности.**



Лыжами занимаются от малого до великого



Спорт во внеурочное время



Расписание моих тренировочных занятий

Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес.
Лыжные гонки	15:30-17:00	15:30-17:00			15:30-17:00	14:00-15:30	Выходной
Фут-бол			17:00-18:30	17:00-18:30			

Мониторинг

Мониторинг
здоров'я

Мониторинг
тренерованн
ости

Самоконтроль

Регулярно проводимый самоконтроль

помогает анализировать

влияние
физических
нагрузок на
организм и их
коррекцию.

Что дает возможность

Выявить
отклонения по
состоянию здоровья.

Мой дневник самоконтроля



Мой дневник самоконтроля

дата	содержание тренировки	км в день	км в месяц	показатель					вес	
				сон	субъективный аппетит	психологическое самочувствие	пульс	температура		
16.12	тренировка на бегом, 8 из 10 дней освобождения от физ-нагрузки	0	0	хороший сон 4	после дождя не очень тепло есть 4	после болевых 3	5	72 ур 72/74	75 ур	30 кг
17.12	тренировка не ходил 9 из 10 дней освобождения от физ-нагрузки	0	0	хороший сон 4	есть с удовольствием 4	после болевых 3	5	72 ур 72/74	76 ур	30 кг
18.12	целый день тренировки на бегом по дальнему кругу 0.00.0	3950 (км)	3950 (км)	сон не видел 4	после тренировки полон сил до конца дня 4	Бодрил 5	5	73 ур 73/75		30 кг

SWIX

Субъективные показатели



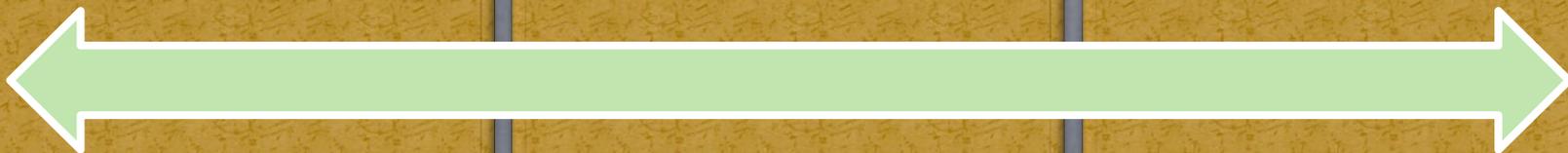
**Самочувств
ие**



Сон



Аппетит



Объективные показатели



Пульс утром



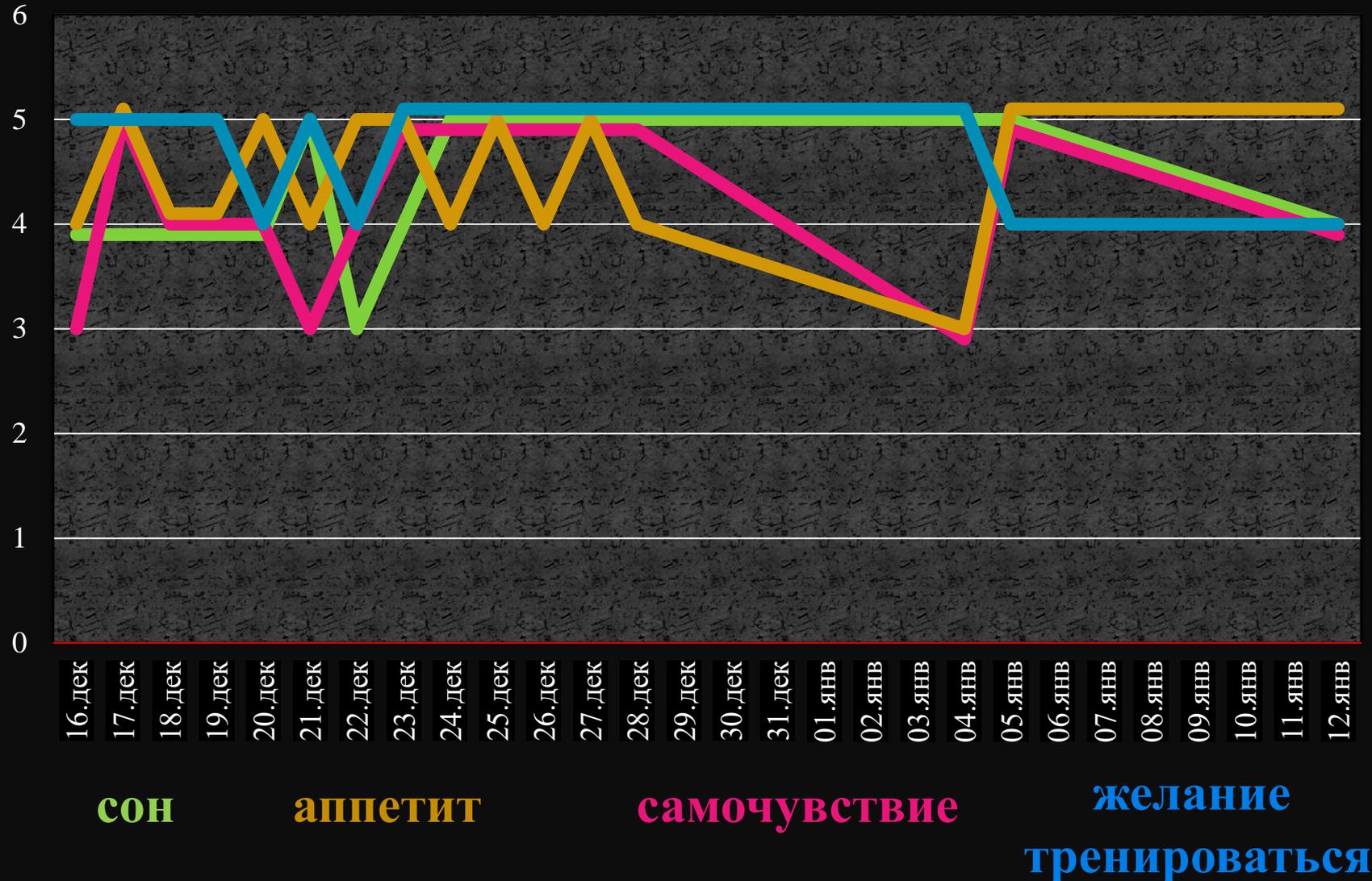
Пульс перед
сном



Масса тела



Динамика субъективных показателей



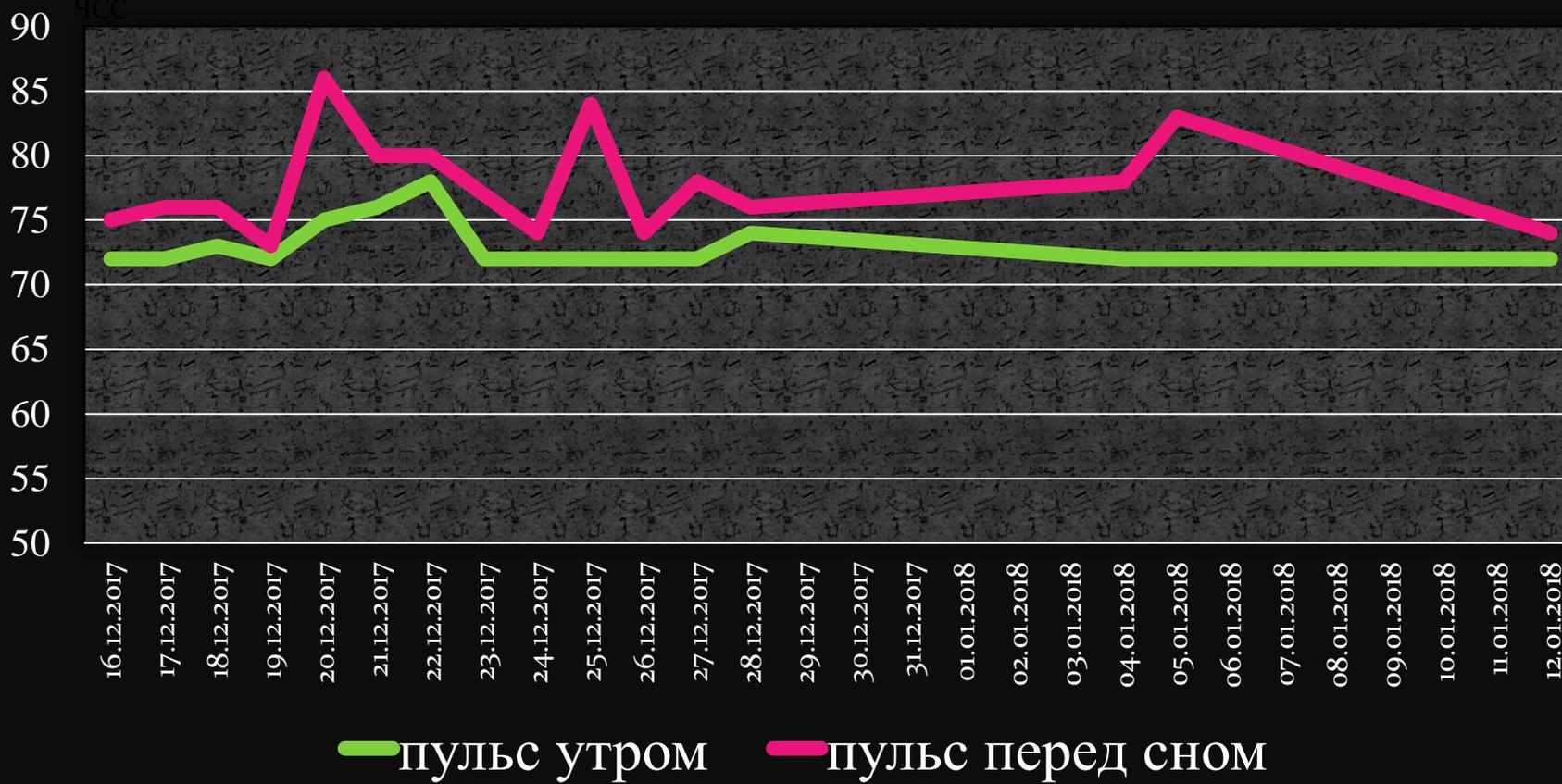
Средняя оценка субъективных показателей

Показатель	Средняя
Сон	3,7
Аппетит	3,6
Самочувствие	3,5
Желание тренироваться	4,7

Динамика пульса

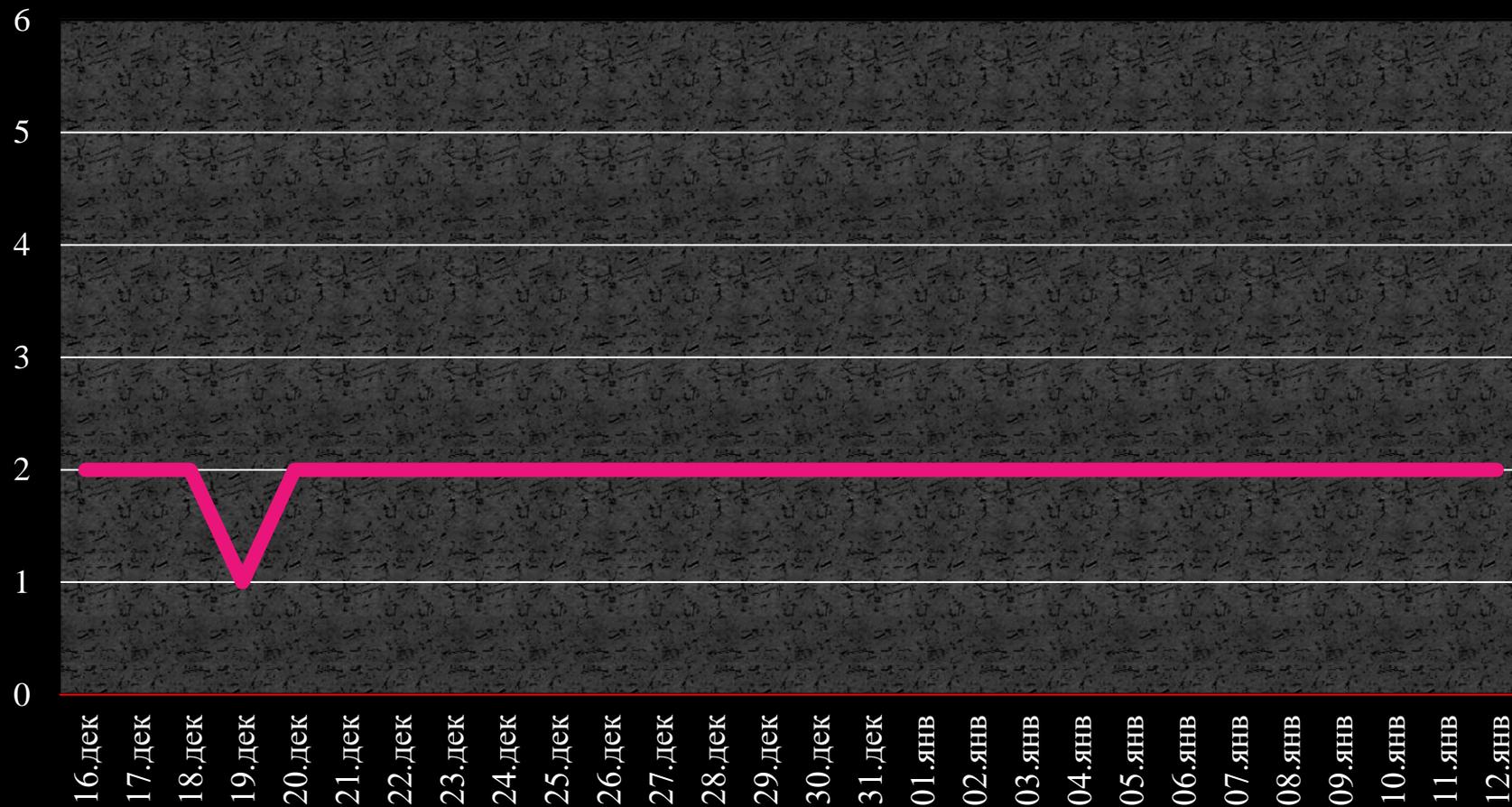
ЧСС

Название диаграммы



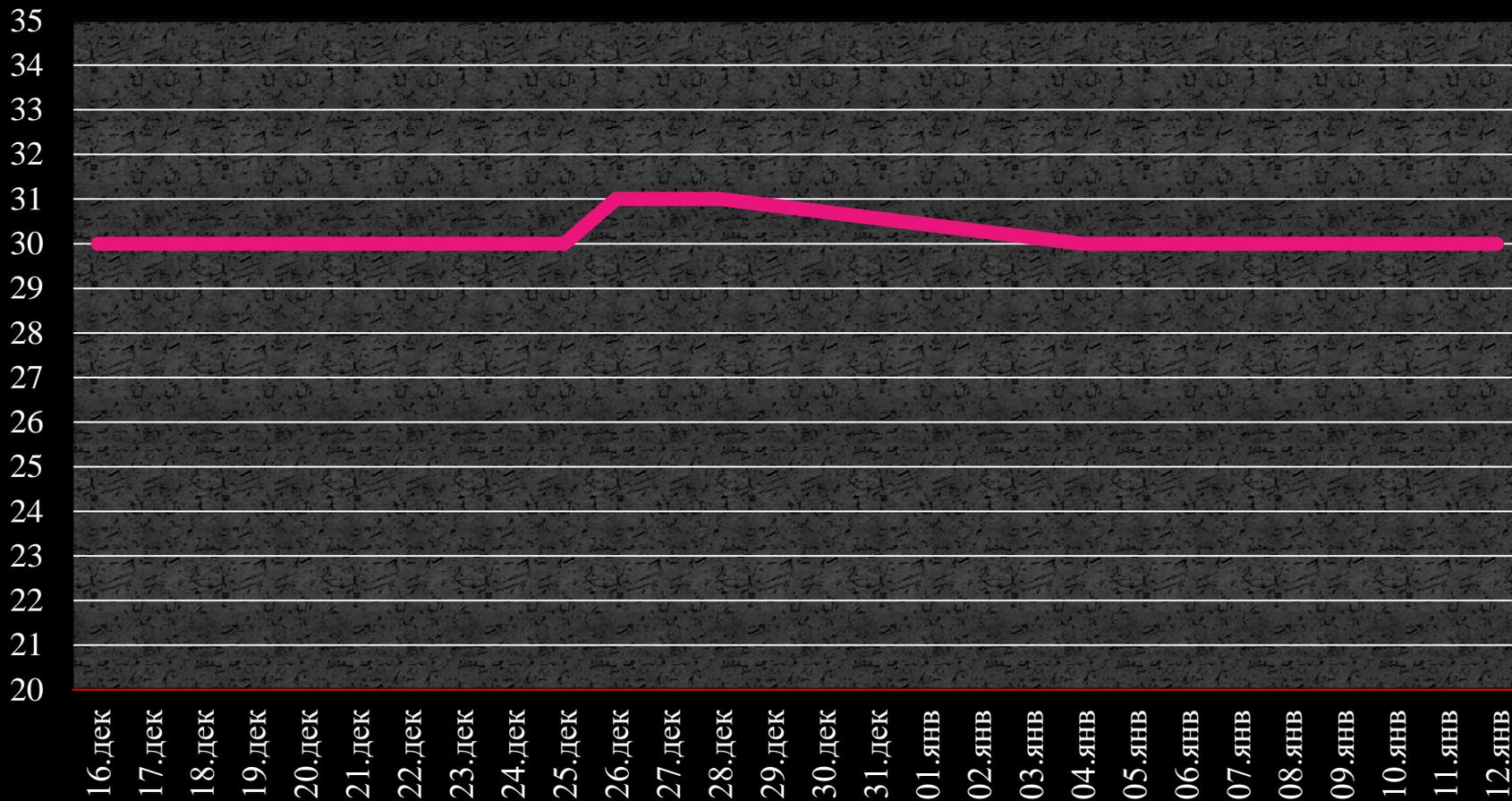
Динамика ортостатической пробы

разница



Динамика массы тела

Кг.



Проба Руфье

Индекс Руфье: $4(P1+P2+P3)-200/10$.



таблица Руфье

Значение индекса Руфье	Оценка функционального резерва сердца
0 и <	Атлетическое сердце
	Сердце среднего человека:
0,1—5,0	очень хорошо
5,1—10,0	хорошо
	Сердечная недостаточность:
10,1—15,0	средней степени
15,1—20,0	высокой степени

Мои замеры по индексу Руфье

Дата исследования	Функциональная оценка сердца
16.12.2022 год	$4(19+23+21)-200/10=5,2$
12.01.2023 год	$4(19+23+20)-200/10=4,8$

Заключение

- Показатели после восстановительного процесса «сна», пришли в норму.
- Ортостатическая проба не превышала 2 ударов в минуту.
- Проба Руфье улучшилась по отношению с декабрём.

Гипотеза моя подтвердилась!

На следующий год я хочу отследить уровень результативности занятиями лыжными гонками в соревнованиях школьного и районного уровня.

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

Занимайтесь
физической культурой
и спортом,
ведь движение — это
жизнь!

