

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**



Витебск
2017

УДК 796:61(075.4)

Дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы.

Витебск, Министерство образования Республики Беларусь, УО «ВГТУ», 2017.

Составители: зав. каф. Мусатов А.Г.

Ведение студентом дневника самоконтроля может позволить актуализировать ценностное отношение студентов к своему здоровью и физическому состоянию организма, ведению здорового образа жизни, систематическому использованию физических упражнений и других средств оздоровления в повседневной жизни.

Одобрено кафедрой физической культуры и спорта УО «ВГТУ».
Протокол № 4 от «14» декабря 2016 г.

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры ТМФВиС
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Новицкий П.И.
Редактор: ст. преп. Ребизова Е.А.

Рекомендовано к опубликованию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ». Протокол № 1 от 19 января 2017 г.

Ответственный за выпуск: Гукова Ю.А.

Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

Подписано к печати 11.04.17. Формат 60x90 1/16 Уч.-изд. лист. 2,3
Печать ризографическая. Тираж 99 экз. Заказ № 127

Отпечатано на ризографе учреждения образования «Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/172 от 12.02.2014 г.
210035, г. Витебск, Московский пр., 72.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Сведения о студенте	5
1 Физическое развитие и здоровье	6
1.1 Измерение показателей, характеризующих физическое развитие и состояние здоровья	6
1.2 Требования к компетентности (специальное медицинское отделение)	9
1.3 Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В	10
1.4 Домашние задания по физической культуре	13
2 Физическая подготовленность	18
2.1 Правила выполнения тестовых и контрольных упражнений	18
2.2 Контрольные упражнения по освоению технических приемов игры в баскетбол	19
2.3 Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приемов игры в волейбол	20
2.4 Контрольные упражнения и тесты по освоению техники плавания	20
2.5 Контрольные нормативы по лёгкой атлетике	20
3 Здоровый образ жизни и отношение к своему здоровью	25
3.1. Слагаемые и правила здорового образа жизни	25
3.2 Самоконтроль студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями	27
4 Общие правила занятий физическими упражнениями	32
5 Рекомендуемая литература для чтения по ведению здорового образа жизни и самоконтролю	33
Список использованных источников	34
Приложение А	35

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье как интегральное отражение физического, психического и социального благополучия человека является основной ценностью в его жизни. Сохранение и укрепление здоровья в молодом возрасте образует фундамент долголетия, не ущемленного болезнями, независимую физически активную жизнь во всех сферах жизнедеятельности (быту, труде, отдыхе, семье) на долгие годы.

Одним из ведущих условий в достижении этого является ведение здорового образа жизни, неразрывно связанного с повседневной оптимальной двигательной активностью, рационально организованным режимом труда, отдыха и питания. При этом, как и во всем остальном, только личностное ответственное отношение и практическое желание человека быть здоровым и физически подготовленным остаются главным пусковым механизмом: будет или не будет он жить по законам здоровья. В этом плане повседневная забота человека о своем здоровье, пристальное внимание к условиям и правилам ведения здорового образа жизни рассматриваются неотъемлемой составляющей личностной жизненной позиции, формирование которой в физическом воспитании студентов выступает в числе основных целей и задач учебно-воспитательного процесса.

Настоящий дневник самоконтроля определен кафедрой как обязательный документ учебно-воспитательной работы со студентами 1–4 курсов по дисциплине «Физическая культура». Ведение студентом дневника включено в перечень зачетных требований. В конце каждой сессии преподаватель знакомится с дневником, уточняет со студентом его содержание и результаты, консультирует, делает отметку о просмотре дневника, вносит необходимые замечания или рекомендации (по ведению дневника, о проведении и результатах измерений, формам и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, технике безопасности занятий, по вопросам ЗОЖ и др.).

Ведение студентом дневника призвано:

- актуализировать ценностное отношение студента к своему здоровью и физическому состоянию организма;
- формировать организаторские и практические умения самостоятельного использования физических упражнений и других средств оздоровления организма в свободное время, воспитывать на этой основе привычки и потребности в ведении активного здорового образа жизни;
- расширить знания о значении и содержании врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом;
- осваивать навыки и методы проведения самостоятельного контроля показателей своего физического развития и здоровья.

СВЕДЕНИЯ О СТУДЕНТЕ

1. Ф.И.О. _____
2. Пол _____
3. Дата рождения _____
4. Место рождения _____
5. Адрес места жительства _____
6. Национальность _____
7. Какую школу окончил _____
8. Факультет, группа _____
9. Распределение на группы (А, Б, В) _____
10. Диагноз в соответствии с группой _____

11. Перенесенные заболевания _____

12. Занимаюсь (вид спорта, сколько лет, разряд) _____

13. Занимался ранее (вид спорта, сколько лет, разряд) _____

14. Дополнительные сведения о себе _____

Дата начала ведения дневника « ___ » _____ 20 ___ г.

Подпись _____

1 ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Физическое развитие человека характеризуется состоянием и изменением морфофункциональных показателей организма (размеров и массы тела, органов; показателей деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма). Количественные и качественные изменения этих показателей обусловлены возрастными процессами организма (заметный рост показателей в детском и подростковом возрасте, стабилизация в зрелом возрасте, инволюция при старении) и образом жизни человека (его повседневная двигательная активность, питание, режим труда и отдыха). Единицы измерений морфофункциональных показателей соответствующие норме или близким к ней значениям свидетельствуют о хорошем физическом развитии и, как правило, аналогичном состоянии здоровья человека.

1.1 Измерение показателей, характеризующих физическое развитие и здоровье

1. Длина тела (рост) измеряется с помощью ростомера, без обуви (в см). Студент становится на площадку ростомера, спиной к вертикальной стойке, выпрямившись, прикасаясь к стойке затылком, межлопаточной областью, ягодицами и пятками. Скользящая горизонтальная планка прикладывается к голове без надавливания. Проводить измерение роста лучше в первую половину дня, так как к вечеру рост человека становится меньше на 1–2 см.

2. Масса тела (вес) определяется на медицинских весах, без обуви (в кг). Норма массы тела рассчитывается по формуле: длина тела (рост) в см минус 100. Идеальной массой считается такая, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11 % у мужчин и 12–14 % у женщин, относится к избыточной. Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений. Масса тела, превышающая рекомендуемую на 10–29 %, указывает на ожирение первой степени, на 30–49 % – ожирение второй степени, на 50–99 % – третьей степени, при четвертой – на 100 % и более. Масса тела меньше нормы на 14–17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной (дефицит массы тела).

3. Весоростовой индекс Кетле (ИК) показывает соотношение массы и длины тела, соответствие показателя оптимальным или дисгармоничным значениям. Рассчитывается по формуле (1)

$$\text{ИК} = \frac{M}{P}, \quad (1)$$

где M – масса тела, г; P – рост, в см.

Средний показатель ИК у мужчин – 370–400 г/см, у женщин – 325–375 г/см. ИК > 540 г/см указывает на ожирение, ИК = 200–299 г/см – на истощение. Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

4. Окружность грудной клетки (ОГК). Сантиметровая лента накладывается сзади – по нижним углам лопаток (под лопатками), спереди – на уровне 4–го ребра: у мужчин – ниже сосков; у женщин – над основанием груди либо под грудными железами. Лента накладывается плотно, но без натяжения. Регистрируется три показателя: в состоянии паузы, на максимальном вдохе и максимальном выдохе, в см. По разнице между значениями ОГК на максимальном вдохе и выдохе определяется экскурсия грудной клетки. Разница равная 4 см и ниже расценивается как низкий уровень экскурсии грудной клетки, 5–9 см – средний, 10 см и более – высокий уровень.

5. Окружность талии (ОТ). Измерительная лента располагается горизонтально, не натягиваясь, непосредственно посередине между нижним краем нижнего ребра и вершиной подвздошного гребня. Показания считываются при выдохе, в см. Окружность талии у мужчин больше 102 см и у женщин – более 88 см указывает на увеличенную массу жировой клетчатки внутренних органов.

6. Осанка – это привычное положение туловища непринужденно стоящего человека. Осанка имеет прямую зависимость от текущего состояния человека. Тип нарушения осанки определяется по отклонениям позвоночного столба в сагиттальной и фронтальной плоскостях от нормального вертикального положения (круглая, сутулая, плоская, плоско – вогнутая спина, боковые искривления – сколиозы). Осанка может быть: нормальная, сутуловатая, лордотическая, кифотическая, выпрямленная (плоская), ассиметричная (сколиотическая). Определяются тип осанки и степени сколиоза (4 степени).

7. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяется с помощью спирометра. Измерение проводится трижды с интервалом 25–30 с. После нескольких спокойных дыхательных циклов зажать нос (носовым зажимом или пальцами) и выдохнуть в спирометр весь возможный объем воздуха из легких, акцентируя внимание не на силе или скорости выдоха, а на максимальной завершенности выдоха. Замер проводится 2–3 раза подряд, фиксируется лучший результат. Средние показатели ЖЕЛ у мужчин – 3500–4200 мл, у женщин – 2500–3000 мл, у спортсменов 6000–7500 мл.

8. Сила кисти. Руку с динамометром выпрямляют в сторону на уровне плеча и максимально сжимают. Проводится по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (у правой руки) у мужчин – 35–50 кг, у женщин – 25–33 кг. Средние показатели левой кисти обычно на 5–10 кг меньше.

9. Ортостатическая проба. При проведении пробы пульс подсчитывается после 5–минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя (табл.1.1).

Таблица 1.1 – Оценка результатов ортостатической пробы, уд/мин

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6–12	Хорошая
Учащение ЧСС на 13–18	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более	Неудовлетворительная

10. Проба Штанге заключается в следующем: студент в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80 % от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживает дыхание (секундомер включается в конце вдоха). Здоровые нетренированные люди способны задерживать дыхание на 40–55 с, спортсмен – на 60–90 с и более. Чем лучше подготовленность студента, тем дольше он может задерживать дыхание. При утомлении, перетренированности время задержки дыхания снижается.

11. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого студент спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких (табл. 1.2).

Таблица 1.2 – Оценка пробы Генчи, с

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 и выше	30 и выше
Хорошо	30–39	20–29
Удовлетворительно	20–29	15–19
Неудовлетворительно	19 и ниже	14 и ниже

12. Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с). После 5–минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед во время приседания и их опусканием вниз – при выпрямлении. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1–й, 2–й и 3–й минут восстановительного периода за 10 с. Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25–50 % – «хорошо», 51–75 % – «удовлетворительно», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 101 % – «очень плохо». Восстановление пульса

на 1-й минуте – оценивается как «отлично», на 2-й минуте – как «хорошо», на 3-ей – «удовлетворительно», 4-й – «неудовлетворительно».

Примечание. Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) выполняется при отсутствии противопоказаний.

13. Частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС в состоянии покоя характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Методика определения: утром, после сна, не вставая с постели, измеряется пульс в течение одной минуты в области лучевой, сонной или височной артерии. Типичное значение пульса здорового взрослого составляет 60–80 уд/мин.

14. Артериальное давление (АД) можно измерить при помощи ручного тонометра (с прослушиванием тонов Короткова, используя фонендоскоп), современными цифровыми полуавтоматическими или автоматическими тонометрами (в соответствии с инструкцией использования прибора). В случае отсутствия возможности измерить АД самостоятельно или на кафедре, можно воспользоваться помощью работников медпункта учреждения образования или кабинетов первичного осмотра поликлиники. Типичное значение артериального кровяного давления здорового человека (систолическое/диастолическое) – 120/80 мм рт. ст.

15. Пульсовое давление. Разница между систолическим АД и диастолическим АД называется пульсовым давлением, которое в норме составляет 30–40 мм рт. ст. Повышение давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (нарушения мозгового кровообращения, инсульты, ишемическая болезнь сердца, поражение сосудов ног). Низкое артериальное давление (100/60 мм рт. ст. и ниже) сопровождается различными симптомами: общая слабость и недомогание, затылочные головные боли, утомляемость, одышка и др.

Измеренные показатели, характеризующие физическое развитие и здоровье (п. 1.1), вносятся в таблицу 1.3 (1 курс), в таблицу 1.4 (2 курс), в таблицу 1.5 (3 курс), в таблицу 1.6 (4 курс).

1.2 Требования к компетентности (специальное медицинское отделение)

Студенты специального учебного отделения должны знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;

– основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

– основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

уметь:

– применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
– использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;

– оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;

– выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;

– организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;

– оказывать содействие в организации и судействе соревнований.

1.3 Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах А, Б и В

Группа А. Показаны физические упражнения: общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), **динамические** (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением

возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

Группа Б. Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

Группа В. Показаны физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного

применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключать отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.

1.4 Домашние задания по физической культуре

Домашние задания по любому предмету уже давно обязательная составная часть учебного процесса. Однако по физическому воспитанию домашние задания еще не стали привычными. Между тем для студентов с нарушением здоровья они совершенно необходимы. Только учебные занятия не в состоянии обеспечить ни восстановление функционального состояния поврежденных заболеванием органов и систем, ни даже восполнить двигательную недостаточность. Поэтому домашние задания – это существенный резерв повышения эффективности физического воспитания студентов специальных медицинских групп.

В домашние задания включают занятия физическими упражнениями, реализующие следующие цели:

- Изучение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки.
- Самостоятельная работа по формированию предусмотренных программой двигательных навыков и умений.
- Коррекция некоторых нарушений осанки и телосложения, которые не требуют специальных занятий корригирующей гимнастикой.
- Улучшение физического развития и физической подготовленности.
- Совершенствование навыков произвольного управления дыханием.
- Освоение некоторых навыков самоконтроля за реакциями организма на физические нагрузки.

Преподаватель в необходимых случаях вносит в типовой комплекс для каждого студента требующиеся изменения, добавляя в зависимости от индивидуальных особенностей юноши или девушки конкретные упражнения, исключая некоторые из них, а также изменяя количество повторений отдельных упражнений.

Таблица 1.3 – Физическое развитие и здоровье (1 курс)

Показатели		В начале учебного года (сентябрь)	В конце 1 семестра (декабрь)	В конце 2 семестра (май)
Длина тела (рост), см				
Масса тела (вес), кг				
Весоростовой индекс Кетле, г/см				
Окружность грудной клетки, см	пауза			
	на вдохе			
	на выдохе			
Окружность талии, см				
Осанка (тип, степень сколиоза)				
Жизненная емкость легких, мл				
Сила кисти, кг	правой			
	левой			
Ортостатическая проба, уд/мин				
Проба Штанге, с				
Проба Генчи, с				
Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с)	ЧСС (исх.), уд/мин			
	ЧСС после приседаний, уд/мин			
	восстановление, минута			
Частота сердечных сокращений, уд/мин				
Артериальное давление, мм рт. ст.	систолическое			
	диастолическое			
	пульсовое давление			
Количество учебных занятий, пропущенных по болезни				

Примечания.

1. Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) выполняется при отсутствии противопоказаний.

2. Таблица заполняется при оказании методической помощи преподавателя кафедры с использованием данных медицинского осмотра.

Преподаватель 1 семестр

подпись

И.О.Фамилия

2 семестр

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 1.4 – Физическое развитие и здоровье (2 курс)

Показатели		В начале учебного года (сентябрь)	В конце 3 семестра (декабрь)	В конце 4 семестра (май)
Длина тела (рост), см				
Масса тела (вес), кг				
Весоростовой индекс Кетле, г/см				
Окружность грудной клетки, см	пауза			
	на вдохе			
	на выдохе			
Окружность талии, см				
Осанка (тип, степень сколиоза)				
Жизненная емкость легких, мл				
Сила кисти, кг	правой			
	левой			
Ортостатическая проба, уд/мин				
Проба Штанге, с				
Проба Генчи, с				
Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с)	ЧСС (исх.), уд/мин			
	ЧСС после приседаний, уд/мин			
	восстановление, минута			
Частота сердечных сокращений, уд/мин				
Артериальное давление, мм рт. ст.	систолическое			
	диастолическое			
	пульсовое давление			
Количество учебных занятий, пропущенных по болезни				

Примечания.

1. Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) выполняется при отсутствии противопоказаний.

2. Таблица заполняется при оказании методической помощи преподавателя кафедры с использованием данных медицинского осмотра.

Преподаватель 3 семестр

подпись

И.О.Фамилия

4 семестр

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 1.5 – Физическое развитие и здоровье (3 курс)

Показатели		В начале учебного года (сентябрь)	В конце 5 семестра (декабрь)	В конце 6 семестра (май)
Длина тела (рост), см				
Масса тела (вес), кг				
Весоростовой индекс Кетле, г/см				
Окружность грудной клетки, см	пауза			
	на вдохе			
	на выдохе			
Окружность талии, см				
Осанка (тип, степень сколиоза)				
Жизненная емкость легких, мл				
Сила кисти, кг	правой			
	левой			
Ортостатическая проба, уд/мин				
Проба Штанге, с				
Проба Генчи, с				
Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с)	ЧСС (исх.), уд/мин			
	ЧСС после приседаний, уд/мин			
	восстановление, минута			
Частота сердечных сокращений, уд/мин				
Артериальное давление, мм рт. ст.	систолическое			
	диастолическое			
	пульсовое давление			
Количество учебных занятий, пропущенных по болезни				

Примечания.

1. Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) выполняется при отсутствии противопоказаний.

2. Таблица заполняется при оказании методической помощи преподавателя кафедры с использованием данных медицинского осмотра.

Преподаватель 5 семестр

подпись

И.О.Фамилия

6 семестр

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 1.6 – Физическое развитие и здоровье (4 курс)

Показатели		В начале учебного года (сентябрь)	В конце 7 семестра (декабрь)	В конце 8 семестра (май)
Длина тела (рост), см				
Масса тела (вес), кг				
Весоростовой индекс Кетле, г/см				
Окружность грудной клетки, см	пауза			
	на вдохе			
	на выдохе			
Окружность талии, см				
Осанка (тип, степень сколиоза)				
Жизненная емкость легких, мл				
Сила кисти, кг	правой			
	левой			
Ортостатическая проба, уд/мин				
Проба Штанге, с				
Проба Генчи, с				
Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с)	ЧСС (исх.), уд/мин			
	ЧСС после приседаний, уд/мин			
	восстановление, минута			
Частота сердечных сокращений, уд/мин				
Артериальное давление, мм рт. ст.	систолическое			
	диастолическое			
	пульсовое давление			
Количество учебных занятий, пропущенных по болезни				

Примечания.

1. Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) выполняется при отсутствии противопоказаний.

2. Таблица заполняется при оказании методической помощи преподавателя кафедры с использованием данных медицинского осмотра.

Преподаватель 7 семестр

подпись

И.О.Фамилия

8 семестр

подпись

И.О.Фамилия

2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Физическая подготовленность человека характеризуется уровнем развития его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Уровень развития физического качества может быть средним, высоким или очень высоким, низким или очень низким и др. Наряду с многими другими факторами (питание, использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов) основным средством повышения уровня развития физических качеств или поддержания их оптимального уровня являются физические упражнения.

2.1 Правила выполнения тестовых и контрольных упражнений

Перед выполнением любого теста выполняются подготовительные упражнения, оказывающие разогревающее и разминочное воздействие на мышцы, связки и суставы, участвующие в движении.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Студенты выполняют упражнение в упоре лежа на полу. Туловище прямое, руки в локтевом суставе сгибаются до прямого угла. Подсчитывается количество движений, регистрируемых по касаниям грудью счетного устройства – платформы. Тест характеризует силовую выносливость.

Примечание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется при отсутствии противопоказаний.

2. Лежа на спине, удержание ног над полом. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, поднять ноги над полом на 20–25 см и удерживать их в этом положении. Регистрируется время до касания стопами пола. Тест характеризует статическую силовую выносливость.

3. Теппинг–тест. Сидя за столом, рука с карандашом на листе бумаги. В течение 10 с, выполняя движения только кистью с максимальной скоростью, на лист бумаги в хаотичном порядке наносятся карандашом точки. Подсчитывается количество точек. Подсчитывать точки рекомендуется, соединяя их карандашом непрерывной линией, чтобы не сбиться. Количество нанесенных точек характеризует быстроту движений.

4. Полуприсед в статике. Принять исходное положение полуприсед в упоре спиной о стену. Ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки вниз параллельно стене. Фиксируется время удержания данного положения в секундах. Тест характеризует статическую силовую выносливость нижних конечностей.

5. Подтягивание на перекладине. Подтягиваясь, хватом кистей сверху, подбородок поднимается выше перекладины, рывковые движения ногами не допускаются. Выполняют юноши. Тест характеризует силовые способности.

Примечание. Подтягивание на перекладине выполняется при отсутствии противопоказаний.

6. «Планка». Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Принять исходное положение: упор лежа на согнутых руках (согнуты в локтях до угла 90°) и носках ног, тело прямое в виде ровной линии от головы до пят, не провисает, брюшной пресс напряжен. Фиксируется время удержания исходного положения данной позы в секундах. Определяется статическая выносливость.

Примечание. «Планка» выполняется при отсутствии противопоказаний.

7. Наклон вперед из исходного положения сидя. Сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях (чтобы не сгибались во время наклонов, удерживаются помощниками), ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см, на линии, принятой за нулевую отметку. В спортивном зале разметка может быть нарисована на полу, а для точного фиксирования положения стоп на нулевой линии могут использоваться съемные упоры в виде двух деревянных брусков. На время тестирования такой брусок двумя металлическими штырями (из толстой проволоки) вставляется в подготовленные отверстия пола, стороной к которой прилегает стопа тестируемого точно на нулевой линии. Выполняется два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне максимально наклониться и удерживать касание линейки измерения в течение 2 с. Расстояние (в см) касания за нулевой линией записывается в протокол со знаком плюс, до нулевой линии – со знаком минус, касание нулевой линии – регистрируется как «0». Определяется общая гибкость.

8. Прыжок в длину с места. Предварительно выполняются упражнения для разминки ног и голеностопных суставов. Не наступая на линию старта, выполняется прыжок максимально дальше вперед. Результат измеряется от линии старта до ближайшей к ней пятки в см. Точность измерения до 1 см.

Примечание. Прыжок в длину с места выполняется при отсутствии противопоказаний.

2.2 Контрольные упражнения по освоению технических приемов игры в баскетбол

1. Штрафные броски в корзину. Подсчитывается количество попаданий в корзину со штрафной линии из 5-ти попыток (юноши), 4-х попыток (девушки).

2. Ведение – 2 шага – бросок (двухшажная техника). Выполняется 2 шага и бросок в кольцо. Оценивается количество попаданий из 5-ти технически правильно исполненных попыток (юноши), 4-х попыток (девушки).

3. Техника быстрого ведения мяча. Выполняется ведение мяча от лицевой линии до противоположной лицевой линии баскетбольной площадки. Оценивается время выполнения ведения.

Примечание. Техника быстрого ведения мяча выполняется при отсутствии противопоказаний.

2.3 Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приемов игры в волейбол

1. Передача мяча двумя руками над собой. Высота полета мяча не менее 0,5 м. Оценивается количество технически правильно выполненных передач с 3-х попыток.

2. Верхняя передача мяча в парах. В парах оценивается количество технически правильно выполненных передач. Расстояние между игроками 6–8 м.

3. Нижняя передача мяча в парах. В парах оценивается количество технически правильно выполненных передач. Расстояние между игроками 6–8 м. У одного партнера любая передача, у второго только нижняя передача.

4. Верхняя подача мяча через сетку (юноши). Верхняя, нижняя, боковая подача мяча через сетку (девушки). Оценивается количество технически правильно выполненных подач через сетку на противоположную площадку.

2.4 Контрольные упражнения и тесты по освоению техники плавания

1. Проплывание 25 м, вольный стиль, с.

2. Проплывание 50 м, вольный стиль, с.

Примечание. Плохо умеющие плавать плывут дистанцию 25 м, 50 м вольным стилем без учета времени.

2.5 Контрольные нормативы по легкой атлетике

1. Бег 60 м (муж, жен), с.

2. Бег 500 м (жен), 1000 м (муж), без учета времени.

Результаты выполнения тестов, характеризующих физическую подготовленность (п. 2.1), вносятся в таблицу 2.1 (1 курс), таблицу 2.3 (2 курс), таблицу 2.5 (3 курс), таблицу 2.7 (4 курс).

Результаты выполнения контрольных упражнений и тестов по освоению технических приемов игры в баскетбол, волейбол, освоению техники плавания и легкой атлетике (п. 2.2–2.5) вносятся в таблицу 2.2 (1 курс), таблицу 2.4 (2 курс), таблицу 2.6 (3 курс).

Таблица 2.1 – Физическая подготовленность (1 курс)

Тесты	В начале учебного года (сентябрь)	В конце 1 семестра (декабрь)	В конце 2 семестра (май)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
Лежа на спине, удержание ног над полом, с			
Теппинг–тест, точек			
Полуприсед в статике, с			
Подтягивание на перекладине, раз			
«Планка», с			
Наклон вперед из исходного положения сидя, см			
Прыжок в длину с места, см			

Примечание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, «планка» и прыжок в длину с места выполняются при отсутствии противопоказаний.

Таблица 2.2 – Контрольные упражнения и тесты (1 курс)

Контрольные упражнения и тесты		В начале учебного года (октябрь)		В конце 1 семестра (декабрь)		В конце 2 семестра (апрель-май)	
		результат	балл	результат	балл	результат	балл
Баскетбол	Штрафные броски в корзину, попаданий				-	-	
	Ведение – 2 шага – бросок (двухшажная техника), попаданий				-	-	
	Техника быстрого ведения мяча, с				-	-	
Волейбол	Передача мяча двумя руками над собой, передач	-		-			
	Верхняя передача мяча в парах, передач	-		-			
	Нижняя передача мяча в парах, передач	-		-			
	Подача мяча через сетку, подач	-		-			
Бег 60 м, с				-			
Бег 500 м (жен) /1000 м (муж), без учета времени				-			

Примечания.

1. Техника быстрого ведения мяча выполняется при отсутствии противопоказаний.

2. Тесты и контрольные упражнения выполняются и регистрируются в таблицах под контролем преподавателей кафедр.

Преподаватель 1 семестр

подпись

И.О.Фамилия

2 семестр

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 2.3 – Физическая подготовленность (2 курс)

Тесты	В начале учебного года (сентябрь)	В конце 3 семестра (декабрь)	В конце 4 семестра (май)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
Лежа на спине, удержание ног над полом, с			
Теппинг–тест, точек			
Полуприсед в статике, с			
Подтягивание на перекладине, раз			
«Планка», с			
Наклон вперед из исходного положения сидя, см			
Прыжок в длину с места, см			

Примечание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, «планка» и прыжок в длину с места выполняются при отсутствии противопоказаний.

Таблица 2.4 – Контрольные упражнения и тесты (2 курс)

Контрольные упражнения и тесты		В начале учебного года (сентябрь)		В конце 3 семестра (декабрь)		В конце 4 семестра (май)	
		результат	балл	результат	балл	результат	балл
Волейбол	Передача мяча двумя руками над собой, передач	-		-			
	Верхняя передача мяча в парах, передач	-		-			
	Нижняя передача мяча в парах, передач	-		-			
	Подача мяча через сетку, подач	-		-			
Плавание	Проплывание 25 м, в/ст, с	-					
	Проплывание 50 м, в/ст, с	-					
Бег 60 м, с		-		-			
Бег 500 м (жен) /1000 м (муж), без учета времени		-		-			

Примечание. Тесты и контрольные упражнения выполняются и регистрируются в таблицах под контролем преподавателей кафедры.

Преподаватель 3 семестр

подпись

И.О.Фамилия

4 семестр

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 2.5 – Физическая подготовленность (3 курс)

Тесты	В начале учебного года (сентябрь)	В конце 5 семестра (декабрь)	В конце 6 семестра (май)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
Лежа на спине, удержание ног над полом, с			
Теппинг–тест, точек			
Полуприсед в статике, с			
Подтягивание на перекладине, раз			
«Планка», с			
Наклон вперед из исходного положения сидя, см			
Прыжок в длину с места, см			

Примечание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, «планка» и прыжок в длину с места выполняются при отсутствии противопоказаний.

Таблица 2.6 – Контрольные упражнения и тесты (3 курс)

Контрольные упражнения и тесты		В начале учебного года (сентябрь)		В конце 5 семестра (декабрь)		В конце 6 семестра (май)	
		результат	балл	результат	балл	результат	балл
Баскетбол	Штрафные броски в корзину, попаданий	-		-			
	Ведение – 2 шага – бросок (двухшажная техника), попаданий	-		-			
	Техника быстрого ведения мяча, с	-		-			
Волейбол	Передача мяча двумя руками над собой, передач	-		-			
	Верхняя передача мяча в парах, передач	-		-			
	Нижняя передача мяча в парах, передач	-		-			
	Подача мяча через сетку, подач	-		-			
Бег 60 м, с				-		-	-
Бег 500 м (жен) /1000 м (муж), без учета времени				-		-	-
Защита конспекта по ППП		-	-				

Примечание. Тесты и контрольные упражнения выполняются и регистрируются в таблицах под контролем преподавателей кафедры.

Преподаватель 5 семестр _____
 подпись И.О.Фамилия
 6 семестр _____
 подпись И.О.Фамилия

Таблица 2.7 – Физическая подготовленность (4 курс)

Тесты	В начале учебного года (сентябрь)	В конце 7 семестра (декабрь)	В конце 8 семестра (май)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
Лежа на спине, удержание ног над полом, с			
Теппинг–тест, точек			
Полуприсед в статике, с			
Подтягивание на перекладине, раз			
«Планка», с			
Наклон вперед из исходного положения сидя, см			
Прыжок в длину с места, см			

Примечания.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, «планка» и прыжок в длину с места выполняются при отсутствии противопоказаний.

2. Тесты и контрольные упражнения выполняются и регистрируются в таблицах под контролем преподавателей кафедры.

Преподаватель 7 семестр _____
подпись И.О.Фамилия

8 семестр _____
подпись И.О.Фамилия

3 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

3.1 Слагаемые и правила здорового образа жизни

1. Ежедневная двигательная активность. Оптимальная длительность интенсивной двигательной активности совершаемой в течение дня должна приближаться к 3–4 часам. Старайтесь каждый день набирать ее, как только для этого предоставляется возможность. Выполняйте утром упражнения для укрепления и развития своего двигательного аппарата, а между работой за компьютером или учебниками – для активного отдыха, заменяйте пользование лифтом ходьбой, реже пользуйтесь транспортом, ходите в университет и из университета пешком (хотя бы некоторую часть маршрута, если расстояние слишком велико). При отсутствии медицинских противопоказаний планируйте и осуществляйте ежедневно или хотя бы через день специально организованную физическую активность в течение 30–60 минут, сопровождающуюся учащением сердечных сокращений и частоты дыхания. Известно, что только после 30–40 минут непрерывной умеренной физической нагрузки, организм начинает сжигать жировые запасы. Это могут быть занятия физическими упражнениями дома или в организованных группах, игры, пробежки, и просто пешие прогулки по своей продолжительности и темпу сопровождающиеся физической нагрузкой оказывающей оздоровительное воздействие на организм (повышение ЧСС в диапазоне 120–140 уд/мин).

2. Правильное питание. Включите в свой ежедневный рацион питания фрукты, овощи, блюда, содержащие цельные зерна, богатые клетчаткой, витаминами и минералами. Необходимо минимизировать, а правильнее отказаться от употребления фастфуда, газированных напитков, полуфабрикатов и прочих продуктов, содержащих искусственные пищевые добавки: усилители вкуса, красители, консерванты, ароматизаторы и др. Этому помогает при покупке продуктов обязательное ознакомление на этикетке с его составом. Стараться не есть пережаренную пищу, ограничить употребление животных жиров, сахара, соли, кондитерских изделий. Принимать пищу не реже 3 раз в день, еще лучше 4–5 раз небольшими порциями. Избегайте переедания! Последний прием пищи осуществляйте не позднее 4 часов до сна. Старайтесь в течение дня выпивать 1,5–2 литра чистой воды (прошедшей очистку или бутилированной).

3. Полноценный сон и отдых. Ночной сон должен длиться не менее восьми часов. Старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время. Если есть возможность, позвольте себе час дневного сна или просто 20–30 минутный отдых в положении лежа. Различные исследования показывают, что самый крепкий сон (соответственно наиболее ценный для отдыха организма) приходится на промежуток времени с 22 часов до 01 часа, с 02 часов и до

04 часов, и между 13 и 15 часами. Естественно, чтобы войти в фазу крепкого сна, лечь спать и засыпать нужно раньше времени начала этой фазы.

4. Позитивное настроение. Отгоняйте прочь негативные мысли, не впадайте в уныние и плохое настроение. Если не можете справиться с этим сами, измените ситуацию через общение, посещение мероприятий и мест, заряжающих позитивом, приятными впечатлениями и веселым настроением. Не давайте свободу своей ненависти и злобе, обращайтесь к людям с добром и сами будете чаще его получать от других.

5. Чистый воздух. Проветривайте жилое помещение ежедневно, обязательно в течение 5–10 минут перед сном, чаще бывайте в парковых зонах, на природе, избегайте мест с высокой концентрацией выхлопных газов, табачного дыма, нахождения рядом с лицами, которые в этот момент курят.

6. Закаливание. Чтобы не болеть простудными заболеваниями, избавить себя от приема антибиотиков и других лекарств для их лечения, постоянно закаливайте свой организм прохладным воздухом, водой. Но делайте это постепенно, ознакомившись с основными правилами и способами закаливания. Не пользуйтесь дома теплой одеждой при нормальной комнатной температуре (около 20° С), не кутайте себя лишними одеялами во время сна, давайте чаще дышать воздухом всему телу, обтирайте его влажным прохладным полотенцем, принимайте контрастный душ, ежедневно бывайте на улице (особенно осенью, зимой и весной).

7. Не курите! Чаще задумывайтесь о своем здоровье. Как хочется мечтать о долгой и счастливой жизни, но курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких.

8. Не пробуйте наркотические вещества! Каждый знает, что стоит за пристрастием к употреблению наркотиков. Помните, что наркотическая зависимость подкрадывается незаметно и начинается с, казалось бы, самых безобидных слабостей: попробовать «ради интереса» или «за компанию» один–другой раз действие таблетки, порошка, «травки» или летучего вещества, чтобы испытать это незнакомое и загадочное состояние эйфории, о котором говорят те, кто располагает этими средствами или уже их употребляли.

9. Не злоупотребляйте алкоголем! Доказано, что в человеческом организме нет ни одного органа, который бы не разрушался под действием алкоголя. Разрушительное влияние на мозг и печень – лишь некоторые из страшных последствий воздействия алкогольных напитков на человека. Пиво – это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам. Бутылка светлого пива объемом 0,5 л эквивалентна 50–60 г водки. Четыре бутылки пива в течение дня – 200–240 г водки – почти половина бутылки. Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь к такому же количеству спиртного добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку. Хронический алкоголизм

развивается в 3–4 раза быстрее от употребления пива, чем от употребления крепких алкогольных напитков.

10. Личная гигиена. Содержите тело в чистоте: ежедневно принимайте душ и мойте ноги перед сном, мойте руки перед каждым приемом пищи, смывайте с тела пот после работы или занятий, связанных с физической нагрузкой, в жаркие дни. Утром и вечером чистите зубы, следите за состоянием ногтей. Ежедневно пользуйтесь только чистым нижним бельем, носками, одеждой, содержите в чистоте постельные принадлежности.

11. Ограничьте электромагнитное воздействие на организм! Постоянное длительное воздействие электромагнитного излучения компьютеров, ноутбуков, мобильных телефонов, радиоприемников, СВЧ–печей и других источников электромагнитного излучения вызывают множество опасных для полноценной и продолжительной жизни человека заболеваний. Ограждайте себя от постоянного воздействия этих источников. Продолжительность непрерывной работы за компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов. Через каждые 50 минут работы за компьютером делайте перерывы продолжительностью 10–20 минут. Ограничьте частое использование наушников. Те, кто постоянно в течение длительного времени (90 минут) слушают через наушники громкую музыку (звук превышает 80 % возможной громкости) рискуют ухудшить или даже потерять слух.

Показатели ведения здорового образа жизни и отношения к своему здоровью (п. 3.1), вносятся в таблицу 3.1 (1 курс), таблицу 3.2 (2 курс), таблицу 3.3 (3 курс), таблицу 3.4 (4 курс).

3.2 Самоконтроль студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений.

Кафедрой физической культуры и спорта разработан дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов основного отделения и специальной медицинской группы. Дневник самоконтроля определен кафедрой как обязательный документ учебно–воспитательной работы со студентами 1–4 курсов по дисциплине «Физическая культура». Ведение студентом дневника включено в перечень зачетных требований. В конце каждой сессии преподаватель знакомится с дневником, уточняет со студентом его содержание и результаты, консультирует, делает отметку о просмотре дневника, вносит необходимые замечания или рекомендации (по ведению дневника, о проведении и результатах измерений, формам и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, технике безопасности занятий, по вопросам ЗОЖ и др.).

Таблица 3.1 – Здоровый образ жизни и отношение к своему здоровью (1 курс)

Показатели	1 семестр					2 семестр				Летние каникулы		
	Сент.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бега и др.)												
Занятие физическими упражнениями в свободное время (1 час и более) самостоятельно, в группах ОФП, фитнес-группах, в спортивных секциях, на тренажерах, и др.)												
Употребление алкогольных напитков												
Употребление галлюциногенных, психотропных, токсических и др. веществ												
Курение												
Употребление не менее 1,5 л чистой воды												
Чтение литературы или просмотр передач о здоровье												
Пользование компьютерной техникой от 2 часов и более непрерывно												
Посещение парного отделения, сауны												
Принятие душа перед сном												
Закаливающие процедуры												
Пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов												
Негативное настроение (стрессы, депрессии, апатия и т.п.)												
Ночной сон не более 5-6 часов												
Прием пищи 1-2 раза в день, чувство голода												
Преобладание в приемах пищи жирных и (или) кондитерских продуктов												
Болел простудными заболеваниями (насморк, ОРЗ, ангина и др.), дней												

Примечание. Напротив каждого показателя в конце месяца выставляется (+) постоянно, почти ежедневно, очень часто, (±) иногда, от случая к случаю, редко или (-) нет, отсутствует, не было.

Преподаватель 1 семестр _____
 дифференцированная оценка за ведение дневника подпись И.О.Фамилия

2 семестр _____
 дифференцированная оценка за ведение дневника подпись И.О.Фамилия

Таблица 3.2 – Здоровый образ жизни и отношение к своему здоровью (2 курс)

Показатели	3 семестр					4 семестр				Летние каникулы		
	Сент.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бега и др.)												
Занятие физическими упражнениями в свободное время (1 час и более) самостоятельно, в группах ОФП, фитнес-группах, в спортивных секциях, на тренажерах, и др.)												
Употребление алкогольных напитков												
Употребление галлюциногенных, психотропных, токсических и др. веществ												
Курение												
Употребление не менее 1,5 л чистой воды												
Чтение литературы или просмотр передач о здоровье												
Пользование компьютерной техникой от 2 часов и более непрерывно												
Посещение парного отделения, сауны												
Принятие душа перед сном												
Закаливающие процедуры												
Пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов												
Негативное настроение (стрессы, депрессии, апатия и т.п.)												
Ночной сон не более 5-6 часов												
Прием пищи 1-2 раза в день, чувство голода												
Преобладание в приемах пищи жирных и (или) кондитерских продуктов												
Болел простудными заболеваниями (насморк, ОРЗ, ангина и др.), дней												

Примечание. Напротив каждого показателя в конце месяца выставляется (+) постоянно, почти ежедневно, очень часто, (±) иногда, от случая к случаю, редко или (-) нет, отсутствует, не было.

Преподаватель 3 семестр

дифференцированная оценка за ведение дневника

подпись

И.О.Фамилия

4 семестр

дифференцированная оценка за ведение дневника

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 3.3 – Здоровый образ жизни и отношение к своему здоровью (3 курс)

Показатели	5 семестр					6 семестр				Летние каникулы		
	Сент.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бега и др.)												
Занятие физическими упражнениями в свободное время (1 час и более) самостоятельно, в группах ОФП, фитнес-группах, в спортивных секциях, на тренажерах, и др.)												
Употребление алкогольных напитков												
Употребление галлюциногенных, психотропных, токсических и др. веществ												
Курение												
Употребление не менее 1,5 л чистой воды												
Чтение литературы или просмотр передач о здоровье												
Пользование компьютерной техникой от 2 часов и более непрерывно												
Посещение парного отделения, сауны												
Принятие душа перед сном												
Закаливающие процедуры												
Пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов												
Негативное настроение (стрессы, депрессии, апатия и т.п.)												
Ночной сон не более 5-6 часов												
Прием пищи 1-2 раза в день, чувство голода												
Преобладание в приемах пищи жирных и (или) кондитерских продуктов												
Болел простудными заболеваниями (насморк, ОРЗ, ангина и др.), дней												

Примечание. Напротив каждого показателя в конце месяца выставляется (+) постоянно, почти ежедневно, очень часто, (±) иногда, от случая к случаю, редко или (-) нет, отсутствует, не было.

Преподаватель 5 семестр

дифференцированная оценка за ведение дневника

подпись

И.О.Фамилия

6 семестр

дифференцированная оценка за ведение дневника

подпись

И.О.Фамилия

Таблица 3.4 – Здоровый образ жизни и отношение к своему здоровью (4 курс)

Показатели	7 семестр					8 семестр				Летние каникулы		
	Сент.	Окт.	Ноя.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бега и др.)												
Занятие физическими упражнениями в свободное время (1 час и более) самостоятельно, в группах ОФП, фитнес-группах, в спортивных секциях, на тренажерах, и др.)												
Употребление алкогольных напитков												
Употребление галлюциногенных, психотропных, токсических и др. веществ												
Курение												
Употребление не менее 1,5 л чистой воды												
Чтение литературы или просмотр передач о здоровье												
Пользование компьютерной техникой от 2 часов и более непрерывно												
Посещение парного отделения, сауны												
Принятие душа перед сном												
Закаливающие процедуры												
Пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов												
Негативное настроение (стрессы, депрессии, апатия и т.п.)												
Ночной сон не более 5-6 часов												
Прием пищи 1-2 раза в день, чувство голода												
Преобладание в приемах пищи жирных и (или) кондитерских продуктов												
Болел простудными заболеваниями (насморк, ОРЗ, ангина и др.), дней												

Примечание. Напротив каждого показателя в конце месяца выставляется (+) постоянно, почти ежедневно, очень часто, (±) иногда, от случая к случаю, редко или (-) нет, отсутствует, не было.

Преподаватель 7 семестр

дифференцированная оценка за ведение дневника

подпись

И.О.Фамилия

8 семестр

дифференцированная оценка за ведение дневника

подпись

И.О.Фамилия

4 ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе должны знать, какие физические упражнения им противопоказаны или какие имеются ограничения в физических нагрузках.

2. Любое занятие физическими упражнениями, предполагающее умеренные, тем более повышенные физические нагрузки (на мышцы, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную системы) обязательно начинается с 5–10 минутной разминки; все упражнения на занятии используются, следуя принципу постепенного наращивания их интенсивности и напряженности (трудности).

3. Оздоровительный и тренировочный эффект использования физических упражнений зависит от их регулярности: большие перерывы (4–5 дней и более) между занятиями снижают (или вовсе сглаживают) эффект предыдущих занятий.

4. Наибольшая эффективность физических упражнений достигается при занятиях на свежем воздухе, в условиях отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, соблюдении личной гигиены, чередовании физических нагрузок и отдыха с учетом функционального состояния и самочувствия занимающегося, правильной организации питания и полноценного отдыха.

5. Заниматься интенсивными физическими упражнениями следует не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

6. После каждого занятия желательно принять душ.

7. Заниматься упражнениями на свежем воздухе рекомендуется при температуре воздуха не ниже – 20°C. При более низкой температуре занятие переносится в помещение.

5 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ЧТЕНИЯ ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И САМОКОНТРОЛЮ

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботьялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издание, 2006. – 212 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Дыхательная гимнастика Стрельниковых / Сост. Л. В. Насонова. – Физкультура и спорт, 2009. – 170 [2] с.
4. Исцеление по Бутейко. В XXI век без лекарств / Сост. М. Н. Тубольцев. – Москва : ИЗОТЕКСТ, 2000. – 256 с.
5. Курпан, Ю. И. Оставайся изящной! / Ю. И. Курпан – Москва : Советский спорт, 1991. – 64 с.
6. Маслов, А. А. Уроки китайской гимнастики (выпуск 3) / А. А. Маслов, А. М. Подщеколдин. – Москва : Советский спорт, 1990. – 94 с.
7. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
8. Миллер, Э. Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкман / Пер. с англ. Е. Богдановой. – Москва : ФАИР–ПРЕСС, 2000. – 240 с.
9. Михайлов, В. В. Путь к физическому совершенству: учебное пособие для студентов / В. В. Михайлов – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 237с.
10. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебно–методическое пособие / Л. Д. Назаренко – Москва : ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. – 240 с.
11. Остин, Д. Пилатес для вас /Д. Остин / Пер. с англ. И. В. Гродель. – Минск : ООО «Попурри», 2004. – 320 с.
12. Пикурова, А. Г. Комплексная методика использования средств танцевальной и атлетической гимнастики, дыхательных и пластических упражнений, растяжек и самомассажа для укрепления здоровья, формирования рационального телосложения, повышения настроения и самочувствия : метод. рекомендации / А. Г. Пикурова. – Издательский отдел Объединённого института ядерных исследований, 1998.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. 101 факт о вреде алкоголя / Медицинская правда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ruslekar.info/101-fakt-o-vrede-alkogolya-699.html>.
3. Вред пива и пивной алкоголизм – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://theme.orthodoxy.ru/pivo/>.
4. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей // Врачебно-педагогические наблюдения / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону : БАРО–Пресс, 2002. – 800 с.
5. Попов, С. И. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж // Врачебно-педагогические наблюдения / С. И. Попов. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.
6. Правила безопасности при работе с компьютером. Электромагнитное излучение компьютера / Медицинская информационная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.medicinform.net/comp/comp_zdor4.htm/.
7. Правила здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cardioschool.ru/forall/gr-120/page-121/>
8. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / Сост. В. А. Коледа и др./ Министерство образования Республики Беларусь, ГУ «Республиканский институт высшей школы». – Минск, 2008.
9. Лосева, И. И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. Ф. Свитин, Г. И. Дулькина, Н. А. Кондакова, под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005. – 79 с.
10. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под. ред. профессора С. Н. Попова. – Москва, 1998. – 343 с.
11. Разницын, А. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

I курс, I семестр

Нормативы оценки освоения техники легкой атлетики и ОФП

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
1 Бег 60 м, с	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3
2 Бег 1000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
Женщины										
1 Бег 60 м, с	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8
2 Бег 500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз	15	13	11	9	7	5	4	3	2	1

Нормативы оценки освоения технических приемов игры в баскетбол

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
1 Ведение – 2 шага – бросок (двухшажная техника) (кол-во попаданий из 5 попыток)	5-5		5-4		5-3		5-2		5-1	
2 Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 бросков)	5		4		3		2		1	
3 Техника ведения мяча от лицевой до лицевой, с	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0 и более	
Женщины										
1 Ведение – 2 шага – бросок (двухшажная техника) (кол-во попаданий из 4 попыток).	4-4		4-3		4-2		4-1		4-0	
2 Штрафные броски (кол-во попаданий из 4 бросков)	4		3		2		1		0	
3 Техника ведения мяча от лицевой до лицевой, с	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0 и более	

І курс, ІІ семестр
Нормативы оценки освоения техники легкой атлетики и ОФП

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
1 Бег 60 м, с	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3
2 Бег 1000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
Женщины										
1 Бег 60 м, с	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8
2 Бег 500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз	15	13	11	9	7	5	4	3	2	1

Нормативы оценки освоения технических приемов
игры в волейбол

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
1 Верхняя передача мяча над собой (кол–во раз)	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2
2 Верхняя передача мяча в парах (кол–во передач)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3 Нижняя передача мяча в парах (кол–во передач)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4 Верхняя подача мяча, кол–во подач через сетку	5-5		5-4		5-3		5-2		5-1	
Женщины										
1 Верхняя передача мяча над собой (кол–во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2 Верхняя передача мяча в парах (кол–во передач)	18	16	14	12	10	8	6	4	2	2
3 Нижняя передача мяча в парах (кол–во передач)	18	16	14	12	10	8	6	4	2	2
4 Верхняя, нижняя и боковая подача мяча, кол–во подач через сетку	5-5	5-4		5-3		5-2		5-1		

II курс
Нормативы оценки освоения техники плавания

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
1 Плавание 25 м, вольный стиль, с	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0	37,0	39,0	41,0	43,0
2 Плавание 50 м, вольный стиль, с / мин и с	52,0	55,0	58,0	1,01	1,04	1,07	1,10	1,13	1,16	1,19
3 Плохо умеющие плавать 25 м, 50 м., вольный стиль	Без учета времени									
Женщины										
1 Плавание 25 м, вольный стиль, с	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0
2 Плавание 50 м, вольный стиль, мин и с	1,00	1,03	1,06	1,09	1,12	1,15	1,18	1,21	1,24	1,27
3 Плохо умеющие плавать 25 м, 50 м., вольный стиль	Без учета времени									

II курс, IV семестр
Нормативы оценки освоения техники легкой атлетики и ОФП

Тесты	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
1 Бег 60 м, с	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1	11,3
2 Бег 1000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 Подтягивание в висе на перекладине кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Женщины										
1 Бег 60 м, с	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,8
2 Бег 500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз	15	13	11	9	7	5	4	3	2	1