

Т.Е. Старовойтова
Т.В. Мискевич

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ



Могилев 2010

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.А. КУЛЕШОВА»**

**Т.Е. Старовойтова,
Т.В. Мискевич**

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Методические указания



Могилев 2010

УДК 378.172
ББК 75.0
С77

*Печатается по решению редакционно-
издательского совета УО «МГУ им. А.А. Кулешова»*

Р е ц е н з е н т

**доцент кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин**

В.Г. Иванов

Старовойтова, Т.Е.

С77 **Дневник самоконтроля / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич. –
Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2010. – 56 с.**

Дневник самоконтроля разработан для студентов в качестве учебно-методического руководства и рассчитан на период обучения в вузе. Материалы необходимы для комплексного изучения физического состояния организма. Анализ изменений показателей позволит сделать своевременную оценку эффективности занятий физическими упражнениями, выявить функциональные отклонения в состоянии здоровья, а также вовремя внести коррекцию в направленность физических нагрузок с целью улучшения состояния здоровья в процессе занятий физической культурой.

В методических рекомендациях приведены комплексы физических упражнений и правила для самостоятельных занятий.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов высших учебных заведений, учителей и учащихся средних школ.

**УДК 378.172
ББК 75.0**

© Старовойтова Т.Е., Мискевич Т.В., 2010
© Оформление.
УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2010

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

_____,
СТУДЕНТКИ _____ КУРСА ГРУППЫ _____
_____ ФАКУЛЬТЕТА
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Основной диагноз заболевания _____

Сопутствующие диагнозы _____

Домашний адрес _____

Тел. _____

ФИО одного из родителей. _____

Адрес места проживания _____

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА:

1. Систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.
2. Проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
3. Иметь аккуратный спортивный костюм, предусмотренный виду учебных занятий.
4. Выполнять контрольные упражнения (тестирование), сдавать зачеты по физическому воспитанию согласно учебному плану факультета.
5. Улучшать свою физическую подготовку.
6. Соблюдать режим учебы, отдыха и питания.
7. Активно участвовать в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете, на факультете.
8. Регулярно заниматься гимнастикой, физкультурными упражнениями, воспользовавшись консультацией преподавателя.

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 семестр (начало)	2 семестр (конец)	3 семестр (начало)	4 семестр (конец)	5 семестр (начало)	6 семестр (конец)	7 семестр (начало)	8 семестр (конец)
Коэффициент выносливости								
Проба Штанге (с.)								
Проба Генчи (с.)								
Тест Купера (м):								
ходьба 12 мин								
бег 12 мин								
Метание в цель (кол-во раз из 5 бросков)								
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине в угол 90° (кол-во раз)								
Челночный бег 4×9 м (с)								
Физкультурно-оздоровительные мероприятия: День здоровья								
Тропа здоровья								
Комплексные подвижные игры								
Задания: комплекс утренней гигиенической гимнастики								
Комплекс упражнений по заболеванию								
Подвижные игры								
Элементы спортивных игр								

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие: вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон: хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение: хорошее												
плохое												
Аппетит: хороший												
плохой												
Физические упражнения с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
Показатели												
ЧСС в покое												
ЧСС _{тах} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:												
вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон:												
хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение:												
хорошее												
плохое												
Аппетит:												
хороший												
плохой												
Физические упражнения с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
Показатели												
ЧСС в покое												
ЧСС _{тах} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие: вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон: хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение: хорошее												
плохое												
Аппетит: хороший												
плохой												
Физические упражнения с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:												
вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон:												
хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение:												
хорошее												
плохое												
Аппетит:												
хороший												
плохой												
Физические упражнения												
с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:												
вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон:												
хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение:												
хорошее												
плохое												
Аппетит:												
хороший												
плохой												
Физические упражнения												
с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц	число												
Показатели													
ЧСС в покое													
ЧСС _{тах} на занятии													
ЧСС в конце занятия													
Общее самочувствие:													
вялость													
слабость													
апатия													
раздражительность													
бодрость													
Сон:													
хороший													
плохой													
Длительность сна													
Настроение:													
хорошее													
плохое													
Аппетит:													
хороший													
плохой													
Физические упражнения													
с желанием													
без желания													
Болевые ощущения													

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц	число												
		Показатели											
ЧСС в покое													
ЧСС _{max} на занятии													
ЧСС в конце занятия													
Общее самочувствие:	вялость												
	слабость												
	апатия												
раздражитель- ность													
	бодрость												
Сон:	хороший												
	плохой												
Длительность сна													
Настроение:	хорошее												
	плохое												
Аппетит:	хороший												
	плохой												
Физические упражнения	с желанием												
	без желания												
Болевые ощущения													

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{тах} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие: вялость												
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{тах} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие: вялость												
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:												
вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон:												
хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение:												
хорошее												
плохое												
Аппетит:												
хороший												
плохой												
Физические упражнения с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц	число												
		Показатели											
ЧСС в покое													
ЧСС _{max} на занятии													
ЧСС в конце занятия													
Общее самочувствие:													
вялость													
слабость													
апатия													
раздражительность													
бодрость													
Сон:													
хороший													
плохой													
Длительность сна													
Настроение:													
хорошее													
плохое													
Аппетит:													
хороший													
плохой													
Физические упражнения													
с желанием													
без желания													
Болевые ощущения													

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность	бодрость											
	Сон:											
	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием	без желания											
	Болевые ощущения											

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
Показатели												
ЧСС в покое												
ЧСС _{тах} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие: вялость												
слабость												
апатия												
раздражитель- ность												
бодрость												
Сон: хороший												
плохой												
Длительность сна												
Настроение: хорошее												
плохое												
Аппетит: хороший												
плохой												
Физические упражнения с желанием												
без желания												
Болевые ощущения												

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие: вялость												
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность												
	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц число												
	Показатели											
ЧСС в покое												
ЧСС _{max} на занятии												
ЧСС в конце занятия												
Общее самочувствие:	вялость											
	слабость											
	апатия											
раздражитель- ность	бодрость											
Сон:	хороший											
	плохой											
Длительность сна												
Настроение:	хорошее											
	плохое											
Аппетит:	хороший											
	плохой											
Физические упражнения с желанием												
	без желания											
Болевые ощущения												

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулашова

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ЗАБОЛЕВАНИЮ

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулецова

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ЗАБОЛЕВАНИЮ

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулецова

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА

Название игры _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Схема	Содержание	Правило	Методические указания

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА

Название игры _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Схема	Содержание	Правило	Методические указания

ИГРОВАЯ КАРТОЧКА

Название игры _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Схема	Содержание	Правило	Методические указания

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями предназначен для систематического самонаблюдения за функциональным состоянием организма, для оценки физического развития и физической подготовленности. Динамические результаты самоконтроля позволяют оптимизировать физическую нагрузку, определить её направленность и улучшить собственные результаты без ущерба для здоровья. Самоконтроль доступен каждому занимающемуся, состоит из простых методов наблюдения за состоянием своего здоровья.

Различают объективные и субъективные методы самоконтроля.

К субъективным показателям самоконтроля относятся – самочувствие, настроение, сон, аппетит, работоспособность, степень утомляемости, болевые ощущения.

Прежде всего, оценивайте свое самочувствие и настроение. Этот показатель часто отражает внешнее проявление глубоких внутренних процессов в организме. Так, вследствие передозировки нагрузки, могут появиться болевые ощущения, связанные с изменениями в мышцах, сосудистой и нервной системах. Переутомление сопровождается головокружением, головной болью, постоянной нехваткой воздуха (одышкой), чувством тошноты и другими отклонениями. Сон становится беспокойным, прерывистым, что в значительной степени снижает восстановительные процессы и накопление энергетических резервов для дальнейшей работы, а значит, существенно снижается работоспособность организма. При переутомлении снижается аппетит. При появлении этих симптомов следует прекратить занятие и провести объективные методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы.

К объективным показателям относятся: частота сердечных сокращений (пульс), вес тела, рост, жизненная емкость легких, частота дыхания, показатели силы, артериальное давление и др.

Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения проводить одним и тем же методом и в одно и то же время дня. Для этого существует несколько простейших приемов, которые можно чередовать в зависимости от самочувствия.

Для оценки физического развития используется индекс Кетле (таблица 1), который позволяет вычислить плотность тела (сколько граммов веса должно приходиться на сантиметр роста) и косвенно определить избыток или недостаток массы тела. В баллах оценивается соотношение массы тела (г) на длину тела (см) – весо-ростовой показатель.

Таблица 1

Весо-ростовой показатель	Пол	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
г/см	ж		360–389	340–359	330–339	329 и меньше
		390	391–405	406–420	421–440	441 и больше
	м		380–399	350–379	340–349	339 и меньше
		400	401–415	416–430	431–450	451 и больше

Индекс Брока. Позволяет найти должный вес (ДВ)

Должный вес = Рост (см) – 100, при росте до 165 см.

Должный вес = Рост (см) – 105, при росте 165–175 см.

Должный вес = Рост (см) – 110, при росте свыше 175 см

$$\text{Индекс Брока} = \frac{\text{Вес(кг)}}{\text{ДВ}} \cdot 100\%.$$

Отклонения фактического веса в пределах 10% от должной величины считаются незначительными, а вес в этих пределах – средним. Вес более 110% должного считается выше среднего, более 120% должного – высоким. Вес менее 90% должного считается ниже среднего, менее 80% – низким.

Для оценки работы сердечно-сосудистой системы применяют ортостатическую и функциональную пробы.

Ортостатическая проба. После 5-ти минутного отдыха лежа на спине надо подсчитать пульс за 1 минуту, далее необходимо встать и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту. Если разница между результатами измерений в положениях стоя и лежа будет равна 6–12 ударам, то ваше сердце хорошо подготовлено к работе. Разница 13–18 ударов – удовлетворительно, разница 18–25 ударов показывает слабый уровень тренированности, а разница более 25 ударов говорит о переутомлении или заболевании (в этом случае надо прекратить занятия и обратиться к врачу). Эту пробу мы рекомендуем выполнять на следующий день после занятий.

Функциональная проба. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, после 20 приседаний за 40 с: определяется величина превышения ЧСС после приседаний в сравнении с исходной (таблица 2).

Например: ЧСС_{исх.} – 60 уд./мин; после приседаний ЧСС_{нагр.} – 72 уд./мин.

$$\text{Превышение: } \frac{(\text{ЧСС}_{\text{нагр.}} - \text{ЧСС}_{\text{исх.}}) \cdot 100}{\text{ЧСС}_{\text{исх.}}} = \frac{(72 - 60)}{60} \cdot 100 = 20\%.$$

Таблица 2

Функциональная проба	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	20 и меньше	21–40	41–65	66–75	76 и более

Артериальное давление (АД) – это давление, которое производится на стенки сосудов кровью в направлении ее тока. Различают систолическое (максимальное) и диастолическое (минимальное) артериальное давление. Систолическое давление – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины. Измерение артериального давления следует производить с помощью манометра. Значение АД зависит от ударного объема сердца, т.е. количества крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стенок кровеносных сосудов, вязкости крови. Артериальное давление выражается в миллиметрах ртутного столба.

Нормальными величинами АД для здоровых молодых людей считаются: для систолического – от 100 до 129 мм рт. ст., для диастолического – от 60 до 79 мм рт. ст. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторому его понижению.

При осуществлении самоконтроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы не следует забывать о ценности данных артериального давления (АД).

Для определения должных величин АД используются различные формулы:

$$\begin{aligned} \text{От 7 до 20 лет: } АД_{\text{сист.}} &= 1,7 \cdot \text{возраст} + 83 \\ АД_{\text{диаст.}} &= 1,6 \cdot \text{возраст} + 42 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{От 20 до 80 лет: } АД_{\text{сист.}} &= 0,4 \cdot \text{возраст} + 109 \\ АД_{\text{диаст.}} &= 0,3 \cdot \text{возраст} + 67 \end{aligned}$$

Если оказывается, что $АД_{\text{сист.}}$ выше должной на 15 и более мм рт. ст., а $АД_{\text{диаст.}}$ на 10 и более, необходима консультация врача (Синяков А.Ф.).

Душанин С.А. предлагает *формулы расчета АД* с учетом пола, возраста и массы тела.

$$\begin{aligned} \text{Мужчины: } АД_{\text{сист.}} &= 109 + 0,5 \cdot \text{возраст} + 0,1 \cdot \text{масса тела} \\ АД_{\text{диаст.}} &= 74 + 0,1 \cdot \text{возраст} + 0,15 \cdot \text{масса тела} \end{aligned}$$

Женщины: $AD_{\text{сист.}} = 102 + 0,7 \cdot \text{возраст} + 0,15 \cdot \text{масса тела}$
 $AD_{\text{диаст.}} = 78 + 0,17 \cdot \text{возраст} + 0,1 \cdot \text{масса тела}$

По величине пульса и артериального давления могут быть рассчитаны их производные: внешняя работа сердца (ВР) и коэффициент выносливости (КВ):

$$ВР = \frac{П \cdot СД}{100} \text{ (усл. ед.)} \quad КВ = \frac{П \cdot 10}{ПД} \text{ (усл. ед.)}$$

Внешняя работа сердца – это показатель для оценки сократительной способности миокарда.

Коэффициент выносливости – это показатель, характеризующий готовность сердечно-сосудистой системы и организма в целом к выполнению длительной физической работы (таблица 3).

Таблица 3

Величина внешней работы сердца	Балл	Коэффициент выносливости	Балл
менее 40	4	менее 12	5
40-70	5	13-15	4
более 70	4	16-20	3
более 90	3	21-25	2
		более 25	1

При оптимальном двигательном режиме выявляется тенденция к снижению числовых значений ЧСС, ЧД, ДД, ВР и КВ при повышении ПД.

Систематические занятия физическими упражнениями хорошо развивают аппарат дыхания. Для оценки функционального состояния системы внешнего дыхания мы рекомендуем наиболее простые и информативные тесты: это проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге), выдохе (проба Генчи), комбинированная проба с задержкой дыхания (тест Серкина), пробы Розенталя.

Частота дыхания (ЧД) Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. ЧД измеряется следующим образом: испытуемый кладет ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. Средний показатель ЧД – 16–18 дыхательных движений в минуту, у спортсменов – 10–16. При нагрузке увеличивается в 2–2,5 раза.

Пробы с задержкой дыхания, отражающие функциональное состояние как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы.

Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе.

Испытуемый в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и одновременно

зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце вдоха). В норме у здорового человека она составляет не менее 50-60 секунд, у спортсменов 2–3 минуты.

Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе.

Испытуемый сидя зажимает пальцами нос, делает свободный выдох через рот и сидит с закрытым ртом, не вдыхая, до появления неприятных ощущений. Момент вдоха через рот фиксируется остановкой секундомера. В процессе занятий физической культурой устойчивость к гипоксии повышается. У не тренированных людей проба Генчи составляет 25–30 с.

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (таблица 4):

Таблица 4

Проба Штанге				Проба Генчи			
мужчины		женщины		мужчины		женщины	
(с)	балл	(с)	балл	(с)	балл	(с)	балл
50 и выше	5	40 и выше	5	40 и выше	5	30 и выше	5
40–49	4	30–39	4	30–39	4	20–29	4
30–39	3	20–29	3	20–29	3	15–19	3
29 и ниже	2	19 и ниже	2	19 и ниже	2	14 и ниже	2

Проба Серкина. После пятиминутного отдыха сидя, определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза). Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 секунд и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя. В третьей фазе, после отдыха стоя в течение одной минуты, определяется время задержки дыхания, на вдохе сидя (повторяется первая фаза). Результаты проведенной пробы Серкина можно оценить по таблице 5.

Таблица 5

Контингент обследуемых	Фазы пробы		
	Первая (с)	Вторая (с)	Третья (с)
Здоровые тренированные люди	60 и более	30 и более	более 60
Здоровые нетренированные люди	40–50	15–25	35–55

Если вы занимаетесь оздоровительной ходьбой или бегом, вы должны подсчитать пульс до и после физической нагрузки и разница в количестве сердечных сокращений дает представление о функции сердечной мышцы, ее реакции на упражнение. Для этого подсчитайте пульс за 10 с и умножьте на 6 (количество ударов в минуту). Затем сделайте 10 приседаний за 20 с и снова тотчас подсчитайте пульс за 10 с и умножьте на 6. Если разница между пульсом за минуту после нагрузки и до нагрузки будет не более 10 ударов, вам доступна средняя степень нагрузки, т.е. вы можете ходить (бегать) со скоростью 5-5,6 км/ч, если разница не более 20 ударов – ходить

надо медленнее – до 4 км/ч, если разница не более 30 ударов – ходьба должна быть еще медленнее – от 2,5 до 3 км/ч. Если разница пульса после приседаний будет более 30 ударов и минуту, вам следует обратиться к врачу-кардиологу. Независимо от вашего самочувствия мы рекомендуем этот контроль проводить один раз в месяц с целью коррекции дозирования нагрузки.

При самостоятельных занятиях оздоровительной ходьбой (бегом) надежным критерием оценки интенсивности физических нагрузок является тест носового дыхания. До тех пор пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд/мин. Момент, когда вы вынуждены сделать дополнительный выдох через рот, соответствует увеличению пульса до 150 уд/мин, т.е. верхней границей аэробной зоны. Поэтому дыхание через нос автоматически ограничивает скорость ходьбы или бега и делает его безопасным.

Для оценки физической подготовленности можно пользоваться тестом Купера (таблица 6).

Тест Купера – 12 минутный (ходьба-бег) позволяет оценить уровень общей выносливости, оцениваемой по пробегаемой дистанции (м).

Таблица 6

	Мужчины		Женщины	
	результат (м)	балл	результат (м)	балл
Тест Купера 12 мин	2099 и ниже	1	менее 1599	1
	2100 – 2 199	2	1600 – 1899	2
	2200 – 2 349	3	1900 – 2099	3
	2550 – 2 749	4	2100 – 2299	4
	2750 и более	5	2300 и более	5

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закачивающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4–5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1.1. Комплекс упражнений для студентов при миопии (по Э.С. Авестисову)

1. И.П. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

2. И.П. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

3. И.П. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-25 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз.

4. И.П. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 минуты.

5. И.П. – стоя. Руки вперед, смотреть на конец пальца руки, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

6. И.П. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

1.2. Комплекс упражнений для укрепления цилиарной мышцы

1. Передача мяча (баскетбольного, волейбольного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5 м. Повторить 6-10 раз.

2. Передача мяча партнеру из-за головы. Повторить 6-8 раз.

3. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. Повторить 5-6 раз.

4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Повторить 5-6 раз.

5. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5 м. Повторить 5-6 раз каждой рукой. 6. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 3-5 раз.

1.3. Примерный комплекс упражнений корригирующий осанку

1. И.П. – о.с. У стены без плинтусов: голова прямо, плечи развернуты на одном уровне, живот втянут, опираясь равномерно на обе ноги. Повторить 3-4 раза.

2. И.П. – стоя на носках, руки в стороны, немного сводить лопатки в течение 20-30 с.

3. И.П. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжать в кулак. Поочередно выпрямлять руку - "бокс". Повторить 6-8 раз.

4. И.П. – о.с., руки согнуты к плечам, плечи развернуты, кисти сжаты в кулак. Поочередное выпрямление рук вверх. Повторить 5-6 раз.

5. И.П. – ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вперед. Повторить 5-6 раз.

6. И.П. – о.с., руки на поясе. Приседание: руки вперед, присесть, перейти в исходное положение. Повторить 10-15 раз.

7. И.П. – лежа на спине, руки за голову. Удержание положения прогнувшись. Активно отводить лопатки назад. Повторить 4-6 раз.

8. И.П. – упор стоя на коленях. Маховые движения ногами назад. Смотреть прямо перед собой, 10-20-30 раз правой и левой ногой.

9. И.П. – ноги врозь, палка внизу. Поднимание палки вверх, с одновременным отведением прямой ноги назад - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Повторить 4-6 раз.

10. И.П. – о.с. Упражнения на дыхание: 1-2 вдох, 3-6 выдох. Выполнить 15-20 секунд.

1.4. Примерный комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. И.П. – о.с., правая рука на груди, левая на животе. Глубокий вдох через нос, выдох через полуоткрытый рот. При вдохе выпятить живот, при выдохе – втянуть его. Выполнить 5-6 раз.

2. Ходьба обычная. Упражнения в ходьбе: а) 1-2 – руки вперед, 3-4 – в стороны, 5-6 – руки вперед, 7-8 – руки вниз; б) руки на поясе, ходьба на пятках 30-40 сек;

в) ходьба с высоким подниманием бедра 30-40 сек.

3. И.П. – ноги врозь, руки на поясе: 1-2 наклоны влево – выдох, 3-4 – и.п. – вдох, тоже выполнить вправо. Сделать 4-6 раз в каждую сторону.

4. И.П. – ноги врозь, руки на поясе: 1-2 поворот туловища влево, руки ладонями наружу в сторону – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, сделать 6-8 раз.

5. И.П. – ноги врозь: 1-4 – наклон туловища вправо, левая рука скользит вдоль туловища, 5-8 – влево. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

6. И.П. – ноги врозь, руки на поясе. Выполнить три пружинистых приседания, вернуться в и.п. Дыхание произвольное, повторить 8-10 раз.

7. Ходьба на месте (60 секунд), с глубоким дыханием, на счет 1-2 – вдох, 3-6 выдох. Ходьба самое простое, всем доступное средство физической тренировки.

3.2. Дозированная ходьба. Начальная скорость 70 шаг./мин, дистанция 200 м. Через 3 дня скорость увеличивается до 80 шаг./мин, дистанция 500 м. Еще через 3 дня при хорошем самочувствии ритм ходьбы применяется до 90 шаг./мин, а дистанция увеличивается до 1–1,5 км. Через 10 дней в том же темпе следует проходить 2-3 км.

1.5. Примерный комплекс упражнений при заболеваниях мочеполовой системы.

1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. "Ходьба лежа" в течение 60 секунд.

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову. Поочередное поднятие прямых ног. Выполнить 6-8 раз.

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову. Поднятие прямых ног на 90°. Повторить 5-6 раз.

4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Дыхательные упражнения – глубокий вдох и удлиненный выдох. Выполнять 10-15 секунд.

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову. Одновременно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. Выполнить 6-8 раз.

6. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами, имитирующие езду на велосипеде. Повторять 20-25 сек.

7. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, ступни на полу. "Ходьба лежа" в течение 60 сек.

8. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Расслабиться, дышать спокойно и ритмично в течение 20-25 сек.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Батурин К.А.* Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой / К.А. Батурин, Л.И. Литвинова // Метод. пособие (Гос. ком. РБ по ФК и С АФВ и СРБ). – Мн., 1992. – 56 с.
2. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: Методические рекомендации по спортивной медицине для студентов ФВ педагогического ин-та / М-во народного образования БССР, Витебский гос. пед. ин-т им. С.М. Кирова. ВООК. – Витебск, 1990. – 14 с.
3. *Петров Н.Я.* Физическое воспитание студентов: Учеб. пособ. / Мин-во народ. образования БССР, Минский радиотехнический ин-т, каф. физвоспитания. ВООК. – Минск, 1991. – 112 с.
4. Самоконтроль для студентов самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические рекомендации / Мин-во сельского хозяйства и продовольствия РБ, Бел. аграрный тех. ун-т. ВООК. – Минск, 1993. – 36 с.
5. *Соусь Л.Н.* Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высш. техн. учеб. учреждений: Метод. пособие / БНТУ. – Мн., 2002. – 21 с.
6. *Старовойтова Т.Е., Зайцев В.И.* Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы. – Могилев, 2003. – 37с.
7. *Старовойтова Т.Е., Савицкая О.В.* Самостоятельные занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации. – Могилев, МГУ им. А.А. Кулешова, 2003. – 38 с.
8. *Ярмолинский В.И.* и др. Электронный дневник самоконтроля студента / В.И. Ярмолинский, В.А. Коледа, В.А. Левин. ANALYTIC-BOOK // Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Мат-лы 3 Респ. науч.-практ. конф., 7–8 апреля 2005 г. – Минск, 2005. – С. 128–129.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА	4
ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА	5
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	38
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ЗАБОЛЕВАНИЮ	40
ИГРОВАЯ КАРТОЧКА	42
САМОКОНТРОЛЬ	45
ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	51
ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	52
ЛИТЕРАТУРА	55

Учебное издание

Старовойтова Тамара Евгеньевна
Мискевич Татьяна Витальевна

ДНЕВНИК
САМОКОНТРОЛЯ

Технический редактор *А.Н. Гладун*
Компьютерная верстка *С.А. Кирильчик*

Подписано в печать *2.12.2010*. Формат 60x84/16
Гарнитура Times New Roman суг. Усл.-печ. л. 3,3.
Уч.-изд. л. 3,6. Тираж 23 экз. Заказ № *521*.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
ЛИ № 02330/278 от 30.04.2004 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
УО "МГУ им. А.А. Кулешова" 212022, Могилев, Космонавтов, 1.