

И.В. Ахмаева

**ДНЕВНИК
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

Могилев 2007

Электронный архив библиотеки МГУ имени П.А. Кулешова

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.А. КУЛЕШОВА»

И.В. Ахмаева

Дневник здоровья студента



Могилев 2007

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

УДК 378.172
ББК 75.0
А95

*Печатается по решению редакционно-издательского
экспертного совета МГУ им. А. А. Кулешова*

Рецензенты:

Доктор педагогических наук профессор заслуженный тренер РБ
В.А. Коледа

Кандидат педагогических наук доцент
Т.Е. Старовойтова

Ахмаева, И.В.

А95 Дневник здоровья студента / И.В. Ахмаева. – Могилев: МГУ
им. А.А. Кулешова, 2007. – 72 с.,

Дневник здоровья разработан для студентов высших учебных заведений Республики Беларусь, в качестве учебно-методического руководства и основного документа самоконтроля здоровья. Дневник здоровья рассчитан на период обучения студента в вузе. Материалы необходимы для комплексного изучения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студенческой молодежи. Анализ изменений показателей позволит сделать своевременную оценку эффективности занятий физическими упражнениями, а также выявить функциональные отклонения в состоянии здоровья при выборе оздоровительных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозирования нагрузок и т.п.

УДК 378.172
ББК 75.0

© Ахмаева И.В., 2007
© Издательство МГУ им. А.А. Кулешова, 2007

ВВЕДЕНИЕ

Белорусская наука и практика свидетельствует, что в последние годы обоснованную тревогу вызывает отрицательная динамика состояния здоровья молодого поколения: резко возросло число лиц имеющих отклонение в состоянии здоровья. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья каждого человека решается на государственном уровне. С этой целью в Беларуси проводятся мониторинговые исследования физического развития и физической подготовленности молодежи. В конце и начале учебного года каждый учащийся и студент проходит тестирование, которое позволяет определить произошедшие изменения в его физическом состоянии. Однако этого недостаточно для комплексного систематического пути укрепления здоровья, важная роль в решении этой проблемы отводится самостоятельному выполнению контроля за физическим состоянием организма.

В процессе занятий физическими упражнениями самоконтроль предназначен для систематического самонаблюдения за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Динамические результаты самоконтроля позволяют индивидуализировать физическую нагрузку, определить ее направленность и улучшить собственные результаты.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно следить за своим самочувствием и состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение специального дневника. Современная наука предлагает новейшие технологии и разработки по проведению самоконтроля за физическим состоянием организма: разработаны электронные дневники самоконтроля, созданы специальные базы данных статистической обработки параметров, различные диагностические карты и мониторинг, которые анализируют физическое состояние и на основании этого дают автоматизированное заключение и рекомендации. Мы предлагаем студентам бумажный носитель информации учета данных самоконтроля, поскольку не всегда под рукой вычислительная техника и приходится запоминать огромное количество цифр. Комплексный учет данных самостоятельного обследования, результатов применения визуальных, инструментальных методов исследования и материалов, полученных при регистрации антропометрических изменений, показателей контрольных испытаний и функциональных проб, позволяют дать объективную оценку функциональной готовности организма человека к занятиям физической культурой, определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки.

В дневнике здоровья, рассчитанном на весь период обучения студента в вузе, представлены методы исследования и оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности; включены протоколы, карты и анкеты, рисунки и графики, табличный материал, используемый для оценки полученных данных, выводы и практические рекомендации.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДЕНИЮ ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ

○ Самоконтроль за состоянием своего организма должен быть систематическим и длительным. Самонаблюдения позволят оценить динамику функционального состояния организма.

○ При самоконтроле все измерения необходимо выполнять в одни и те же часы, одним и тем же методом в схожих условиях, в одни и те же сроки, предусмотренные на соответствующих страницах дневника. Например: показатели могут регистрироваться утром после сна, перед началом и по окончании занятий. Желательно учитывать самочувствие и пульс в процессе самого занятия, особенно после самой напряженной его части.

○ Дневник здоровья заполняется индивидуально с учетом данных врачебных осмотров. Результаты самонаблюдений позволят более точно судить о влиянии физической нагрузки на организм студента.

○ Данные самоконтроля следует периодически показывать врачу медпункта или преподавателю физвоспитания в течение учебного года.

○ Записи в дневнике здоровья должны быть конкретными. Поэтому ознакомление с правилами заполнения каждого раздела дневника обеспечит стандартизацию записей, а, следовательно, и эффективность их анализа.

○ Для учета особенностей вашего здоровья выделяйте главные показатели.

○ По неясным вопросам заполнения дневника обращайтесь за консультацией к преподавателю кафедры физического воспитания.

ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Раздел. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Общий анамнез заполняется печатными буквами разборчиво и понятно для каждого. В графе «дополнительные сведения» указывается дополнительная информация о студенте.

Раздел. ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Объективные и субъективные показатели регистрируются в день занятия по физическому воспитанию и на следующий день после его проведения. В первой графе указываются даты, в течение которых вы оцениваете свое здоровье. В графе «Объективные показатели самоконтроля» регистрация результатов исследования производится цифрами. В графе «Субъективные показатели», в соответствии с выраженностью отмеченного признака разноцветными карандашами закрашивается клетка для облегчения анализа информации и наглядности. Перечисленные признаки оцениваются следующим образом:

ОЦЕНКА ПРИЗНАКА		
«Отлично»	«Удовлетворительно»	«Плохо»
Зеленый цвет	Желтый цвет	Красный цвет
«О»	«У»	«П»

Если под рукой не оказалось цветных карандашей, регистрацию показателей можно выделять по первым буквам оценки отмеченного признака. В графе «Болевые ощущения» оценка признака вписывается словами (пример: головные, в области сердца и т.п.).

Раздел. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Данные заносятся в карту на основании результатов медицинского обследования и антропометрических измерений. Исследование физического развития проводится в начале и конце учебного года. При оценке антропометрических данных используется метод антропометрических стандартов (см. таблицу «Критерии оценки физического развития», [10]), который содержит групповые и общие величины, характеризующие средние значения, а так же метод индексов, представляющий собой определенное арифметическое соотношение признаков физического развития, принимаемых за норму. Данные заносятся в карту в виде цифр.

Раздел. ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Для определения влияния направленности физических нагрузок на организм, необходимо оценить функциональное состояние организма в начале и конце учебного года. При оценке функционального состояния организма предлагаются методики диагностики и расчетные показатели. Результаты наблюдений за функциональными показателями заносятся в карту в виде цифр, изучение которых в конце учебного года позволит сделать заключение об оптимальном двигательном режиме с учетом индивидуальных возможностей организма.

Раздел. ГРАФИК ДИНАМИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ заполняется по окончании каждого семестра, отметки соединяются обозначенными линиями, образуется кривая динамики частоты сердечных сокращений.

Раздел. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА определяются на основании контрольных норм и зачетных требований, предусмотренных государственной программой по физической культуре для студентов высших учебных заведений Республики Беларусь и заполняется два раза в год. Графа «Дополнительные виды испытаний физической подготовленности» предназначена для вариативных видов испытаний, а так же для студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Результаты вносятся в карту в виде цифр, на основании которых в конце учебного года делается заключение.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учреждение образования _____

Факультет _____

ФОТО

Курс _____

Группа _____

Фамилия, имя отчество _____

Номер зачетной книжки _____

Дата рождения _____ Пол _____

Медицинская группа по физвоспитанию _____

Перенесенные а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Дополнительные сведения _____

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давление (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
	ЧСС (покой), уд/мин.												
	ЧСС (max нагрузка), уд/мин.												
	Артериальное давление (АД), мм. рт. ст.												
	Частота дыхания (ЧД), кол-во раз												
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
	Сон (продолжительность)												
	Самочувствие												
	Настроение												
	Аппетит (прием пищи кол-во раз)												
	Желание заниматься физ. упражнениями												
	Болевые ощущения												

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давлени (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давление (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (max нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (max нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давлени (А/Д), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность) Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ												
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз														
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ														
Сон (продолжительность)														
Самочувствие														
Настроение														
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)														
Желание заниматься физ. упражнениями														
Болевые ощущения														

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давление (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
 Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																							
ЧСС (покой), ул/мин. ЧСС (max нагрузки), ул/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз																									
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																							
Сон (продолжительность)																									
Самочувствие																									
Настроение																									
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)																									
Желание заниматься физ. упражнениями																									
Болевые ощущения																									

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.	ЧСС (max нагрузка), уд/мин.												
Артериальное давление (А/Д), мм. рт. ст.	Частота дыхания (ЧД), кол-во раз												
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)	Самочувствие												
Настроение	Аппетит (прием пищи кол-во раз)												
Желание заниматься физ. упражнениями	Болевые ощущения												

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
 Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давлени е (АД), мм, рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давл- ние (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																				
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз																						
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																						
Сон (продолжительность)																						
Самочувствие																						
Настроение																						
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)																						
Желание заниматься физ. упражнениями																						
Болевые ощущения																						

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
 Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (мах нагрузка), уд/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																		
		ЧСС (покой), уд/мин.																		
		ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.																		
		Артериальное давлени е (АД), мм. рт. ст.																		
		Частота дыхания (ЧД), кол-во раз																		
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																		
		Сон (продолжительность)																		
		Самочувствие																		
		Настроение																		
		Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)																		
		Желание заниматься физ. упражнениями																		
		Болевые ощущения																		

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давлени е (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность) Самочувствие													
Настроение Аппетит (прием пи- щи кол-во раз) Желание заниматься физ. упражнениями Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давлени е (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
 Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																					
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давлени е (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз																							
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																					
Сон (продолжительность) Самочувствие																							
Настроение																							
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз) Желание заниматься физ. упражнениями																							
Болевые ощущения																							

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (max нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (мах нагрузки), уд/мин.													
Артериальное давлени е (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ												
<p>ЧСС (покой), уд/мин.</p> <p>ЧСС (макс нагрузка), уд/мин.</p> <p>Артериальное давление (АД), мм. рт. ст.</p> <p>Частота дыхания (ЧД), кол-во раз</p>														
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ														
<p>Сон (продолжительность)</p> <p>Самочувствие</p> <p>Настроение</p> <p>Аппетит (прием пищи кол-во раз)</p> <p>Желание заниматься физ. упражнениями</p> <p>Болевые ощущения</p>														

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
 Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.	ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.												
Артериальное давление (АД), мм. рт. ст.	Частота дыхания (ЧД), кол-во раз												
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
Учебный год

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (max нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ													
Сон													
(продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО																		
		ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																	
	ЧСС (покой), уд/мин.																		
	ЧСС (max нагрузка), уд/мин.																		
	Артериальное давлени (АД), мм. рт. ст.																		
	Частота дыхания (ЧД), кол-во раз																		
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																	
	Сон (продолжительность)																		
	Самочувствие																		
	Настроение																		
	Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)																		
	Желание заниматься физ. упражнениями																		
	Болевые ощущения																		

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																		
		ЧСС (покой), уд/мин.																		
		ЧСС (max нагрузка), уд/мин.																		
		Артериальное давление (АД), мм. рт. ст.																		
		Частота дыхания (ЧД), кол-во раз																		
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ																		
		Сон (продолжительность)																		
		Самочувствие																		
		Настроение																		
		Аппетит (прием пищи кол-во раз)																		
		Желание заниматься физ. упражнениями																		
		Болевые ощущения																		

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (мах нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (мах нагрузка), уд/мин. Артериальное давление (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность) Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин. ЧСС (max нагрузка), уд/мин. Артериальное давле- ние (АД), мм. рт. ст. Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пи- щи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА
 Учебный год _____

МЕСЯЦ	ЧИСЛО	ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
ЧСС (покой), уд/мин.													
ЧСС (max нагрузка), уд/мин.													
Артериальное давление (АД), мм. рт. ст.													
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз													
		СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ											
Сон (продолжительность)													
Самочувствие													
Настроение													
Аппетит (прием пищи кол-во раз)													
Желание заниматься физ. упражнениями													
Болевые ощущения													

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА

Показатели	Текущий контроль														
	1 год			2 год			3 год			4 год					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр			
Масса тела, кг.	начьян	коняч	начьян	коняч	начьян	коняч	начьян	коняч	начьян	коняч	начьян	коняч	начьян	коняч	
Длина тела, см.															
Окружность грудной клетки, см:															
Пауза															
Вдох															
Выдох															
Экспурия															
Динамометрия кисти															
-правая, кг.															
-левая, кг.															
Жизненная емкость легких, мл.															
Проба Штанге, сек															
Проба Генчи, сек															
Индексы															
Индекс Кетле															
Индекс Пинье															
Индекс Эрисмана															
Силовой индекс															
Жизненный индекс															

РАСЧЕТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Показатели	Характеристика	Расчетная формула	Критерии оценки
Индекс Кетле (ИК), г/см.	Весоростовой показатель физического развития, который позволяет вычислить плотность тела (сколько граммов веса должно приходиться на сантиметр роста) и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.	$ИК = \frac{ВЕС}{РОСТ}$ (см)	Для мужчин 350-400 г/см. Для женщин – 325-375 г/см
Индекс Питье (ИП), ул.ед.	Показатель физического развития, который позволяет определить крепость телосложения	$ИП = РОСТ - (ВЕС + ОГК \text{ на вдохе})$	10 и менее – телосложение очень крепкое 11-15 – крепкое 16-20 – хорошее 21-25 – среднее 26-30 – слабое 31 и более – очень слабое
Индекс Эрисмана (ИЭр), см	Показатель физического развития, который характеризует пропорциональность развития грудной клетки	$ИЭр = \frac{ОГК \text{ (пауза)} - 1}{2}$ РОСТ	Для мужчин +5,8 см Для женщин +3,8 см Большой индекс указывает на широкую грудную клетку, меньший - на узкую.
Слововой индекс (СИ), %	Показатель, который служит для оценки силы мышц кисти (или спины) людей с различной массой тела	$СИ \text{ кисти} = \frac{Д \text{ кисти}}{ВЕС} * 100\%$	70-75% - мужчины 75-81% - спортсмены 50-60% - женщины 60-70% - спортсменки
Жизненный индекс (ЖИ), мл/кг.	Показатель физического развития, который характеризует функциональные возможности дыхательного аппарата	$ЖИ = ЖЕЛ * ВЕС$	Для мужчин 65-70мл/кг Для женщин 55-60 мл/кг
Проба Штанге, сек	Показатель, характеризующий функциональное состояние дыхательной системы, скорость протекания обменных процессов, устойчивость дыхательного центра к гипоксии и выносливость сердца.	_____	Для женщин 35-45 сек Для мужчин – 50-50 сек Для спортсменок – 45-55 сек Для спортсменов 60-70 сек и более
Проба Генчи, сек	Показатель, характеризующий функциональное состояние дыхательной системы, скорость протекания обменных процессов, устойчивость дыхательного центра к гипоксии и выносливость сердца	_____	20-30 сек у здоровых мужчин и женщин 40 сек и более у спортсменов

Критерии оценки физического развития мужчины 18-19 лет

Рост	Вес					Окружность грудной клетки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкая	Ниже среднего	Средняя	Выше среднего	Высокая
145	33,94	42,65	47,03	51,41	60,12	73	79	83	86	92
146	34,58	43,29	47,67	52,05	60,76	73	80	83	86	93
147	35,22	43,93	48,31	52,69	61,40	73	80	83	86	93
148	35,86	44,57	48,95	53,33	62,04	74	80	83	87	93
149	36,50	45,21	49,59	53,97	62,68	74	80	84	87	93
150	37,14	45,85	50,23	54,61	63,32	74	80	84	87	93
151	37,78	46,49	50,87	55,25	63,96	74	81	84	87	94
152	38,42	47,13	51,51	55,89	64,60	74	81	84	87	94
153	39,06	47,77	52,15	56,53	65,24	75	81	84	88	94
154	39,70	48,41	52,79	57,17	65,88	75	81	85	88	94
155	40,34	49,05	53,43	57,81	66,52	75	82	85	88	95
156	40,98	49,69	54,07	58,45	67,16	75	82	85	88	95
157	41,62	50,33	54,71	59,09	67,80	76	82	85	89	95
158	42,26	50,97	55,35	59,73	68,44	76	82	86	89	95
159	42,90	51,61	55,99	60,37	69,08	76	83	86	89	96
160	43,54	52,25	56,63	61,01	69,72	76	83	86	89	96
161	44,18	52,89	57,27	61,65	70,36	77	83	86	90	96
162	44,82	53,53	57,91	62,29	71,00	77	83	86	90	96
163	45,46	54,17	58,55	62,93	71,64	77	83	87	90	96
164	46,10	54,81	59,19	63,57	72,28	77	84	87	90	97
165	46,74	55,45	59,83	64,21	72,92	77	84	87	90	97
166	47,38	56,09	60,47	64,85	73,56	78	84	87	91	97
167	48,02	56,73	61,11	65,49	74,20	78	84	88	91	97
168	48,66	57,37	61,75	66,13	74,84	78	85	88	91	98
169	49,30	58,01	62,39	66,77	75,48	78	85	88	91	98
170	49,94	58,65	63,03	67,41	76,12	79	85	88	92	98
171	50,58	59,29	63,67	68,05	76,76	79	85	89	92	98
172	51,22	59,93	64,31	68,69	77,40	79	86	89	92	99
173	51,86	60,57	64,95	69,33	78,04	79	86	89	92	99
174	52,50	61,21	65,59	69,97	78,68	80	86	89	93	99
175	53,14	61,85	66,23	70,61	79,32	80	86	89	93	99
176	53,78	62,49	66,87	71,25	79,96	80	86	90	93	99
177	54,42	63,13	67,51	71,89	80,60	80	87	90	93	100
178	55,06	63,77	68,15	72,53	81,24	80	87	90	93	100
179	55,70	64,41	68,79	73,17	81,88	81	87	90	94	100
180	56,34	65,05	69,43	73,81	82,52	81	87	91	94	100
181	56,98	65,69	70,07	74,45	83,16	81	88	91	94	101
182	57,62	66,33	70,71	75,09	83,80	81	88	91	94	101
183	58,26	66,97	71,35	75,73	84,44	82	88	91	95	101
184	58,90	67,61	71,99	76,37	85,08	82	88	92	95	101
185	59,54	68,25	72,63	77,01	85,72	82	89	92	95	101
186	60,18	68,89	73,27	77,65	86,36	82	89	92	95	102
187	60,82	69,53	73,91	78,29	87,00	83	89	92	95	102
188	61,46	70,17	74,55	78,93	87,64	83	89	92	96	102
189	62,10	70,81	75,19	79,57	88,28	83	89	93	96	102
190	62,74	71,45	75,83	80,21	88,92	83	90	93	96	103
191	63,38	72,09	76,47	80,85	89,56	83	90	93	96	103
192	64,02	72,73	77,11	81,49	90,20	84	90	93	97	103
193	64,66	73,37	77,75	82,13	90,84	84	90	94	97	103
194	65,30	74,01	78,39	82,77	91,48	84	91	94	97	104
195	65,94	74,65	79,03	83,41	92,12	84	91	94	97	104
196	66,58	75,29	79,67	84,05	92,76	85	91	94	98	104
197	67,22	75,93	80,31	84,69	93,40	85	91	95	98	104
198	67,86	76,57	80,95	85,33	94,04	85	92	95	98	104
199	68,50	77,21	81,59	85,97	94,68	85	92	95	98	105
200	69,14	77,85	82,23	86,61	95,32	86	92	95	98	105

Критерии оценки физического развития мужчины 20-21 год

Рост	Вес					Окружность грудной клетки				
	Низ- кий	Ниже сред- него	Сред- ний	Выше сред- него	Высо- кий	Низкая	Ниже сред- ний	Сред- няя	Выше сред- ний	Высо- кая
145	34,80	47,47	49,35	54,23	63,90	75	81	84	88	94
146	35,43	45,10	49,98	54,86	64,53	75	81	85	88	94
147	36,06	45,73	50,61	55,49	65,16	75	82	85	88	95
148	36,69	46,36	51,24	56,12	65,79	75	82	85	88	95
149	37,32	46,99	51,87	56,75	66,42	76	82	85	89	95
150	37,95	47,62	52,50	57,38	67,05	76	82	86	89	95
151	38,58	48,25	53,13	58,01	67,68	76	83	86	89	96
152	39,21	48,88	53,76	58,64	68,31	76	83	86	89	96
153	39,84	49,51	54,39	59,27	68,94	77	83	86	90	96
154	40,47	50,14	55,02	59,90	69,57	77	83	86	90	96
155	41,10	50,77	55,65	60,33	70,20	77	83	87	90	96
156	41,73	51,40	56,28	61,16	70,83	77	84	87	90	97
157	42,36	52,03	56,91	61,79	71,46	77	84	87	90	97
158	42,99	52,66	57,54	62,42	72,09	78	84	87	91	97
159	43,62	53,29	58,17	63,05	72,72	78	84	88	91	97
160	44,25	53,92	58,80	63,68	73,35	78	85	88	91	98
161	44,88	54,55	59,43	64,31	73,98	78	85	88	91	98
162	45,51	55,18	60,06	64,94	74,61	79	85	88	92	98
163	46,14	55,81	60,69	65,57	75,24	79	85	89	92	98
164	46,77	56,44	61,32	66,20	75,87	79	86	89	92	98
165	47,40	57,07	61,95	66,83	76,50	79	86	89	92	99
166	48,03	57,70	62,58	67,46	77,13	80	86	89	92	99
167	48,66	58,33	63,21	68,09	77,76	80	86	89	93	99
168	49,29	58,96	63,84	68,72	78,39	80	86	90	93	99
169	49,92	59,59	64,47	69,35	79,02	80	87	90	93	100
170	50,55	60,22	65,10	69,98	79,65	80	87	90	93	100
171	51,18	60,85	65,73	70,61	80,28	81	87	90	94	100
172	51,81	61,48	66,36	71,24	80,91	81	87	91	94	100
173	52,44	62,11	66,99	71,87	81,54	81	88	91	94	101
174	53,07	62,74	67,62	72,50	82,17	81	88	91	94	101
175	53,70	63,37	68,25	73,13	82,80	82	88	91	95	101
176	54,33	64,00	68,88	73,76	83,43	82	88	92	95	101
177	54,96	64,63	69,51	74,39	84,06	82	89	92	95	101
178	55,59	65,26	70,14	75,02	84,69	82	89	92	95	102
179	56,22	65,89	70,77	75,65	85,32	83	89	92	95	102
180	56,85	66,52	71,40	76,28	85,95	83	89	92	96	102
181	57,48	67,15	72,03	76,91	86,58	83	89	93	96	102
182	58,11	67,78	72,66	77,54	87,21	83	90	93	96	103
183	58,74	68,41	73,29	78,17	87,84	83	90	93	96	103
184	59,37	69,04	73,92	78,80	88,47	84	90	93	97	103
185	60,00	69,67	74,55	79,43	89,10	84	90	94	97	103
186	60,63	70,30	75,18	80,06	89,73	84	91	94	97	104
187	61,26	70,93	75,81	80,69	90,36	84	91	94	97	104
188	61,89	71,56	76,44	81,32	90,99	85	91	94	98	104
189	62,52	72,19	77,07	81,95	91,62	85	91	95	98	104
190	63,15	72,82	77,70	82,58	92,25	85	92	95	98	104
191	63,78	73,45	78,33	83,21	92,88	85	92	95	98	105
192	64,41	74,08	78,96	83,84	93,51	86	92	95	98	105
193	65,04	74,71	79,59	84,47	94,14	86	92	95	99	105
194	65,67	75,34	80,22	85,10	94,77	86	92	96	99	105
195	66,30	75,97	80,85	85,73	95,40	86	93	96	99	106
196	66,93	76,60	81,48	86,36	96,03	86	93	96	99	106
197	67,56	77,23	82,11	86,99	96,66	87	93	96	100	106
198	68,19	77,86	82,74	87,62	97,29	87	93	97	100	106
199	68,82	78,49	83,37	88,25	97,92	87	94	97	100	107
200	69,45	79,12	84,00	88,88	98,55	87	94	97	100	107

**Критерии оценки физического развития
женщины 18-19 лет**

Рост	Вес					Окружность грудной клетки				
	Низ- кий	Ниже сред- него	Сред- ний	Выше сред- него	Высо- кий	Низкая	Ниже сред- ний	Сред- няя	Выше сред- ний	Высо- кая
145	32,22	40,00	43,92	47,84	55,62	69	75	78	81	87
146	32,84	40,62	44,54	48,46	56,24	69	75	78	81	87
147	33,46	41,24	45,16	49,08	56,86	70	76	79	82	88
148	34,08	41,86	45,78	49,70	57,48	70	76	79	82	88
149	34,70	42,48	46,40	50,32	58,10	70	76	79	82	88
150	35,32	43,10	47,02	50,94	58,72	70	76	79	82	88
151	35,94	43,72	47,64	51,56	59,34	71	77	80	83	89
152	36,56	44,34	48,26	52,18	59,96	71	77	80	83	89
153	37,18	44,96	48,88	52,80	60,58	71	77	80	83	89
154	37,80	45,58	49,50	53,42	61,20	72	78	81	84	90
155	38,42	46,20	50,12	54,04	61,82	72	78	81	84	90
156	39,04	46,82	50,74	54,66	62,44	72	78	81	84	90
157	39,66	47,44	51,36	55,28	63,06	72	78	81	84	90
158	40,28	48,06	51,98	55,90	63,68	73	79	82	85	91
159	40,90	48,68	52,60	56,52	64,30	73	79	82	85	91
160	41,52	49,30	53,22	57,14	64,92	73	79	82	85	91
161	42,14	49,92	53,84	57,76	65,54	74	80	83	86	91
162	42,76	50,54	54,46	58,38	66,16	74	80	83	86	92
163	43,38	51,16	55,08	59,00	66,78	74	80	83	86	92
164	44,00	51,78	55,70	59,62	67,40	74	80	83	86	92
165	44,62	52,40	56,32	60,24	68,02	75	81	84	87	93
166	45,24	53,02	56,94	60,86	68,64	75	81	84	87	93
167	45,86	53,64	57,56	61,48	69,26	75	81	84	87	93
168	46,48	54,26	58,18	62,10	68,88	76	81	84	87	93
169	47,10	54,88	58,80	62,72	70,50	76	82	85	88	94
170	47,72	55,50	59,42	63,34	71,12	76	82	85	88	94
171	48,34	56,12	60,04	63,96	71,74	76	82	85	88	94
172	48,96	56,74	60,66	64,58	72,36	77	83	86	89	95
173	49,58	57,36	61,28	65,20	72,98	77	83	86	89	95
174	50,20	57,98	61,90	65,82	73,60	77	83	86	89	95
175	50,82	58,60	62,52	66,44	74,22	77	83	86	89	95
176	51,44	59,22	63,14	67,06	74,84	78	84	87	90	96
177	52,06	59,84	63,76	67,68	75,46	78	84	87	90	96
178	52,68	60,46	64,38	68,30	76,08	78	84	87	90	96
179	53,30	61,08	65,00	68,92	76,70	79	85	88	91	97
180	53,92	61,70	65,62	69,54	77,32	79	85	88	91	97
181	54,54	62,32	66,24	70,16	77,94	79	85	88	91	97
182	55,16	62,94	66,86	70,78	78,56	79	85	88	91	97
183	55,78	63,56	67,48	71,40	79,18	80	86	89	92	98
184	56,40	64,18	68,10	72,02	79,80	80	86	89	92	98
185	57,02	64,80	68,72	72,64	80,42	80	86	89	92	98
186	57,64	65,42	69,34	73,26	81,04	81	87	90	93	98
187	58,26	66,04	69,96	73,88	81,66	81	87	90	93	99
188	58,88	66,66	70,58	74,50	82,28	81	87	90	93	99
189	59,50	67,28	71,20	75,12	82,90	81	87	90	93	99
190	60,12	67,90	71,82	75,74	83,52	82	88	91	94	100
191	60,74	68,52	72,44	76,36	84,14	82	88	91	94	100
192	61,36	69,14	73,06	76,98	84,76	82	88	91	94	100
193	61,98	69,76	73,68	77,60	85,38	83	88	91	94	100
194	62,60	70,38	74,30	78,22	86,00	83	89	92	95	101
195	63,22	71,00	74,92	78,84	86,62	83	89	92	95	101
196	63,84	71,62	75,54	79,46	87,24	83	89	92	95	101
197	64,46	72,24	76,16	80,08	87,86	84	90	93	96	102
198	65,08	72,86	76,78	80,70	88,48	84	90	93	96	102
199	65,70	73,48	77,40	81,32	89,10	84	90	93	96	102
200	66,32	74,10	78,02	81,94	89,72	84	90	93	96	102

**Критерии оценки физического развития
женщины 20-21 год**

Рост	Вес					Окружность грудной клетки				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
145	30,60	38,65	42,70	46,75	54,80	69	75	78	81	87
146	31,34	39,39	43,44	47,49	55,54	69	75	78	81	87
147	32,08	40,13	44,18	48,23	56,28	69	75	78	81	87
148	32,82	40,87	44,92	48,97	57,02	69	76	79	82	88
149	33,56	41,61	45,66	49,71	57,76	70	76	79	82	88
150	34,30	42,35	46,40	50,45	58,50	70	76	79	82	88
151	35,04	43,09	47,14	51,19	59,24	70	76	80	83	89
152	35,78	43,83	47,88	51,93	59,98	71	77	80	83	89
153	36,52	44,57	48,62	52,67	60,72	71	77	80	83	89
154	37,26	45,31	49,36	53,41	61,46	71	77	80	83	90
155	38,00	46,05	50,10	54,15	62,20	72	78	81	84	90
156	38,74	46,79	50,84	54,89	62,94	72	78	81	84	90
157	39,48	47,53	51,58	55,63	63,68	72	78	81	84	90
158	40,22	48,27	52,32	56,37	64,42	73	79	82	85	91
159	40,96	49,01	53,06	57,11	65,16	73	79	82	85	91
160	41,70	49,75	53,80	57,85	65,90	73	79	82	85	91
161	42,44	50,49	54,54	58,59	66,64	74	80	83	86	92
162	43,18	51,23	55,28	59,33	67,38	74	80	83	86	92
163	43,92	51,97	56,02	60,07	68,12	74	80	83	86	92
164	44,66	52,71	56,76	60,81	68,86	75	81	84	87	93
165	45,40	53,45	57,50	61,55	69,60	75	81	84	87	93
166	46,14	54,19	58,24	62,29	70,34	75	81	84	87	93
167	46,88	54,93	58,98	63,03	71,08	76	82	85	88	94
168	47,62	55,67	59,72	63,77	71,82	76	82	85	88	94
169	48,36	56,41	60,46	64,51	72,56	76	82	85	88	94
170	49,10	57,15	61,20	65,25	73,30	77	83	86	89	95
171	49,84	57,89	61,94	65,99	74,04	77	83	86	89	95
172	50,58	58,63	62,68	66,73	74,78	77	83	86	89	95
173	51,32	59,37	63,42	67,47	75,52	77	84	87	90	96
174	52,06	60,11	64,16	68,21	76,26	78	84	87	90	96
175	52,80	60,85	64,90	68,95	77,00	78	84	87	90	96
176	53,54	61,59	65,64	69,69	77,74	78	84	88	91	97
177	54,28	62,33	66,38	70,43	78,48	79	85	88	91	97
178	55,02	63,07	67,12	71,17	79,22	79	85	88	91	97
179	55,76	63,81	67,86	71,91	79,96	79	85	88	91	98
180	56,50	64,55	68,60	72,65	80,70	80	86	89	92	98
181	57,24	65,29	69,34	73,39	81,44	80	86	89	92	98
182	57,98	66,03	70,08	74,13	82,18	80	86	89	92	98
183	58,72	66,77	70,82	74,87	82,92	81	87	90	93	99
184	59,46	67,51	71,56	75,61	83,66	81	87	90	93	99
185	60,20	68,25	72,30	76,35	84,40	81	87	90	93	99
186	60,94	68,99	73,04	77,09	85,14	82	88	91	94	100
187	61,68	69,73	73,78	77,83	85,88	82	88	91	94	100
188	62,42	70,47	74,52	78,57	86,62	82	88	91	94	100
189	63,16	71,21	75,26	79,31	87,36	83	89	92	95	101
190	63,90	71,95	76,00	80,05	88,10	83	89	92	95	101
191	64,64	72,69	76,74	80,79	88,84	83	89	92	95	101
192	65,38	73,43	77,48	81,53	89,58	84	90	93	96	102
193	66,12	74,17	78,22	82,27	90,32	84	90	93	96	102
194	66,86	74,91	78,96	83,01	91,06	84	90	93	96	102
195	67,60	75,65	79,70	83,75	91,80	85	91	94	97	103
196	68,34	76,39	80,44	84,49	92,54	85	91	94	97	103
197	69,08	77,13	81,18	85,23	93,28	85	91	94	97	103
198	69,82	77,87	81,92	85,97	94,02	85	92	95	98	104
199	70,56	78,61	82,66	86,71	94,76	86	92	95	98	104
200	71,30	79,35	83,40	87,45	95,50	86	92	95	98	104

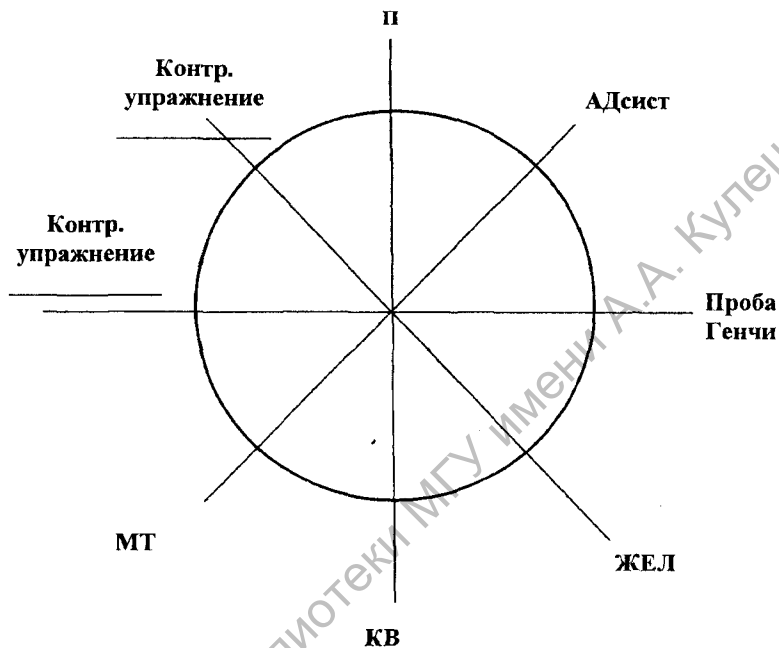
ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Показатели	Текущий контроль											
	1 год			2 год			3 год			4 год		
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Частота сердечных сокращений, уд./ мин. - ЧСС (покой), - ЧСС (нагрузка)	начало	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен
		покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен
		покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен
		покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен	покажен
Артериальное давление (АД), мм рт.ст.: - Систolicкое давление (АД сис.) - Диastolicкое давление (АД диast.)												
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз.												
Расчетные показатели функционального состояния организма												
Среднее артериальное давление (АДср), мм рт.ст.												
Среднединамическое давление (СрД), мм рт.ст.												
Пульсовое давление (ПД), мм рт.ст.												
Функциональная проба, %												
Внешняя работа сердца (ВР), усл.ед.												
Кэффициент выносливости (КВ), усл.ед.												
Адаптационный потенциал (АП), усл.ед.												
Уровень физического состояния (УФС), усл.ед.												

РАСЧЕТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

ПОКАЗАТЕЛИ	ХАРАКТЕРИСТИКА	РАСЧЕТНАЯ ФОРМУЛА	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
Артериальное давление (АД _{ср}), мм.рт.ст.	Показатель, характеризующий состояние системы кровообращения и отражает энергию непрерывного движения крови	АД _{ср} =АД днаст+ПД/3	Для АД сист. – от 100 до 129 мм.рт.ст. Для АД днаст. - от 60 до 79 мм.рт.ст.
Среднединамическое давление (СрД), усл. ед.	Показатель, числовая характеристика которого необходима для оценки характера выполняемой нагрузки и определения связи с двигательной активностью	СрД= $\frac{1}{2}$ ПД+АД днаст.	Менее 70 – 4 балл (хорошо) 80-90 – 5 балл (отлично) 91 – 97 – 4 балл (хорошо) 98-100 – 2 балл (неуд.) 100 и более – 1 балл
Пульсовое давление (ПД), мм.рт.ст	Показатель, который косвенно характеризует ударный объем сердца	ПД=АД сист.-АД днаст.	Норма ПД ≈ 40 мм.рт.ст.
Функциональная проба (одномоментная проба), %	Показатель, характеризующий функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	(ЧСС нагр. - ЧСС исход.) / ЧСС исход. *100%	20 и меньше – отлично от 21% до 40% – хорошо от 41% до 65% – удовлетворительно от 66% до 75% – плохо от 76% и более – очень плохо
Внешняя работа сердца (ВР), усл. ед	Показатель, рекомендованный ВОЗ для оценки сократительной способности миокарда	ВР=П*АД сист.	Менее 40 – 4 балл (хорошо) 40-70 – 5 балл (отлично) более 70 – 4 балл (хорошо) более 90 – 3 балл (удовл.)
Кoeffициент выносливости (КВ), усл. ед.	Показатель, характеризующий готовность сердечно-сосудистой системы и организма в целом к выполнению длительной физической работы	КВ=П*10/ПД	20-25 – здоровые нетренированные 16-20 – занимающиеся ФК 13-15 усл.ед. – у подростков 9 усл.ед. – у активных спортсменов
Адаптационный потенциал (АП), усл. ед.	Показатель, характеризующий предварительную количественную оценку уровня здоровья	АП= $0,011 * ЧСС(покой) + 0,014 * АД(ср) + 0,008 * АД(снаст. + 0,009 * ВЕС - 0,009 * РОСТ + 0,014 * ВОЗРАСТ - 0,27$	1,50-2,59 – «ЗДОРОВ» 2,60-3,09 – напряжены механизмы адаптации 3,10-3,60 – снижены адаптационные возможности 3,60 и более – «ПЛОХОЕ» Мушжины (женщины) Низкий- 0,225 – 0,375 (0,157 – 0,260) Ниже ср- 0,376 – 0,525 (0,261 – 0,365) Средний - 0,526 – 0,675 (0,366 – 0,475) Выше ср. - 0,676 – 0,8250, (476 – 0,575) Высокий - 0,826 и более (0,576 и более)
Уровень физического состояния (УФС), усл. ед	Показатель, характеризующий количественную оценку физического состояния организма	УФС= $(700 - 3 * ЧСС - 2,5 * АД(ср) - 2,7 * ВОЗРАСТ + 0,28 * ВЕС) / (350 - 2,6 * ВОЗРАСТ + 0,21 * РОСТ)$	Низкий- 0,225 – 0,375 (0,157 – 0,260) Ниже ср- 0,376 – 0,525 (0,261 – 0,365) Средний - 0,526 – 0,675 (0,366 – 0,475) Выше ср. - 0,676 – 0,8250, (476 – 0,575) Высокий - 0,826 и более (0,576 и более)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА



Обозначения:

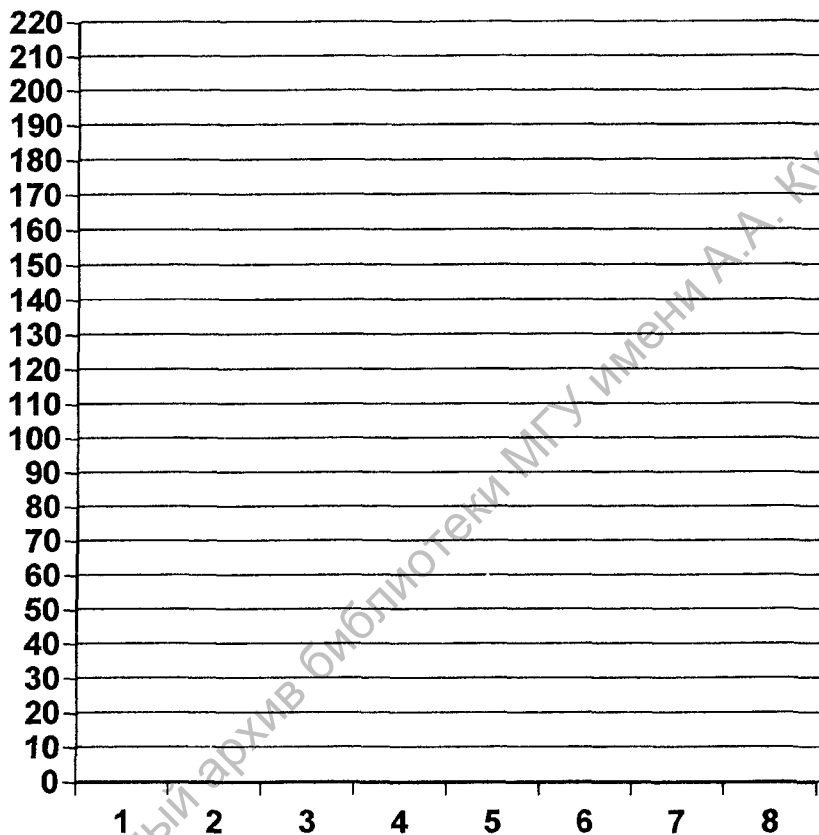
- - - - - 1 учебный год
 - - - - - 2 учебный год
 ~~~~~ 3 учебный год  
 \_\_\_\_\_ 4 учебный год

○ — норма

П — пульс  
 КВ — коэффициент выносливости  
 МТ — масса тела  
 ЖЕЛ — жизненная емкость легких

## ГРАФИК ДИНАМИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЧСС уд./мин



СЕМЕСТР

Обозначения:

———— ЧСС (покой)

----- ЧСС (нагрузка)

# ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА

| ПОКАЗАТЕЛИ                                                | Текущий контроль    |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--|--|--|--|
|                                                           | 1 Год               |                    |                     |                    | 2 год               |                    |                     |                    | 3 год               |                    |                     |                    | 4 год               |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           | 1 семестр<br>начало | 1 семестр<br>конец | 2 семестр<br>начало | 2 семестр<br>конец | 3 семестр<br>начало | 3 семестр<br>конец | 4 семестр<br>начало | 4 семестр<br>конец | 5 семестр<br>начало | 5 семестр<br>конец | 6 семестр<br>начало | 6 семестр<br>конец | 7 семестр<br>начало | 7 семестр<br>конец | 8 семестр<br>начало | 8 семестр<br>конец |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
| Дополнительные виды испытаний физической подготовленности |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |
|                                                           |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |                     |                    |  |  |  |  |

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.Н.Кутузова

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  
**о физическом состоянии организма студента**

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулецова

## РЕКОМЕНДАЦИИ

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ учебный год

---

---

---

---

---

---

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова





## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ЗАБОЛЕВАНИЮ (ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМО)

Диагноз (основной) \_\_\_\_\_  
Сопутствующий \_\_\_\_\_

| № | СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ | Количество повторений | Примечания |
|---|-----------------------|-----------------------|------------|
|   |                       |                       |            |



| № | СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ | Количество повторений | Примечания |
|---|-----------------------|-----------------------|------------|
|   |                       |                       |            |

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ**  
**операциональной готовности студента по самоконтролю**  
**за физическим состоянием организма**

| №                                                      | ПАРАМЕТРЫ                                                                                                                                 | Уровни усвоения деятельности по В.П. Беспалько |                                             |                               |                                    |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
|                                                        |                                                                                                                                           | 1 уровень<br>Необходима помощь                 | 2 уровень<br>Затрудняюсь, но могу выполнить | 3 уровень<br>Успешно выполняю | 4 уровень<br>Могу подлечься опытом |
| <b>1. Планирование и организация самоконтроля</b>      |                                                                                                                                           |                                                |                                             |                               |                                    |
| 1.                                                     | Планирование самоконтроля за физическим состоянием организма                                                                              |                                                |                                             |                               |                                    |
| 2.                                                     | Выбор методов самоконтроля                                                                                                                |                                                |                                             |                               |                                    |
| 3.                                                     | Подбор инвентаря для выполнения самоконтроля                                                                                              |                                                |                                             |                               |                                    |
| 4.                                                     | Подготовка (разработка) форм учета самоконтроля: диагностические карты, карты мониторинга, дневник самоконтроля                           |                                                |                                             |                               |                                    |
| <b>2. Умения и навыки самоконтроля</b>                 |                                                                                                                                           |                                                |                                             |                               |                                    |
| 5.                                                     | Уметь пользоваться доступными элементарными приборами для оценки физического состояния: секундомер, тонометр, весы, ростометр, динамометр |                                                |                                             |                               |                                    |
| 6.                                                     | Уметь оценивать физическое состояние по субъективным признакам (окраска кожи, внимание, движение, поглотивости, самочувствию)             |                                                |                                             |                               |                                    |
| 7.                                                     | Оценить функциональное состояние                                                                                                          |                                                |                                             |                               |                                    |
| 8.                                                     | Исследовать и оценить физическое развитие                                                                                                 |                                                |                                             |                               |                                    |
| 9.                                                     | Осуществлять контроль за физической подготовленностью                                                                                     |                                                |                                             |                               |                                    |
| 10.                                                    | Уметь пользоваться доступными методиками, тестами, индексами и стандартами самоконтроля                                                   |                                                |                                             |                               |                                    |
| 11.                                                    | Вести дневник самоконтроля, заполнять диагностические карты                                                                               |                                                |                                             |                               |                                    |
| <b>3. Обобщение и использование накопленного опыта</b> |                                                                                                                                           |                                                |                                             |                               |                                    |
| 12.                                                    | Анализировать показатели самоконтроля                                                                                                     |                                                |                                             |                               |                                    |
| 13.                                                    | Проводить сравнительный анализ динамических изменений результатов тестирования                                                            |                                                |                                             |                               |                                    |
| 14.                                                    | Корректировать содержание и методику занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля                                         |                                                |                                             |                               |                                    |
| 15.                                                    | Дозировать физическую нагрузку на основании результатов тестирования                                                                      |                                                |                                             |                               |                                    |
| 16.                                                    | Определять двигательные задания для развития отстающих качеств по результатам исследования физического состояния                          |                                                |                                             |                               |                                    |

### *Интерпретация результатов:*

**1 уровень** – У вас начальный, первый уровень усвоения – «УРОВЕНЬ ЗНАКОМСТВ». Знания находятся на уровне узнавания, свою репродуктивную деятельность вы выполняете с подсказкой. Подсказкой является не только помощь другого, но и любая помощь из вне, которую вы получаете при использовании любого внешнего источника информации о правилах выполнения деятельности: справочник, инструкция, учебник, наставник, инструктор. Однако самостоятельно провести контроль за состоянием своего организма вы не можете, следовательно, вам необходимо расширить свои знания в данной области и приобрести умения и навыки выполнения самоконтроля за физическим состоянием своего организма.

**2 уровень** – У вас второй уровень усвоения деятельности – это репродуктивная деятельность по памяти, т.е. деятельность по воспроизведению или «АЛГОРИТМИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ». Опираясь на ранее усвоенную информацию, приобретенные знания по самоконтролю вы сможете произвести контроль за состоянием своего организма, выполнить необходимые действия по алгоритму или подсказке преподавателя, однако самостоятельно контролировать свое физическое состояние в нестандартных ситуациях и при решении нетиповых задач у вас не получается, следовательно, ваши знания недостаточны для обобщения и использования накопленного опыта. Мы рекомендуем углубить свои знания в области самоконтроля, а так же продолжать совершенствовать свои умения и навыки выполнения самостоятельного контроля за физическим состоянием организма.

**3 уровень** – У вас «ЭВРИСТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ». Знания, умения и навыки по самоконтролю за физическим состоянием организма вы можете применять при нестандартных ситуациях и при решении нетиповых задач. Вы способны изменять и преобразовывать исходные условия задачи, чтобы свети их к ранее изученным типовым методам решения. Ваша деятельность называется эвристической, как и уровень усвоения, следовательно, у вас хорошо развиты умения рассуждать и мыслить, запоминать информацию. В ходе выполнения самоконтроля за физическим состоянием организма вы усваиваете для себя новую информацию и обогащаете свой опыт по отношению к тому опыту, которым уже владеете. Однако, это только субъективно новая информация, то есть новая только для вас, но хорошо известная в науке, поэтому мы рекомендуем не останавливаться на достигнутом и дойти до четвертого уровня мастерства.

**4 уровень** – Поздравляем, у вас высший уровень достигнутого мастерства – «ТВОРЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ»! У вас творческое усвоение деятельности по самоконтролю за физическим состоянием организма (высший уровень развития человеческой способности к применению ранее усвоенной информации путем ее преобразования, совершенствования и создания ее логически развивающихся продолжений). Вы можете продемонстрировать умения выполнять исследовательскую и изобретательскую деятельность по самоконтролю за

физическим состоянием организма, которые приносят вам субъективно новую информацию, то есть информацию, обогащающую существующую науку. Импровизируя в данном виде деятельности, вы успешно подражаете «мастерам». Поэтому не останавливайтесь на достигнутом уровне, продолжайте совершенствоваться в данном направлении, изучая основы самоконтроля за физическим состоянием организма: «Ведь самоконтроль за физическим состоянием организма, является фундаментом здоровья современного человека».

## ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ

1. Оцените, насколько правильный образ жизни Вы ведете, какие аспекты вашего поведения нуждаются в корректировке.

Обведите в анкете кружком число очков, которое соответствует каждому вопросу.

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой, по крайней мере, 20 минут без перерыва? |    |
| 3 дня и больше                                                                                       | 10 |
| 1 или 2 дня                                                                                          | 4  |
| Ни разу                                                                                              | 0  |
| 2. Как часто Вы курите?                                                                              |    |
| Не курю вообще                                                                                       | 10 |
| Очень редко                                                                                          | 5  |
| Иногда                                                                                               | 3  |
| Каждый день                                                                                          | 0  |
| 3. Какое количество алкоголя Вы потребляете?                                                         |    |
| Не употребляю вообще                                                                                 | 10 |
| Не больше одной порции (50 г крепких напитков в неделю)                                              | 8  |
| 2-3 порции в неделю, но не больше 2 раз в день                                                       | 6  |
| 4-6 порций, но не больше 2 раз в день                                                                | 4  |
| 4-6 порций в неделю и иногда больше 2 раз в день                                                     | 2  |
| Больше 6 порций в неделю                                                                             | 0  |
| 4. Сколько раз неделю Вы завтракаете?                                                                |    |
| Ни разу                                                                                              | 0  |
| 1 или 2                                                                                              | 2  |
| 3 или 4                                                                                              | 5  |
| 5 или 6                                                                                              | 8  |
| 7                                                                                                    | 10 |
| 5. Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи?                                         |    |
| Иногда                                                                                               | 10 |
| 1 или 2 раза в неделю                                                                                | 8  |
| 3 или 4 раза в неделю                                                                                | 6  |
| 5 или 7 раз в неделю                                                                                 | 4  |
| 8 или 10 раз в неделю                                                                                | 2  |
| Более 10 раз в неделю                                                                                | 0  |
| 6. Как много времени в сутки Вы спите?                                                               |    |
| Более 10 часов                                                                                       | 4  |
| 9 или 10 часов                                                                                       | 8  |
| 7 или 8 часов                                                                                        | 10 |
| 5 или 6 часов                                                                                        | 6  |
| Менее 5 часов                                                                                        | 0  |
| 7. Как относится Ваш вес к идеальному весу для Вашего роста и пола?                                  |    |
| Превышает более чем на 30%                                                                           | 0  |
| Превышает на 21-30%                                                                                  | 3  |
| Превышает на 11-20%                                                                                  | 6  |
| Не более чем на 10 %                                                                                 | 10 |
| Ниже на 11-20%                                                                                       | 6  |
| Ниже на 21-30%                                                                                       | 3  |
| Ниже более чем на 30%                                                                                | 0  |
| <b>Подсчитайте общее количество очков</b>                                                            |    |

### **Интерпретация результатов:**

60-70 очков – Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов Вы не потеряли 10 очков).

50-59 очков – Вы ведете себя хорошо, но можете и лучше.

40-49 – Ваше поведение можно оценить как удовлетворительное, многое следовало бы изменить.

30-39 – Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью, при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия  
меньше 30 очков – Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем, без всякого сомнения Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

### **2. Оцените уровень Вашего эмоционального благополучия**

Обведите в анкете кружком цифры, соответствующие тем ответам, которые вам больше всего подходят

| ВОПРОСЫ                                                      | Согласен в значительной мере | Согласен до некоторой степени | Не согласен совершенно |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 1. У меня много друзей                                       | 2                            | 1                             | 0                      |
| 2. Похоже, я нравлюсь людям                                  | 2                            | 1                             | 0                      |
| 3. Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор           | 2                            | 1                             | 0                      |
| 4. Мне легко приспособиться к внезапным изменениям ситуации  | 2                            | 1                             | 0                      |
| 5. Я знаю, что я сам отвечаю за свою жизнь                   | 2                            | 1                             | 0                      |
| 6. Мне легко любить других людей                             | 2                            | 1                             | 0                      |
| 7. Мне нравится моя работа                                   | 2                            | 1                             | 0                      |
| 8. Мне просто выражать свои чувства                          | 2                            | 1                             | 0                      |
| 9. Обычно я счастлив                                         | 2                            | 1                             | 0                      |
| 10. Мне нравиться большинство людей, с которыми я знаком     | 2                            | 1                             | 0                      |
| 11. Я знаю что отношусь к тем, с кем люди хотели бы общаться | 2                            | 1                             | 0                      |
| 12. Мне бы не хотелось многого менять в себе                 | 2                            | 1                             | 0                      |
| Подсчитайте общее количество очков                           | _____                        |                               |                        |

### **Интерпретация результатов:**

22-24 очка – Вы достигли эмоционального благополучия, уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.

10-21 очко – Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по-видимому, Вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

17 очков и менее – Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

### 3. Определите, умеете ли Вы справляться со стрессом.

Каждый из нас должен уметь противостоять трудностям жизни, эффективно бороться со стрессом. Насколько хорошо вам это удастся? Обведите кружком очки, соответствующие Вашей реакции на каждое утверждение

| УТВЕРЖДЕНИЯ                                                                                       | Часто | Редко | Никогда |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|
| 1. Я счастлив                                                                                     | 0     | 1     | 2       |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым                                                             | 0     | 1     | 2       |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности                                                          | 2     | 1     | 0       |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или таблеткам  | 0     | 1     | 2       |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалистам | 0     | 1     | 2       |
| 6. Я склонен к грусти                                                                             | 2     | 1     | 0       |
| 7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим                                                        | 2     | 1     | 0       |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте                                            | 2     | 1     | 0       |
| 9. Я легко расстраиваюсь                                                                          | 2     | 1     | 0       |
| Подсчитайте общее количество очков                                                                | _____ |       |         |

### Интерпретация результатов:

0-3 – Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4-7 очков – Ваша способность справляться со стрессом находится где-то на среднем уровне. Вам очень полезно взять на вооружение книги, где дают советы по борьбе со стрессами.

9 или больше очков – Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

### 4. Оцените Вашу физическую форму

Этот простой тест поможет вам самостоятельно оценить ваше физическое состояние и получить информацию о том, что нужно сделать для его улучшения. Прочитав вопросы, зафиксируйте свой выбор в виде «крестика». Если на несколько из приведенных ниже вопросов Вы дадите утвердительные ответы, можно полагать, что Вы находитесь не в очень хорошей форме. По-

старайтесь подумать над теми вопросами, на которые Вы ответили утвердительно.

| ВОПРОСЫ                                                                                                   | ДА | НЕТ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Не одолевает ли вас целыми днями зевота?                                                                  |    |     |
| Не чувствуете ли Вы, проснувшись утром, разбитости, так что из постели вылезать не хочется?               |    |     |
| Не утомляют ли Вас действия, требующие минимальных усилий (подъем на лестницу или хождение по магазинам)? |    |     |
| Не чувствуете ли Вы что уже к полудню или несколько позднее у Вас не остается сил?                        |    |     |
| Не чувствуете ли Вы большую часть дня сонливость?                                                         |    |     |
| Не производите ли Вы впечатление вялого человека? Не чувствуете ли Вы вялости?                            |    |     |
| Случается ли Вам засыпать рано вечером, когда Вы что-нибудь читаете или смотрите телевизор?               |    |     |
| Испытываете ли Вы ноющие боли?                                                                            |    |     |
| Трудно ли Вам расслабиться?                                                                               |    |     |
| Часто ли Вы испытываете раздражение по отношению к другим людям?                                          |    |     |
| Часто ли испытываете слишком сильную усталость, чтобы активно проводить свободное время?                  |    |     |
| Часто ли у Вас возникают проблемы со здоровьем (простуда, боли в спине и т.п.)                            |    |     |
| Не чувствуете ли Вы, что обычно Вам не хватает энергии и жизненных сил?                                   |    |     |

**Примечание.** Тот, кто регулярно тренируется, почти на все вопросы (а может быть и на все) ответит «НЕТ».

### 5. Оцените Ваше пристрастие к табаку

Эта анкета одна из самых коротких, потому, что «БЕЗАПАСНОГО» уровня потребления табака не существует. Всякое потребление табака должно рассматриваться как чрезмерное и вызывать озабоченность.

Если Вы никогда не употребляли табака, ни в какой форме, ставьте себе 10 очков, а затем приплюсуйте остальные.

| УТВЕРЖДЕНИЯ                                                                                  | Почти всегда | Обычно | Почти никогда |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------|
| Я пытаюсь избежать ситуаций, когда мне приходится дышать дымом сигарет, выкуриваемых другими | 2            | 1      | 0             |
| Я стараюсь отговаривать людей курить в моем присутствии                                      | 2            | 1      | 0             |
| Я пытаюсь отговаривать людей от употребления табака в любое время                            | 2            | 1      | 0             |
| <b>Подсчитайте общее количество очков</b>                                                    |              |        |               |



### **Интерпретация результатов:**

14-16 очков – превосходно. Не употребляя табака в любом виде, Вы сохраняете здоровье, лучше выглядите, лучше себя чувствуете, получаете больше удовольствия от еды, к Вам лучше относятся другие и Вы сберегаете довольно много денег. Уговаривая других не курить, Вы демонстрируете свою заботу об их здоровье.

10-13 очков – очень хорошо, но Вы склонны недооценивать вредные последствия «чужого» дыма.

Менее 10 очков – чем скорее Вы перестанете употреблять табак в какой-либо форме, тем лучше; многие вредные последствия проходят через несколько месяцев после прекращения курения.

#### **6. Ваше отношение к алкоголю**

Ответьте на вопросы анкеты, зафиксировав свой ответ в виде «крестика».

| <b>ВОПРОСЫ</b>                                                                                                                  | <b>ДА</b> | <b>НЕТ</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| Выпиваете ли Вы иногда для того, чтобы избавиться от чувства разочарования, раздражения, скуки или одиночества?                 |           |            |
| Выпиваете ли Вы иногда для храбрости перед тем, как отправиться на вечеринку, на свидание или какую-нибудь важную встречу?      |           |            |
| Выбираете ли Вы друзей по принципу – пьют они или нет?                                                                          |           |            |
| Пьете ли Вы больше, чем Ваши друзья?                                                                                            |           |            |
| Беспокоит ли Вас, если кто-нибудь намекает, что Вы слишком много пьете?                                                         |           |            |
| Вызывают ли у Вас раздражение лекции по проблеме алкоголизма?                                                                   |           |            |
| Случалось ли, что Вы не могли вспомнить какую-то часть вечеринки, несмотря на то, что хотя и были пьяны, но не теряли сознания? |           |            |
| Не трудно ли Вам перестать пить после первых порций спиртного?                                                                  |           |            |
| Водите ли Вы иногда машину в нетрезвом состоянии?                                                                               |           |            |
| Имее ли Вы финансовые затруднения из-за склонности к выпивке?                                                                   |           |            |
| Есть ли у Вас осложнения в школе (вузе) или на работе из-за пристрастия к спиртному?                                            |           |            |
| <b>Подсчитайте количество очков</b>                                                                                             | _____     | _____      |

### **Интерпретация результатов:**

Если Вы ответили «ДА» на любые два из этих вопросов, у Вас вероятно есть некоторые проблемы, обусловленные алкоголем. Запомните, что нау-

читься пить меньше – задача решить которую не совсем по силам. Некоторые люди просто не способны на это и никогда не могут этого сделать. Для них единственная возможность заключается в том, чтобы прекратить пить совсем.

### 7. Определите, соблюдаете ли вы меры профилактики инфекционных заболеваний.

Никто из нас не может полностью себя обезопасить от инфекционных болезней. Качество пищи в магазине, отсутствие патогенных возбудителей в водопроводной воде, стерильность медицинских инструментов зависят не от нас. Но многое определяется и нами. Соблюдаете ли Вы необходимые меры профилактики? Оцените с этой точки зрения Ваше поведение. Отметьте соответствующую цифру, анализируя приведенные ниже утверждения.

| УТВЕРЖДЕНИЯ                                                                               | Практически всегда | Иногда | Почти никогда |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|---------------|
| Я питаюсь качественной, хорошо сбалансированной пищей                                     | 2                  | 1      | 0             |
| Продолжительность моего сна соответствует норме                                           | 2                  | 1      | 0             |
| Я должным образом контролирую свои реакции на стресс                                      | 2                  | 1      | 0             |
| Я не злоупотребляю алкоголем или какими-нибудь препаратами, способными нарушить иммунитет | 2                  | 1      | 0             |
| Я делаю все необходимое для предупреждения заболеваний, передаваемых половым путем        | 2                  | 1      | 0             |
| Если у меня появляются опасные симптомы, я немедленно обращаюсь к врачу                   | 2                  | 1      | 0             |
| Можно сказать, что по сравнению с другими я чаще болею простудными заболеваниями          | 0                  | 1      | 2             |
| Я болею гриппом                                                                           | 0                  | 1      | 2             |
| Я своевременно делаю все необходимые прививки                                             | 4                  | 0      | 0             |
| <b>Подсчитайте общее количество очков</b>                                                 | _____              |        |               |

#### *Интерпретация результатов:*

18-20 баллов – Вы делаете все возможное, чтобы не болеть. Вероятно Вы болеете редко.

14-17 баллов – Вы делаете много для предотвращения различных заболеваний, однако Вам есть над чем поработать.

13 и менее баллов – по-видимому, Вы относитесь к своему здоровью безответственно. Скорее всего, Вы часто простужаетесь и болеете гриппом, имейте в виду, что вы рискуете пострадать от более тяжелой инфекции.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

## ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев, 1985. – С. 18-24.
2. 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. – С. 56.
3. Борисов Э.И. Самоконтроль занимающихся физической культурой: Учеб. пособие / Гос.ком. СССР по народному образованию; Под ред. А.И. Киселева. ВООК. – М.: Изд-во МГТУ, 1991. – С. 52.
4. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: Методические рекомендации по спортивной медицине для студентов ФФВ педагогического ин-та / М-во народного образования БССР, Витебский гос. пед. ин-т им. С.М. Кирова. ВООК. – Витебск, 1990. – С. 14.
5. Дневник самоконтроля: (учеб.-метод. руководство для студ. вуза) / М-во высш. и сред. спец.образования БССР, Бел. политех. ин-т: Сост.: И.И. Мешконис, И.П. Волков. ВООК. – Мн., 1986. – 55 с
6. Зайцев Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования // Валеология . – 1997. – № 4. – С. 16-21
7. Здоровье студентов. Вып. 1: Здоровый образ жизни и ФК студентов: Социологические аспекты. – М.: Харьков: Б-и., 1990. – С. 102.
8. Казин Э.М., Балинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 192 с.
9. Коледа В.А. Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендаций / Бел. Гос. ун-т; отв. ред. Р.Н. Медников. – Минск, 2001. – С. 9-14.
10. Крючков В. Не забывайте о самоконтроле. ANALYTIC-BOOK. – 1995 // Оздоровительный бег. Как жить без болезней: Сборник. – Москва, 1995. – С. 273-276.
11. Кряж В.Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст 7-21 год). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В.Н. Кряж, В.З.С. Кряж. – НИИ ФК и С РБ, 1999. – 106 с.
12. Матвиенко Л.А. Значение дневника самоконтроля на специальном отделении. ANALYTIC-BOOK // Проблемы Физического воспитания студентов вузов с профессиональной направленностью: Материалы 1-й науч.-техн. конф. 16-17 мая 1995 г. – Новополоцк, 1995. – С. 55.

13. Матвиенко Л.А. Проведение самоконтроля при занятиях физическим воспитанием на специальном отделении. ANALYTIC-BOOK. – 1989 // Актуальные проблемы физической культуры и спорта учащейся молодежи: Материалы областной научно-практической конференции. – Минск, 1989. – С. 77-78.
14. Мишконис И.И., Соколов В.А. Дневник самоконтроля: Учебное пособие. – Мн.: БГИНХ, 1984. – С. 24.
15. Осипчик Н.И. Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий силовыми упражнениями: Метод. пособие для студентов всех специальностей, преподавателей ФВ и тренеров / Мин-во народ. образования БССР, Мин. радиотех. ин-т, каф. физвоспитания. BOOK. – Мн., 1991. – С. 27.
16. Петров Н.Я. Физическое воспитание студентов: Учеб. пособ. / Мин-во народ. образования БССР, Минский радиотехнический ин-т, каф. физвоспитания. BOOK. – Минск, 1991. – С. 112.
17. Сам себе контролер. ANALYTIC\_SERIAL // Спорт в школе. – 1996. – № 32. – С. 7.
18. Самоконтроль для студентов самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические рекомендации/ Мин-во сельского хозяйства и продовольствия РБ, Бел. аграрный тех. ун-т. BOOK. – Минск, 1993. – С. 36.
19. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями: Методические рекомендации / Гос. ком. РФ по высшему образованию, Владимирский политех. ин-т, кафедра физвоспитания; Сост.: Т.Е. Батоциренова, В.Д. Никольская, В.П. Поняев. BOOK. – Владимир, 1993. – С. 25.
20. Самоконтроль при занятиях спортом: Учеб. пособие / Д.Ф. Дешин. – Москва: Медицина, 1966. – С. 60.
21. Сняжков А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника). – М.: Советский спорт, 1990. – 40 с.
22. Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высш. техн. учеб. учреждений: Метод. пособие / БНТУ. – Мн., 2002. – С. 21.
23. Старовойтова Т.Е. Индивидуальная карта мониторинга за выполнением зачетных требований по физическому воспитанию в специальной медицинской группе // Методические рекомендации. МГПИ им. А.А. Кулешова. – Могилев, 1997. – 16 с.
24. 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.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                                                            | 3  |
| ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДЕНИЮ ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ.....                                                                              | 4  |
| ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА ЗДОРОВЬЯ.....                                                                                | 4  |
| ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.....                                                                                                      | 7  |
| ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ<br>ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА.....                                               | 8  |
| АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ<br>ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА.....                                                      | 40 |
| РАСЧЕТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....                                                                           | 41 |
| ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА.....                                                             | 46 |
| ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ФИЗИЧЕСКОГО<br>СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА.....                                                  | 48 |
| ГРАФИК ДИНАМИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....                                                                        | 49 |
| ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА.....                                                                     | 50 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА.....                                                                | 51 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ<br>ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА.....                                             | 52 |
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.....                                                                                                    | 53 |
| КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ЗАБОЛЕВАНИЮ (ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМО).....                                                              | 55 |
| ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ОПЕРАЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ<br>СТУДЕНТА ПО САМОКОНТРОЛЮ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ<br>ОРГАНИЗМА..... | 57 |
| ЭКСПРЕСС ТЕСТЫ.....                                                                                                      | 60 |
| ДЛЯ ЗАМЕТОК.....                                                                                                         | 66 |
| ЛИТЕРАТУРА.....                                                                                                          | 69 |

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.Купечева

Учебное издание

Ахмаева Ирина Владимировна

**ДНЕВНИК  
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

Технический редактор *А.Н. Гладун*  
Компьютерная верстка *А.Л. Позняков*

Подписано в печать *10.09.2007.*

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyr.  
Усл.-печ. л. 4,2. Уч.-изд. л. 2,3. Тираж 500 экз. Заказ № *436.*

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

Отпечатано на ризографе отдела оперативной полиграфии  
МГУ им. А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1.