

Т. Е. Старовойтова
Т. В. Мискевич

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ



Могилев 2014

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

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

Т. Е. Старовойтова

Т. В. Мискевич

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации



Могилев 2014

УДК 378.172

ББК 75.0

С77

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

Рецензенты:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Могилевского государственного университета
продовольствия, доцент
А. В. Ковалёв;

доцент кафедры методик преподавания
спортивных дисциплин Могилевского государственного
университета имени А. А. Кулешова
В. Г. Иванов.

Старовойтова, Т. Е.

С77 Паспорт здоровья : методические рекомендации / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 51 с.

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

В методических рекомендациях приведены комплексы физических упражнений, данные по самоконтролю, правила проведения самостоятельных занятий и экспресс-тесты.

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

УДК 378.172

ББК 75.0

© Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., 2014
© МГУ имени А. А. Кулешова, 2014

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

СТУДЕНТКИ _____ КУРСА ГРУППЫ _____

ФАКУЛЬТЕТА

СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Основной диагноз заболевания _____

Сопутствующие диагнозы _____

Домашний адрес, телефон _____

ФИО одного из родителей _____

Адрес места проживания _____

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА

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

ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Рост (см)						
Вес (кг)						
Частота сердечных сокращений ЧСС (уд./мин)						
Частота дыхания (кол-во раз)						
Окружность грудной клетки (см)						
Пауза						
Вдох						
Выдох						
Экскурия						
Динамометрия кисти (кг):						
- правая						
- левая						
Артериальное давление АД (мм.рт.ст.)						
Весо-ростовой показатель (г/см / оценка)						
Функциональная проба:						
ЧСС (покой)						
ЧСС (нагрузка)						
%						
	оценка					

Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Коэффициент выносливости						
Проба Штанге (с.)						
Проба Генчи (с.)						
Тест Купера (м): ходьба 12 мин бег 12 мин						
Бег 6 мин (м)						
Челночный бег 4х9м (с.)						
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 бросков)						
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине в угол 90 ⁰ (кол-во раз)						
Наклон вперед (см)						
Физкультурно-оздоровительные мероприятия: День здоровья						
Тропа здоровья						
Комплексные подвижные игры						
Задания: Комплекс упражнений по заболеванию						
Подвижные игры						
Элементы спортивных игр						

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

Месяц \ число													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Показатели													
ЧСС в покое													
ЧССтах на занятии													
ЧСС в конце занятия													
Общее самочувствие: вялость													
слабость													
апатия													
раздражительность													
бодрость													
Сон: хороший													
плохой													
Длительность сна													
Настроение: хорошее													
плохое													
Аппетит: хороший													
плохой													
Физические упражнения с желанием													
без желания													
Болевые ощущения													

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАнные САМОКОНТРОЛЯ в ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ и НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

ДАННЫЕ САМОКОНТРОЛЯ В ДЕНЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

Курс _____

учебный год _____

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ЗАБОЛЕВАНИЮ

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Окончание таблицы

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания

28 **Подвижная игра** _____
Место проведения _____
Инвентарь _____

Схема	Содержание	Правило	Методические указания

Подвижная игра _____
Место проведения _____
Инвентарь _____

Схема	Содержание	Правило	Методические указания

Подвижная игра _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Схема	Содержание	Правило	Методические указания

САМОКОНТРОЛЬ

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

Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения проводить одним и тем же методом и в одно и то же время дня.

Различают объективные и субъективные методы самоконтроля.

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

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

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

Физическое развитие является одним из важнейших показателей здоровья, совокупностью морфологических и функциональных особенностей, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма. Правильно оценить тот или иной показатель физического развития можно только путем сравнения его численного значения с должной или средней величиной. Такую оценку можно осуществить, пользуясь методами индексов и стандартов.

Окружность грудной клетки. Хорошо развитая грудная клетка – показатель хорошего физического развития.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха.

Разница величин окружностей грудной клетки на высоте вдоха и выдоха отражает подвижность грудной клетки, которую правильнее называть экскурсией грудной клетки во время дыхания. Формула расчета этого показателя приведена ниже:

$$\text{Экскурсия грудной клетки} = \text{Окружность грудной клетки на вдохе} - \text{Окружность грудной клетки на выдохе}$$

Если полученный результат равен 4 см и менее, его расценивают как низкий. Если он равен 5-9 см – средним, а если 10 см и более – высоким. Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки. Она зависит от морфоструктурного развития грудной клетки, ее подвижности, типа дыхания. В результате регулярных занятий физическими упражнениями, особенно спортом, экскурсия грудной клетки может значительно увеличиться и достигать 12-15 см.

Мышечная сила рук (динамометрия) измеряется ручным динамометром (по шкале в килограммах). Проводятся по два-три измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин – 50-55 кг, у женщин – 30-35 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше.

Любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы (т.е. с массой тела), зависит от возраста, пола и уровня физической подготовленности обследуемого (табл. 1). После проведения динамометрии рассчитывают силовой индекс по формуле:

$$СИ = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Вес (кг)}} \times 100\%$$

Таблица 1

Силовой индекс	Оценка в баллах				
	1	2	3	4	5
%	40 и меньше	41-50	51-55	56-60	61 и более

Для оценки физического развития используется индекс Кетле (табл. 2), который позволяет вычислить плотность тела (сколько граммов веса должно приходиться на сантиметр роста) и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

$$ИК = \frac{Вес (г)}{Рост (см)}$$

Таблица 2

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

Индекс Брока позволяет найти должный вес (ДВ)

- Должный вес = Рост (см) – 100 При росте до 165 см
 Должный вес = Рост (см) – 105 При росте 165-175 см
 Должный вес = Рост (см) – 110 При росте свыше 175 см

$$Индекс Брока = \frac{Вес (кг)}{ДВ} \times 100\%$$

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

Оценка расчета идеального веса женщин (по Ю. И. Курпану).

Определяется тип телосложения по измерению окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16-18,5 см, у астеников – меньше 16 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см. Зная тип своего телосложения, женщина умножает весоростовой коэффициент, соответствующий ее возрасту, на свой рост и получает рекомендуемый идеальный вес (табл. 3).

Таблица 3

Рекомендуемый весоростовой коэффициент (г/см) по Ю. И. Курпану

Возраст (лет)	Тип телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15-18	315	325	355
19-25	325	345	370
26-39	335	360	380

Формулы для расчета должной массы тела с учетом длины тела и ширины грудной клетки, разработанная Синяковым А. Ф.

для мужчин:

$P = 0,83 \times L - 80$ – при узкой грудной клетке;

$P = 0,74 \times L - 60$ – при нормальной грудной клетке;

$P = 0,89 \times L - 75$ – при широкой грудной клетке.

для женщин:

$P = 0,72 \times L - 65$ – при узкой грудной клетке;

$P = 0,73 \times L - 62$ – при нормальной грудной клетке;

$P = 0,69 \times L - 48$ – при широкой грудной клетке,

где P = должная масса тела в кг; L = длина тела (рост стоя) в см.

Для оценки уровня *функционального состояния* сердечно-сосудистой системы можно использовать следующие легко выполнимые функциональные пробы.

Ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы; рекомендуется проводить на следующий день после занятия физическими упражнениями, желательно утром.

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

Функциональная проба оценивает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы: подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, после 20 приседаний за 40 сек. По формуле определяется величина превышения частоты пульса после приседаний по сравнению с исходной. Например: ЧСС исх. – 60 уд./мин, после приседаний – ЧСС нагр. 72 уд./мин.

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

Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку оценивается в баллах (табл. 4).

Таблица 4

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

Для определения реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу необходимо проанализировать период восстановления ЧСС. При проведении функциональной пробы с 20 приседаниями при хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы пульс восстанавливается в течение 2 мин.

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

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

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

Для определения должных величин АД используются различные формулы:

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

$$\text{От 20 до 80 лет: АД}_{\text{сист.}} = 0,4 \times \text{возраст} + 109$$

$$\text{АД}_{\text{диаст.}} = 0,3 \times \text{возраст} + 67$$

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

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

$$\text{Мужчины: АД}_{\text{сист.}} = 109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$$

$$\text{АД}_{\text{диаст.}} = 74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$$

$$\text{Женщины: АД}_{\text{сист.}} = 102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{масса тела}$$

$$\text{АД}_{\text{диаст.}} = 78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{масса тела}$$

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

$$\text{ВР} = \frac{\text{ЧСС} \times \text{АД}_{\text{сист.}}}{100} \text{ (усл. ед.)}, \quad \text{КВ} = \frac{\text{ЧСС} \times 10}{\text{ПД}} \text{ (усл. ед.)},$$

$$\text{где ПД} = \text{АД}_{\text{сист.}} - \text{АД}_{\text{диаст.}}$$

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

Коэффициент выносливости – это показатель, характеризующий готовность сердечно-сосудистой системы и организма в целом к выполнению длительной физической работы (табл. 5).

Таблица 5

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

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

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

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

Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе.

Испытуемый в положении сидя делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос, задерживая дыхание (секундомер включается в конце вдоха). В норме у здорового человека она составляет не менее 50-60 с., у спортсменов 2-3 мин.

Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе.

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

Оценить функциональное состояние системы дыхания можно по результатам пробы Штанге и пробы Генчи (табл. 6):

Таблица 6

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

Проба Серкина. После 5 минут отдыха сидя, определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза). Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 с. и повторяется задержка дыхания на

вдохе стоя. В третьей фазе, после отдыха стоя в течение одной минуты, определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первая фаза).

Результаты пробы Серкина можно оценить по табл. 7.

Таблица 7

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

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности; отражает результат физической подготовки. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость).

Выносливость – способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость – определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Для определения уровня общей выносливости можно пользоваться тестом Купера (табл. 8) – 12-минутная ходьба – бег, оцениваемый по пройденной дистанции (м).

Таблица 8

Тест Купера 12 мин	Мужчины		Женщины	
	результат (м)	балл	результат (м)	балл
	2099 и ниже	1	менее 1599	1
	2100 – 2 199	2	1600 – 1899	2
	2200 – 2 549	3	1900 – 2099	3
	2550 – 2 749	4	2100 – 2299	4
	2750 и более	5	2300 и более	5

Также общая выносливость оценивается количеством пробегаемых метров за 6 мин., где можно по самочувствию чередовать бег с ходьбой (табл. 9).

Таблица 9

Показатель	5	4	3	2	1
Бег 6 мин, м	1100	1000	900	800	700

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий. Силовые способности мышц

брюшного пресса, спины, рук, ног оцениваются индивидуально для каждого человека по его субъективному ощущению появления утомления при выполнении упражнения.

У женщин силовые способности оцениваются контрольными упражнениями:

- из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие прямых ног в угол 90° ;
- из исходного положения лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать, руками тянуться вперед);
- из упора стоя на коленях, кисти рук параллельны – сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад);
- из основной стойки, приседания с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром 90°).

Ловкость – сложное комплексное качество, которое характеризуется силовыми, временными и пространственными параметрами, т.е. координационная сложность двигательного действия. Определение возможно в модифицированном челночном беге 4×9 м. Фиксируется общее время бега.

Меткость – это разновидность сложно координационного качества, представляющая собой скоординированную взаимосвязь двигательных проявлений: от прицеливания до управления завершающим действием, определяющим его результат, оценивается точностью в процессе метания мяча в цель.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок и оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны на расстоянии 30 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии в см, которой коснулись пальцы рук (табл. 10).

Таблица 10

Показатель	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если вы занимаетесь оздоровительной ходьбой или бегом, вы должны подсчитать пульс до и после физической нагрузки, и разница в количестве

сердечных сокращений дает представление о функции сердечной мышцы, ее реакции на упражнение. Для этого подсчитайте пульс за 10 с и умножьте на 6 (количество ударов в минуту). Затем сделайте 10 приседаний за 20 с и снова тотчас подсчитайте пульс за 10 с и умножьте на 6. Если разница между пульсом за минуту после нагрузки и до нагрузки будет не более 10 ударов, вам доступна средняя степень нагрузки, т.е. вы можете ходить (бегать) со скоростью 5-5,6 км/ч, если разница не более 20 ударов – ходить надо медленнее – до 4 км/ч, если разница не более 30 ударов – ходьба должна быть еще медленнее – от 2,5 до 3 км/ч. Если разница пульса после приседаний будет более 30 ударов и минуту, вам следует обратиться к врачу-кардиологу. Независимо от вашего самочувствия мы рекомендуем этот контроль проводить один раз в месяц с целью коррекции дозирования нагрузки.

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

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

1. Комплекс упражнений для студентов при миопии (по Э. С. Аветисову)

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

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

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

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

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

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

2. Комплекс упражнений для укрепления цилиарной мышцы

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

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

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

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

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

6. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 3-5 раз.

3. Примерный комплекс упражнений, корригирующий осанку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Примерный комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях

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

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

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

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

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

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

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

8. Дозированная ходьба. Начальная скорость 70 шаг./мин, дистанция 200 м. Через 3 дня скорость увеличивается до 80 шаг./мин, дистанция 500 м. Еще через 3 дня при хорошем самочувствии ритм ходьбы применяется до 90 шаг./мин, а

дистанция увеличивается до 1-1,5 км. Через 10 дней в том же темпе следует проходить 2-3 км.

5. Примерный комплекс упражнений при заболеваниях мочеполовой системы

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

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

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

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

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

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

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

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

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 в 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
Подсчитайте общее количество очков	

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 очков – Ваше поведение можно оценить как удовлетворительное, многое следовало бы изменить.

30-39 очков – 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 в 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 (учеба)	2	1	0
8. Мне просто выражать свои чувства	2	1	0

9. Обычно я счастлив	2	1	0
10. Мне нравится 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 многое 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 очков – 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 не начнете использовать более эффективные методы борьбы со стрессом, у вас могут быть серьезные проблемы со здоровьем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмаева, И. В. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой : метод. рекомендации / И. В. Ахмаева, Т. Е. Старовойтова, И. Л. Лукашкова. – Могилев : Изд-во МГУ имени А. А. Кулешова, 2006. – 32 с.
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. – 56 с.
3. Былеева, Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. Физкультура и спорт. – М., 1982.
4. Володченко, В. Ю., Юмашев В. Б. Выходи играть во двор. – 2-е изд., доп. – М. : Мол. Гвардия, 1989. – 139 с.
5. Геллер, Е. М. Игры на переменах для школьников 1–3 классов. – М., 1985.
6. Геллер, Е. М. Игры на переменах для школьников 4–6 классов. – М., 1985.
7. Геллер, Е. М. Игры на переменах для школьников 7–8 классов. – М., 1985.
8. Геллер, Е. М., Коротков И. М. Веселые старты. Физкультура и спорт. – М., 1978.
9. Геллер, Е. М. На старт вызывает Спортландия. – Мн. : Польшья, 1988. – 176 с.
10. Дмитриев, В. Н. Игры на открытом воздухе. – М. : Изд. дом МСП, 1998. – 240 с.: ил.
11. Лукашкова, И. Л. Дыхательная гимнастика: методические рекомендации / И. Л. Лукашкова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2007. – 48 с.
12. Петров, Н. Я. Физическое воспитание студентов : учеб. пособ. / Мин-во народ. образования БССР, Минский радиотехнический ин-т, каф. физвоспитания. ВООК. – Минск, 1991. – 112 с.
13. Самоконтроль для студентов, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом : метод. рекомендации / Мин-во сельского хозяйства и продовольствия РБ, Бел. аграрный тех. ун-т. ВООК. – Минск, 1993. – 36 с.
14. Соусь, Л. Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высш. техн. учеб. учреждений : метод. пособие / БНТУ. – Минск, 2002. – 21 с.
15. Старовойтова, Т. Е. Коррекция и реабилитация при нарушениях опорно-двигательной системы : методю рекомендации / Т. Е. Старовойтова, В. И. Зайцев, Т. Н. Стугарева, И. В. Старовойтов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2002. – 30 с.

16. Старовойтова, Т. Е. Подвижные игры для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : методические рекомендации / Т. Е. Старовойтова, И. В. Ахмаева, И. Л. Лукашкова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2005. – 27 с.

17. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры : метод. указания / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2009. – 96 с.

18. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы: метод. рекомендации / Т. Е. Старовойтова, О. В. Савицкая. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2003. – 42 с. : ил.

19. Старовойтова, Т. Е. Физическая культура : учебно-методический комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, М. Н. Радькова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2011. – 56 с.

Содержание

Обязанности студента	3
Данные физической подготовленности, физического развития и функционального состояния организма	4
Комплекс упражнений по заболеванию	26
Подвижная игра	28
Самоконтроль	31
Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	40
Примерные комплексы физических упражнений для студентов специального учебного отделения	42
Экспресс-тесты	45
Литература	48

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Учебное издание

Старовойтова Тамара Евгеньевна
Мискевич Татьяна Витальевна

ПАСПОРТ
ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

Технический редактор *А. Л. Позняков*
Компьютерная верстка *В. А. Латыговская*
Корректор *И. И. Толкачева*

Подписано в печать *25.09.2014*.
Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyt.
Усл.-печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 3,2. Тираж *42* экз. Заказ № *328*.

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А. А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1