

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физического воспитания и спорта

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф.И.О. _____

Факультет _____

Курс _____

Группа _____

Минск 2011

Введение

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения на IV курсе по дисциплине “Физическая культура”. Он предоставляется преподавателю физической культуры перед приёмом зачета по данной дисциплине.

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Пояснительная записка

Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно путём заполнения соответствующих ячеек таблицы, представленной в приложении 1. В конце каждого семестра, перед приёмом зачета, студент вычисляет средний балл своего физического состояния как среднее арифметическое значение набранных баллов по всем перечисленным ниже показателям, пробам и тестам.

Методика оценки показателей физического развития и функционального состояния организма

Длина тела (рост) измеряется с помощью сантиметровой ленты (рулетки), закреплённой на вертикальной стене, при соблюдении правильной осанки, без обуви.

Масса тела (вес) определяется на медицинских или бытовых весах, желательна - натошак.

Индекс массы тела. Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m/p^2, \quad \text{где } m - \text{масса тела (кг); } p - \text{рост (м).}$$

Таблица 2 – Оценочная шкала ИМТ (юноши и девушки)

Баллы	10 (норма)	7 (недостаток массы)	5 (избыток массы)	2 (ожирение, истощение)
ИМТ	18,5-24,9	18,4-17,0	25,0-30,0	30,1-35,0 <17,0

Частота сердечных сокращений в покое лёжа. Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений измеряется пальпаторно на любой

точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) утром после сна, не вставая с постели, в течение 1 минуты.

Таблица 3 – Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое лёжа

Юноши				
Баллы	10 (отлично)	7 (хорошо)	5 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
ЧСС, уд./мин.	42-62	63-74	75-89	90 и более
Девушки				
Баллы	10 (отлично)	7 (хорошо)	5 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
ЧСС, уд./мин.	48-68	69-80	81-95	96 и более

Проба Генчи. Характеризует состояние кровеносной и дыхательной систем организма при задержке дыхания на фоне глубокого выдоха. В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого получается спокойно, без волевых усилий воздержаться от вентиляции легких.

Таблица 4 – Оценочная шкала результатов тестирования (проба Генчи)

Юноши										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
секунды	43 и выше	40-42	37-39	34-36	31-33	28-30	25-27	22-24	19-21	18 и ниже
Девушки										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
секунды	31 и выше	29-30	27-28	25-26	23-24	21-22	19-20	17-18	15-16	14 и ниже

Проба на дозированную нагрузку - 20 приседаний за 30 секунд. Характеризует реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Методика определения:

1. Стоя в неподвижном, расслабленном состоянии тела, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за 60 секунд (**ЧСС исходн.**). Результат подсчета, минимальный по своему абсолютному значению (**ЧСС исходн.**), использовать для расчета показателя пробы на дозированную нагрузку.
2. Выполнить **20** приседаний за **30** секунд:
 - И.П. – стойка, ноги врозь, руки на поясе;
 - 1 - присед, руки - вперед, спина прямая;
 - 2 - И.П. (темп приседаний задается метрономом).
3. После 20-ти приседаний посчитать количество ударов сердца за **10** секунд, с последующим умножением зафиксированного результата на **6**. Полученное значение показывает **ЧСС после нагрузки** в ударах в минуту.

Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{ЧСС после нагрузки} - \text{ЧСС исходн.}}{\text{ЧСС исходн.}} \times 100\%$$

Таблица 5 – Оценочная шкала результатов проведения пробы на дозированную нагрузку

Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
%	до 10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-68	69-75	76-80	80 и более

Субъективная самооценка своего физического состояния проводится студентом исходя из внутренних ощущений по 10-балльной шкале, где 1-3 балла соответствует состоянию болезни, 4 -5 - послеболезненному, 6 -7 - удовлетворительному, 8 -9 – хорошему и отличному, 10 - превосходному.

Контрольные упражнения для определения физической подготовленности

Прыжок в длину с места. Позволяет определить скоростно-силовые способности. Оценивается длина прыжка с точностью до 5 см лучшей из трёх попыток.

Наклон вперед из положения сидя. Характеризует гибкость. Выполняется сидя на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперед, на 3-ем наклоне руки опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков, маховых движений и скрещивание ног.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Характеризует силовую выносливость. Выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, партнер удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности. Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин.

Таблица 6 - Нормативы оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебных отделений (юноши)

Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255
Наклон вперед из положения сидя (сантиметры)	1	4	6	8	10	12	14	16	19	20
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	6	7	8	9	10	11	12	15	16

Задания преподавателя для самостоятельных занятий

Семестр	Содержание	Подпись
Осенний		
Весенний		

Преподаватель _____ / _____ /
подпись фамилия, инициалы

Зачетные требования

1. Систематическое заполнение дневника самоконтроля.
2. Подготовка реферата по избранной тематике.
3. Предъявление перечисленных документов перед приёмом зачета.

Предлагаемые темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии личности.
2. Основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта.
3. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
4. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
5. Оценка физического развития человека.
6. Оценка функционального состояния человека.
7. Оценка физической подготовленности человека.
8. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.
9. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
10. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Характеристика физических качеств человека и основные методические направления к их развитию.
12. Коррекции фигуры с помощью средств физического воспитания.
13. Физическая культура как социальный компонент.
14. Физическая культура в структуре профессионального образования.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
16. Психофизиологические основы учебного труда студентов.
17. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
18. Особенности занятий избранными видами спорта.
19. Характеристика основных восстановительных средств.
20. Рациональное питание.
21. Характеристика основных средств закаливания.
22. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях (применительно к конкретному заболеванию студента).
23. Влияние занятий различных видов спорта на здоровье студентов.
24. Профилактика ВИЧ-СПИД.
25. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
26. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.
27. Физическая самоподготовка студентов.
28. Основы индивидуальной спортивной подготовки студентов вузов.
29. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
30. Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.
31. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье.
32. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
33. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

34. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
35. Здоровье, его содержание, критерии.
36. Факторы здоровья.
37. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.
38. Личная гигиена и закаливание.
39. Профилактика вредных привычек.
40. Психофизическая регуляция организма.
41. Средства физического воспитания в физическом совершенствовании человека.
42. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.
43. Развитие скоростных способностей и их оценка.
44. Развитие силовых способностей и их оценка.
45. Развитие гибкости и ее оценка.
46. Развитие ловкости и ее оценка.
47. Развитие выносливости и ее оценка.
48. Общая физическая подготовка человека.
49. Специальная физическая подготовка спортсмена.
50. Техническая подготовка спортсмена.
51. Физическая подготовка спортсмена.
52. Тактическая подготовка спортсмена.
53. Психологическая подготовка в спорте.
54. Интенсивность физических нагрузок.
55. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.
56. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.
57. Ходьба как средство оздоровительной физической культуры.
58. Бег как средство самостоятельных занятий.
59. Плавание как средство самостоятельных занятий.
60. Ходьба на лыжах как средство самостоятельных занятий.
61. Велоспорт как средство самостоятельных занятий.
62. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.
63. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом возрасте.
64. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.
65. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
66. Влияние двигательной активности на функциональные системы организма.
67. Физическое развитие и его оценка. Характеристика своего физического развития.
68. Функциональная подготовленность и его ее оценка.
69. Оценка физической подготовленности человека.
70. Шейпинг как система физических упражнений.
71. Калланетика как система физических упражнений.
72. Пилатес как система физических упражнений.
73. Гидроаэробика как система физических упражнений.
74. Роуп-скиппинг как система физических упражнений.
75. Супер-стронг как система физических упражнений.
76. Памп-аэробика как система физических упражнений.
77. Йога – как система физических упражнений.
78. Слайд-аэробика как система физических упражнений.
79. Степ-аэробика как система физических упражнений.
80. Система физических упражнений академика Н.М. Амосова.
81. Система дыхательных упражнений К.П. Бутейко.

82. Система оздоровления Кеннета Купера.
83. Система очищения организма Н.А. Семеновым.
84. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.
85. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
86. Аюрведа: древнее учение об искусстве быть здоровым.
87. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
88. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студента.
90. Физкультурная пауза как форма активного отдыха.

Рекомендуемый список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 45–47.
2. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Баевский, Р.М. Измерьте ваше здоровье / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. – М.: Советская Россия, 1988. – С. 17,67.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В.К. Бальсевич. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
5. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 191 с.
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.
7. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
8. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 148 с.
9. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск: Харвет, 2001. – 320 с.
10. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физическое воспитание / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 15–17.
11. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы: программный материал и методические указания ANALYTIC-SERIAL / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко // Фізична культура і здоров'я. – 1998. – № 3. – С. 97–121.
12. Гуревич, Е.Б. Методика занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / Е.Б. Гуревич // Физическая культура и здоровье студентов: сб. науч. тр. / МГУ; под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака. М.: МГУ, 1988. – С. 78–81.
13. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: методическое пособие / Л.К. Дашинский – Минск, 1999.
14. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский – М., 1998.

15. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте/А.Г. Дембо.– М.: Медицина, 1988.– 288 с.
16. Желобкович, М.П., Купчинов, Р. И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб.-методическое пособие. - Мн., 2004. - 212 с.
17. Коледа В.А. Физическая культура: учеб. пособие/ В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005.
18. Коледа, В.А. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I–IV курсов всех специальностей / В.А. Коледа, В.А. Медведев, К.К. Бондаренко // Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» в 2–х частях. – Гомель: ГГУ, 1999. – 53 с.
19. Коледа, В.А. Физическое воспитание и учебная деятельность студентов / В.А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков: материалы Междунар. науч. конф. и выставки, Минск, 29–2 октября 1998 г. – Минск, 1999. – С. 78–80.
20. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжью: учебн. пособие / Р.И.Купчинов – Минск, 2007.
21. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
22. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры; под общ. ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.
23. Логвин В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009.– 60 с.
24. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры личности / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
26. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры: метод. пособие / сост. Е.А. Лосяцкий, Г.А. Боник. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007.–80с.
27. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. – метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2004.
28. Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
29. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов; под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 447 с.
30. Физическая культура: учебная программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения). – Минск, 2003. – 46 с.
31. Формирование ЗОЖ молодежи / под ред. А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик [и др.]. – М.: Медицина, 1998. – 189 с.
32. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
33. Шестакова, Т.Н. Методы оценки эффективности лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов / Т.Н. Шестакова. – Минск, 1985. – 55 с.
34. Юшкевич, Т. П. Образование и здоровье. ANALYTIC-SERIAL / Т.П. Юшкевич, А.А. Гужаловский // Фізичная культура і здароўе. – 2000. – № 4. – С. 120–123.
35. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег/Т.П. Юшкевич.– Минск: Полымя, 1985.–111 с.

Таблица 1 - Показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента

№	Показатель	I семестр																II семестр																								
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1.	Частота сердечных сокращений в покое лёжа	Рез.																																								
		Балл																																								
2.	Субъективная самооценка своего физического состояния	Рез.																																								
		Балл																																								
3.	Проба на дозированную нагрузку	Рез.																																								
		Балл																																								
4.	Прыжок в длину с места	Рез.																																								
		Балл																																								
5.	Наклон вперед из положения сидя	Рез.																																								
		Балл																																								
6.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	Рез.																																								
		Балл																																								
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки)	Рез.																																								
		Балл																																								
8.	Индекс массы тела (ИМТ)	Рез.																																								
		Балл																																								
9.	Проба Генчи	Рез.																																								
		Балл																																								
Сумма средних баллов по показателям 1-9 за семестр																																										
Средний балл физического состояния за семестр (сумма средних баллов/9)																																										

