**Методичні рекомендації**

**для вчителів загальноосвітніх шкіл**

***Паспорт здоров'я учнів***



**Укладач:**

**Крошка С.А.** викладач предметів фізкультурного циклу, голова циклової комісії викладачів фізичного виховання Лисичанського педагогічного коледжу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

"Паспорт здоров’я студента" укладено для організації самоконтролю за фізичним станом учнів, самостійного використання засобів фізичної культури з метою профілактики перевтоми, підвищення працездатності, формування здорового способу життя.

****

**ПЕРЕДМОВА**

Реформа вищої освіти в Україні, спрямована на доведення її змісту до світових стандартів, значно змінила організацію навчання у вищих навчальних закладах, інтенсифікувала його. Це може негативно впливати на здоров’я студентів (потрібно зважати також і на загальне погіршення стану здоров’я населення України в останнє десятиріччя, пов’язане з негативним впливом соціально-економічних та екологічних чинників). Доведено, що частка впливу способу життя на стан здоров’я становить понад 50%, перевищуючи сумарну частку впливу інших чинників: оточуючого середовища і спадково-біологічних.

Зважаючи на це, Міністерство освіти і науки України наказом «Про організацію занять з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах України» зобов’язало запровадити єдиний «Паспорт здоров’я» для всього періоду навчання.

Мета ведення учнями запровадженого паспорта здоров’я – сприяти формуванню правильного ставлення до фізичної культури, впливати на всебічний розвиток організму молодої людини, запобігати захворюванням, забезпечувати високий рівень працездатності.

«Паспорт здоров’я учня» допоможе визначати показники рівня фізичного здоров’я учнів протягом усього періоду навчання, а їх аналіз - створити індивідуальні програми здорового способу життя, рекомендувати спортивний режим і шляхи його дотримання.

**ПАСПОРТ ЗДОРОВ’Я УЧНЯ**

**спеціальної, підготовчої, основної групи**

(прізвище, ім’я, по батькові)

Клас\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОБОВ’ЯЗКИ УЧНЯ**

1. Систематично відвідувати уроки з фізичної культури згідно навчального розкладу
2. Своєчасно проходити медичний огляд згідно графіку, здійснювати самоконтроль за самопочуттям та фізичним розвитком і фізичною підготовленістю
3. Активно оволодівати теоретичними знаннями з історії розвитку українського спорту, активного відпочинку, ведення здорового способу життя
4. Дотримуватися раціонального режиму навчання відпочинку та харчування
5. Самостійно займатися фізичними вправами, регулярно виконувати ранкову гімнастику, займатися спортом, туризмом, дотримуватись оптимального рухового режиму, використовуючи консультації вчителів
6. Активно брати участь у спортивно-масових та оздоровчих заходах, змаганнях.

**Тисячі і тисячі разів я повертаю**

**здоров’я своїм хворим за**

**допомогою фізичних вправ.**

**Клавдій Гален**

**(давньоримський лікар та вчений)**

#### **КОРОТКА ХАРАКТЕРИСТИКА**

1. Яким видом спорту займаєшся?

(скільки років, які успіхи в улюбленому виді спорту?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Відношення до загартування.

(якщо займався (-лась) то яким чином, за якою методикою)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. 1) Діагноз основного захворювання

(основне) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(з якого часу хворієте)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) Діагноз супутніх захворювань\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Рекомендації лікаря до занять фізичним вихованням (спец. мед. група, ЛФК)

Режим занять фізичним вихованням

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Займаєтесь чи ні самостійно фізичними вправами:

(зарядка, спец. комплекс фізичних вправ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Якщо так, то яким чином?

(зарядка, заняття в секції, самостійно займаєтесь) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Для збереження здоров'я, інакше**

**для запобігання хвороб, немає**

**нічого кращого від вправ тілесних**

**або рухів.**

**М.Я. Мудров**

# АНТРОПОМЕТРИЧНІ ДАНІ

**(фізичний розвиток)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | Клас | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Вересень* | | | | *Жовтень* | | | | *Листопад* | | | | *Грудень* | | | |
| **Зріст (см)** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Вага (кг)** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Жим еспандером (разів)** | Права кисть | | Ліва кисть | | Права кисть | | Ліва кисть | | Права кисть | | Ліва кисть | | Права кисть | | Ліва кисть | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Об’єм грудної клітини** | пауза | вдих | | видих | пауза | вдих | | видих | пауза | вдих | | видих | пауза | вдих | | видих |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | Клас | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Січень* | | | | *Лютий* | | | | *Березень* | | | | *Квітень* | | | |
| **Зріст (см)** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Вага (кг)** |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Жим еспандером (разів)** | Права кисть | | Ліва кисть | | Права кисть | | Ліва кисть | | Права кисть | | Ліва кисть | | Права кисть | | Ліва кисть | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Об’єм грудної клітини** | пауза | вдих | | видих | пауза | вдих | | видих | пауза | вдих | | видих | пауза | вдих | | видих |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |

## ФУНКЦІЙНА ПІДГОТОВКА

**(Гарвардський степ. тест)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PWC170 |  | І курс | | ІІ курс | | ІІІ курс | | ІV курс |
| І сем. | ІІ сем. | ІІІ сем. | IV сем. | V сем. | VI сем. | VІІ сем. |
| початок  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| кінець  семестру |  |  |  |  |  |  |  |

***Визначення фізичної працездатності РWC170***

170 - Ps1

РWC170 = W1 + (W2 - W1) \* Ps2 - Ps1

W = p · h · n ·1,5

де W – потужність навантаження в кг м/хв.;

р – вага тіла в кг;

h – висота лави;

n – кількість сходжень за 1хв.;

1,5 – коефіцієнт

середній показник для чоловіків 600-800 жінок 500-600

**ФУНКЦІЙНІ ПРОБИ**

***Визначення фізичної працездатності РWC170***

170 - Ps1

РWC170 = W1 + (W2 - W1) \* Ps2 - Ps1

W = p · h · n ·1,5

де W – потужність навантаження в кг м/хв.;

р – вага тіла в кг;

h – висота лави;

n – кількість сходжень за 1хв.;

1,5 – коефіцієнт

середній показник для чоловіків 600-800 жінок 500-600

***Оцінка фізичної підготовленості організму –Руфф’є-Діксона***

І = 4 \* (f1 + f2 + f3) - 200

10 f – пульс за 15 сек.

< 0 – відмінний рівень

0-5 – добрий

5-10 – задовільний

10-15 – поганий

15 і більше - дуже поганий

***Проба Штанге - затримка дихання на максимальному вдиху***

49′ і більше – відмінно

39′-49′ – добре

29′-39′ – задовільно

29′ і менше – не задовільно

***Проба Генче - затримка дихання на максимальному видиху***

39′ і більше – відмінно

29′-39′ – добре

29′-19′ – задовільно

19′ і менше – не задовільно

***Оцінка функції ссс і дихання***

ЖЕЛ \* затримка дихання на вдиху

100 ЧСС

5 – дуже погано

5-10 – незадовільно

10-30 – задовільно

30-60 – добре

60 і більше – дуже добре

***Кількість дихання за 1хв***

8-16 – норма

***Ортостатична проба***

Різниця між пульсами лежачи та стояти

***Визначення максимально допустимого пульсу***

Рмх = Р1 + (140- Р2)

Р1 – пульс за 6 сек. після 1хв. ходьби з високим підніманням стегна

Р2 – пульс за 6 сек. після 1хв. відпочинку

Вираховуємо режим розвиваючого пульсу 60-85 % від Р мх

***Проба Мартіні- Кушелевського***

*20 присідань за 30сек.*

*Х=f 2Х 100% / f 1*

*До 25% -відмінно*

*26% -50% -добре*

*51% -75% -задовільно*

*Більше 76% -погано*

**ФУНКЦІЙНА ПІДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Клас | | Клас | | Клас | | Клас |
| PWC170 | І сем. | ІІ сем. | І сем. | IІ сем. | І сем. | ІI сем. | Ісем |
| початок  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| кінець  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| Руф’є-  Діксона | початок  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| кінець  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| Проба  Штанге | початок  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| кінець  семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| Проба Генчі | Початок семестру |  |  |  |  |  |  |  |
| Кінець семестру |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | Клас | | | Клас | | | | Клас | | | | Клас | |
| Частота дихання за 1хв | І сем. | ІІ сем. | | І сем. | | IІ сем. | | І сем. | | ІI сем. | | Iсем | |
| Початок  семестру | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кінець  семестру | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| Ортостатична проба | Початок семестру | Лежачи |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Стоячи |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Різниця |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кінець семестру | Лежачи |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Стоячи |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Різниця |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Проба Мартіні-Кушелевського | Початок семестру | Оцінка працездатності |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Відсоток % |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Час відновлення |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Кінець семестру | Оцінка працездатності |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Відсоток % |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Час відновлення |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

**ПУЛЬСОМЕТРІЯ ПРОТЯГОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  Показники |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС вранці лежачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС вранці стоячи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Різниця |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧСС до занять |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 хв. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оцінка відчуття |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Витонченість для тіла – це теж саме, що здоровий глузд для розуму***

***Ф. Ларошфуко***

**ДАНІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Види  випробувань | | Клас | | | | | | Клас | | | | | | Клас | | | | | | Клас | | | |
| І сем. | | | | ІІ сем. | | І сем. | | | | IІ сем. | | І сем. | | | | ІI сем. | | I сем. | | | |
| початкові | | залік | | залік | | початкові | | залік | | залік | | початкові | | залік | | залік | | початкові | | залік | |
| вересень | | січень | | травень | | вересень | | січень | | травень | | вересень | | січень | | травень | | вересень | | січень | |
| р | о | р | о | р | о | р | о | р | о | р | о | р | о | р | о | р | о | р | о | р | о |
| 1 | Сила | Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (разів) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| або підтягування на перекладині (разів) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| або вис на зігн. руках (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Піднімання в сід за 1 хв. (разів) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стрибок у довжину з місця (см)  або стрибок вгору (см)  *(оцінюється кращий результат)* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Швидкість | Біг 100 м, (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Спритність | Човниковий біг 4×9 м, (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гнучкість | Нахил тулуба вперед, (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Витрива-лість | Біг \_\_\_\_\_ м (хв., с.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Або \_\_\_\_\_ м (хв., с.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Від всіх хвороб нам більш корисні**

**сонце, вітер і вода**

**СУБ’ЄКТИВНІ ДАНІ (\_\_\_ клас)**

**(самоконтроль)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Показники** | **Дата** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | **Самопочуття** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Настрій |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | **Апетит** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | **Працездатність** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | **Бажання займатися фізичними вправами** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | **Вага (визначається 1-2 рази на місяць)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**(відмінно – «В»; добре – «Д»); задовільно – «З»; незадовільно – «НЗ»**

***Життя потребує руху***

***Аристотель***

**Динаміка навантаження та ЧСС**

**на академічних заняття (\_\_\_ семестр)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № станції (місця занять) | Назва вправ | Дата | | Дата | | Дата | | Дата | |
| Макси-мальний (Мх) тест за 30 сек.  МТ | ЧСС | Макси-мальна  к-сть повтор. за 30 сек.  МП | ЧСС | МП за 30 сек. | ЧСС після роботи | МП за 30 сек. | ЧСС після роботи |
|  | ЧСС до занять |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ЧСС після занять |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оцінка відчуття до та після занять | | | | | | | | | |
|  | | До заняття | Після заняття | До заняття | Після заняття | До заняття | Після заняття | До заняття | Після заняття |
| «В» - відмінно | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Д» - добре | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «З» - задовільно | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Н» - незадовільно | |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПРИМІТКА:** Заповнюється студентами основного, підготовчого відділень та груп спортивного удосконалення:

* заповнення максимального (Мх) тесту проводиться на початок нового комплексу фізичних вправ;
* наступне заповнення проводиться через кожний місяць занять;
* останнє заповнення виконується у кінці семестру;
* за даними ЧСС креслиться графік (всі графіки кресляться на одному аркуші паперу, кожний графік відрізняється кольором чи кресленням і ставиться дата тестування);
* послідовність станцій під час кожного тестування повинна бути постійною, тобто тестування завжди починається з одних і тих же фізичних вправ.

**КАРТКА САМОКОНТРОЛЮ**

**Завдання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ЧСС

уд/хв.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Дата заповнення **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Колір кривої **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заповнення **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Колір кривої **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заповнення **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Колір кривої **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заповнення **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Колір кривої **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРИМІТКА:** 3-4 криві кресляться за даними динаміки навантаження і ЧСС (різним кольором) спочатку і в кінці виконання нового комплексу фізичних вправ, ставиться дата заповнення та завдання на заняття

**СИМПТОМИ ВТОМИ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕНЬ**

**РІЗНОЇ ВЕЛИЧИНИ (по Д. Харре)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗНИКИ | **СЕРЕДНЄ НАВАНТАЖЕННЯ** | **ВЕЛИКЕ НАВАНТАЖЕННЯ** | **НАДМІРНЕ НАВАНТАЖЕННЯ**  **(безпосередні зміни)** | **ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ НАДМІРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ** |
| Колір шкіри | Легке почервоніння | Сильне почервоніння | Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість | Блідість, яка зберігається протягом кількох днів |
| **Рухи** | Впевнене виконання | Збільшення помилок, зниження точності, поява невпевненості | Сильне порушення координації, в’яле виконання рухів, наявний прояв помилок | Порушення рухів і безсилість у наступному тренувальному занятті |
| Зосередженість | Нормальна, корегуючі зауваження виконуються, спокій, повна увага при поясненні і показі вправ | Неуважність при поясненні, низька сприйнятливість при відпрацьову-ванні технічних і тактичних нави-ків, знижена здат-ність до диферен-ціації | Значно знижена зосередженість. Велика нервозність, розсіяність, дуже уповільнена реакція | Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 або 48 годин відпочинку, нездатність зосередитись під час розумової праці |
| **Загальне самопочуття** | Ніяких скарг, виконуються всі навантажувальні завдання | Слабкість у м’язах, значно затруднене дихання, безсилля, що зростає, явно знижена працездатність | Свинцова важкість у м’язах, нудота, запаморочення | Важке засипання, неспокійний сон, біль у м’язах і суг-лобах, що не припи-няється, безсилля, знижена фізична і розумова працездат-ність, пришвид-шений пульс після 24 годин відпочинку |
| **Готовність до досягнень** | Стійка, бажання продовжувати тренуватись | Знижена актив-ність, прагнення до більш тривалих пауз, зниження готовності про-довжувати роботу | Бажання повного спокою і припи-нення роботи | Небажання тренуватись наступного дня, байдужість, опір вимогам тренера |
| **Настрій** | Радісний, піднесений, жвавий | Трохи подавле-ний, але радісний, якщо результати тренування відповідають очікуванням, радість з приводу майбутнього тренування | Виникнення сумнівів в цінності і смислі тренування, боязнь перед наступним тренуванням | Пригніченість, постійні сумніви в цінності тренування, пошук причин для відсутності на тренуванні |

***Що таке здоров’я?***

*«Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо».* Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів. Але дамо ще одне класичне визначення: «Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

***Хто така здорова людина?***

Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов’язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

***Від чого залежить наше здоров’я? Чи залежить воно від нас?***

***Наше здоров’я залежить від таких основних чинників:***

• cпадковості - на 20%,

• рівня медицини - на 10%,

• екології - на 20%,

• способу життя - на 50%.

Спосіб життя - це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров'я залежить від тебе, тому своє здоров'я можна покращувати або псувати.

***Що таке здоровий спосіб життя?***

***Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров'я.***

Які основні складові здорового способу життя?

• Фізкультура - це і біг, і ранкова зарядка, і різноманітні види спорту, і аеробіка, і фітнес, і туризм, і…

• Здорове харчування.

• Особиста гігієна, режим навчання та відпочинку.

• Загартування.

***Які чинники поведінки псують здоров'я?***

• Вживання алкоголю.

• Тютюнопаління.

• Вживання наркотиків.

Фізкультура: з чого починати і про що пам'ятати?

• Відвідувати уроки фізкультури. Недарма це слово походить від двох слів: «фізична» і «культура». Якщо людина вважає себе культурною, то вона буде підтримувати свою фізичну форму.

• Робити ранкову зарядку. Це дає бадьорість та остаточне пробудження.

• Кожен день знаходити 20-30 хвилин на активний рух.

• У вихідні «дозволяти» собі кілька годин присвятити спортивним іграм на свіжому повітрі, туристичним походам тощо.

***Що таке здорове харчування?***

Це коли два-три рази на день ти вживаєш гарячу страву, а щодня – фрукти та овочі.

***Як організовувати режим навчання та відпочинку?***

• Через 45 хвилин навчання робити 10-хвилинні перерви та переключатися з одного виду діяльності на інший.

• Спати не менше 8 годин на добу.

• Володіти основами релаксації (розслаблення) та аутотренінгу.

***Як можна загартуватися?***

• Починати з умивання холодною водою.

• Влітку не забувати ходити на природі босоніж.

• Засмагати на сонці.

• Приймати контрастний душ та обливатися холодною водою.

• Спати з відчиненою кватиркою цілий рік.

• Не забувати, що загартування дають також баня та сауна.

• Бігати за будь-якої погоди легко одягненим.

***Які додаткові заходи можуть зміцнити здоров'я?***

• Масаж або самомасаж.

• Дихальні вправи на затримку та поглиблене дихання.

• Вправи для хребта та постави.

• Внутрішня врівноваженість, спокійний душевний стан.

***Академік Микола Амосов про здоров'я***

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина.

Найчастіше вона хворіє від лінощів і жадібності, але іноді й від неусвідомлення ціни здоров’я.

2. Не сподівайтеся на медицину. Вона непогано лікує деякі хвороби, але не може зробити людину здоровою.

3. Щоб не хворіти, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим. Людина, на щастя, настільки досконала, що повернути здоров’я можна завжди. Тільки необхідні зусилля повинні зростати з віком і поглибленням хвороб.

4. На жаль, здоров’я як важлива мета постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак, людину зі слабким характером навіть смерть не може надовго залякати.

5. Основними складниками здоров’я є фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочити. І ще п’яте - щасливе життя!

На жаль, без перших умов людина здоров'я не забезпечить. Але якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися і голодувати? На жаль!

6. Природа милостива: досить 20–30 хв. фізкультури за день, але такої, щоб задихнутися, спітніти і щоб пульс причастився вдвічі. Якщо цей час подвоїти, то буде взагалі відмінно.

7. Треба обмежувати себе в їжі. Підтримуйте масу - як мінімум зріст (у см) мінус 100.

8. Уміти розслаблятися - наука, але до неї потрібен ще характер. Якби він був!

9. У народі кажуть, що здоров’я - щастя вже само собою, а хвороба - нещастя.

**Чи варто битися за здоров’я? Подумайте!**

***Дєтка***

(П.К.Іванов)

**(Дванадцять порад тим, хто бажає бути здоровим)**

«Ти сповнений бажанням принести користь усьому народові. Для цього ти постарайся бути здоровим.

Сердечне прохання до тебе: прийми від мене кілька порад, щоб зміцнити своє здоров’я.

1. Два рази на день купайся у холодній природній воді, щоб тобі добре було. Купайся в чому можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ і обливайся. Гаряче купання завершуй-холодним.

2. Перед купанням чи після нього, а коли є можливість перед купанням, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хв. Вдихни через рот кілька разів повітря і подумки попроси собі і людям здоров’я.

3. Не вживай алкоголю і не пали.

4. Намагайся хоч раз на тиждень повністю обійтися без їжі і води – з п'ятниці з 18-20 годин до неділі 12 годин. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі

важко, витримай хоча б добу.

5. О 12-й годині дня в неділю вийди на природу босоніж і кілька разів подихай свіжим повітрям і подумай, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

6. Люби навколишню природу. Не плюй навколо себе і не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього - це твоє здоров’я.

7. Вітайся з усіма скрізь і усюди, особливо з людьми літнього віку. Хочеш мати в себе здоров’я - здоровкайся з усіма.

8. Допомагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, нужденному. Роби це з радістю. Відгукнися на його нужду душею й серцем. Ти придбаєш у ньому друга і допоможеш справі миру.

9. Здолай у собі жадність і лінь, самовдоволення, зажерливість, страх, лицемірність, гординю. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не бери близько до серця недобрих думок про них.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, недуги, смерть. Це твоя перемога!

11. Думки не відокремлюй від діла. Прочитав - добре, але найголовніше-роби!

12. Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не похваляйся і не вивищуйся в цьому. Будь скромним.

Я прошу, я молю всіх людей: ставайте і займайте своє місце у Природі.

Воно ніким не зайняте і не купується ні за які гроші, а тільки власними справами і працею в природі собі на благо, щоб вам було легко.

Бажаю вам щастя, здоров’я доброго».

**Гігієнічні основи фізичної культури і спорту**

**I. Гігієна і її основні завдання**

**II. Особиста гігієна**

**III. Гігієнічні основи загартування**

1. розпорядок дня

2. гігієна сну

3. раціональне харчування

4. догляд за шкірою

5. масаж і самомасаж

6. догляд за порожниною рота і зубів

7. гігієна одягу і взуття

8. відмова від шкідливих звичок

9. загартування \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_повітрям

10. загартування водою (обтирання, обливання, приймання душу і купання)

11. загартування сонцем

**Гігієна –** це наука про здоров’я, про створення умов, сприятливих для збереження людиною здоров’я, про правильну організацію її праці і відпочинку, про попередження хвороби.

Природа нагородила людину чудовим досконалим організмом. За час життя він виконує величезну, важку і різноманітну роботу. Ми не замислюємось над тим, як він справляється з різними завданнями, які ми перед ним ставимо. А завдання ці складні, серед них і опанування великого обсягу знань під час навчання.

Ми не думаємо, як берегти наш організм, перевантажуємо його і перенапружуємо, порушуємо режим праці, відпочинку і харчування; отруюємо організм нікотином, алкоголем, наркотиками. А потім дивуємося, що серйозно захворіли. Працездатність можна збільшити тільки за умов дотримання особистої і громадської гігієни праці і побуту, розумного використання сил, організації правильного режиму праці, відпочинку, раціонального харчування, достатньо рухливого способу життя, відмови від шкідливих звичок.

**Вплив занять фізичними вправами на організм людини**

«Ніщо так не виснажує і не руйнує організм, як довготривала фізична бездіяльність», – вважав Аристотель.

Фізичні вправи позитивно впливають на людський організм.

Збільшується життєва ємність легень, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність залоз внутрішньої секреції, підвищується активність процесу обміну речовин в організмі, здійснюється обмін речовин і енергії, укріплюється опорно-руховий апарат – кістки, зв’язки; збільшується рухомість суглобів, виробляються правильна постава, пропорційний розвиток тіла. Систематичне заняття фізичними вправами і спортом благотворно впливають на нервову систему, підвищують опірність організму.

Відомий французький медик Тіссо писав: «Рух замінить будь-які ліки, але всі ліки світу не можуть замінити дію руху».

**Особиста гігієна**

**1. Розпорядок дня.** Для студентів, які навчаються на денному відділенні, можна рекомендувати наступний розпорядок дня:

• вставати в один і той же час;

• виконувати ранкову гімнастику і приймати водні процедури;

• приймати їжу у визначені години не менше 3 разів на день;

• перебувати на свіжому повітрі не менше 2 годин;

• займатися фізичними вправами не менше 3 разів на тиждень по 2 години;

• лягати спати у визначену годину, сон повинен тривати не менше 8 годин на добу.

Кращим відпочинком для студентів є відпочинок на свіжому повітрі.

**2. Гігієна сну.** Сон має велике значення для здоров’я людини. Під час сну відновлюється організм людини.

За 2 години перед сном потрібно зробити прогулянку. Треба також провітрити кімнату. Температура повітря в ній повинна становити +16°- 18°С

Під час сну повинна бути ідеальна тиша.

**3. Раціональне харчування.** Правильне та раціональне харчування має велике значення для здоров’я людини, воно є одним з найважливіших чинників успішного опанування спортивної майстерності.

Їжу необхідно вживати 3 – 4 рази на добу. Добовий раціон потрібно розподіляти наступним чином: сніданок - 35%, обід - 40%, вечеря - 25%.

Вечеряти - за 1,5–2 години перед сном. Питний режим - 2,5-3 літра води на день. Не варто пити холодну воду (після занять). Краще прополоскати рот, зробити 2-3 ковтки, щоб утамувати спрагу.

Тим, хто активно займається спортом, потрібно вживати до 800 г вуглеводів, до 140 г жирів і стільки ж білків; їхня загальна добова калорійність становить 5000 калорій. Особливо повноцінним має бути харчування напередодні і під час змагань. У ці дні в раціоні повинні переважати вуглеводи, вітаміни (В, Q, багаті на білки продукти (м’ясо, печінка, сир, яйця, молоко, ікра, риба). За 15–20 хвилин перед стартом слід прийняти 50–100 г глюкози, розведеної ягідним чи іншими фруктовими соками або міцним чаєм. Вітаміни (2–3 таблетки на день перед вживанням їжі) необхідно приймати протягом 5–7 днів до змагань, а вітамін В - за 3 – 4 дні, а також під час змагань.

**4. Догляд за шкірою.** Шкіра – це зовнішній покрив нашого тіла, який захищає глибше розташовані тканини від несприятливого впливу навколишнього середовища, бере участь у процесах терморегуляції та обміну речовин. Вона містить значну кількість нервових закінчень і є одним із органів чуття.

Постійний контакт із зовнішнім середовищем зумовлює необхідність дуже дбайливого догляду за шкірою. Кожен зобов’язаний щоденно обтирати або обливати водою своє тіло до пояса, щотижня митися в лазні і паритись, щоразу після тренування приймати теплий душ.

Особливого догляду потребують ноги, їх слід щодня мити перед сном у холодній воді. Так само ретельно доглядати волосся, нігті рук і ніг, порожнину рота й зуби. Волосся треба регулярно раз на тиждень мити і кілька разів на день розчісувати. Двічі на день (уранці й увечері) чистити зуби, а після приймання їжі - полоскати рот водою кімнатної температури.

**5. Масаж і самомасаж** - це прийоми, якими діють безпосередньо на шкіру, м’язи і суглоби, сприяючи поліпшенню кровообігу і лімфообігу, стимулюють роботу дихальної системи, обміну речовин.

Самомасаж і масаж роблять після ранкової гімнастики протягом 10–15 хв. перед тренуванням або змаганнями (особливо в холодну погоду); в період тренування і змагання з метою швидкого відновлення працездатності; для відновлення після великих фізичних навантажень; для лікування деяких травм.

Масаж роблять тоді, коли м'язи розслаблені від периферії до центру.

Основними прийомами самомасажу є: прогладжування, розминання, розтирання, струшування та ін. їх поділяють на такі дві групи: прийоми, що викликають збудження (розминання, розтирання, калатанні); прийоми, що сприяють заспокоєнню (прогладжування, розслаблення, струшування). Всі види масажу та самомасажу закінчують прогладжуванням.

При підвищеній температурі, значній втомі або збудженні, безпосередньо перед прийманням їжі і після масаж і самомасаж робити не можна.

**6. Гігієна одягу і взуття.** Одяг має бути легкий, зручний (тобто не заважати рухам, диханню й кровообігу і відповідати специфіці занять та правилам змагань. Влітку зручніше тренуватись у трусах і майці.

Легким та зручним має бути і взуття. Воно повинно відповідати розмірові ноги і ні в якому разі не муляти. На змаганнях з бігу слід взувати тільки ношене взуття. Одяг і взуття повинні бути ідеально чистими; спортивну форму після тренування необхідно випрати і добре висушити, регулярно міняти шкарпетки.

**7. Загартування.** Велику роль у зміцненні й загартуванні організму відіграють природні фактори - сонце, повітря і вода. Вони не лише оздоровлюють, а й підвищують розумову та фізичну працездатність, дають людині втіху, наснажують бадьорістю, гарним настроєм; однак, користуючись цими дарами природи, не можна забувати про розумну, гігієнічно обґрунтовану міру.

Основні вимоги до загартовування: поступовість, систематичність, інтенсивність, урізноманітнення засобів, зважання на індивідуальні особливості, а також стан здоров’я.

Загартування сонцем. Сонце - найголовніше джерело життя на Землі.

Його проміння чудово загартовує організм людини, створює в неї життєрадісний настрій, поглиблює дихання, посилює обмін речовин. Важливо пам'ятати, що сонячне проміння краще впливає на людину в русі. Лежачи або сидячи, слід кожні 5-10 хвилин змінювати положення тіла під сонячними променями.

Найбільш цілющими є сонячні ванни з 9 до 12 год. особливо біля водойм, однак до цієї процедури можна вдаватися тільки через 2–2,5 год: після приймання їжі. Добре, коли сонячні ванни чергуються з купанням, обливанням водою або прийманням душу.

Недодержання цих обов’язкових правил може спричинити сонячний опік, перегрівання організму, а також тепловий удар.

Повітряні ванни приймають у затінку за температури +20°С і вище.

Тривалість повітряної ванни становить 8–10 хвилин, поступово її доводять до 1,5–2 год. Так само поступово переходять до приймання ванн при низькій температурі повітря (+12–15°С). Бажано поєднувати їх з рухом: бігом у повільному темпі, ходьбою, грою.

Вода. Загартування водою найдоцільніше розпочинати влітку з обтирання. В перші дні вода повинна бути теплою, поступово її температуру знижують до +14°–15°С. Наступний етап - обливання або душ: спершу протягом 20-30 сек., а згодом - декількох хвилин. Після обливання швидко і насухо обтираються.

Бажано починати купатися при температурі води не нижчій від 20°С.

Тривалість залежить від температури води. Ознакою переохолодження є сині губи, «гусяча» шкіра. У цьому разі треба вийти з води, розтерти тіло рушником, зробити декілька фізичних вправ і вдягнутися.