

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ»

Романов К.Ю.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

В рамках осуществления педагогического эксперимента коллективом авторов числа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГМУ подготовлено учебное пособие «Физическая культура», в котором изложена тематика теоретического методического и практического разделов для студентов медицинских вузов. В пособии представлен, разработанный «Паспорт здоровья», содержание которого позволяет получить данные об уровне физического здоровья и физической подготовленности студентов. В начале учебного года студенты тестируются по показателям физического здоровья и физической подготовленности, которые заносятся в анкету. Далее студенты при методической помощи преподавателя выполняют расчеты и оценку этих показателей.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.О. _____ Курс _____ Факультет _____ Дата _____
Группа _____ Пол _____ Год рождения _____ Преподаватель _____

1	Каким видом спорта занимались (какой разряд)	
2	Каким видом спорта желаете заниматься	
3	Медицинская группа (основная, подг., СМГ.)	
4	Умеете плавать	

Показатели физической подготовленности

Бег 100 м, с.		Бег 2000 м (юноши), 1000 м (девушки), с.		Подтягивание, под- нимание туловища		Прыжок в длину с места, см.		Средний балл	
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		

Показатели физического здоровья

Показатели	Результат		Индексы	Результат	Оценк
Рост, см			Индекс массы тела		
Вес, кг			Вес (гр) / Рост (см)		
Спирометрия, мл			Жизненный индекс		
Динамометрия пр. руки, кг			Спирометрия (мл) / вес (кг)		
Динамометрия лев. руки, кг			Силовой индекс		
ЧСС1 в покое, уд/мин			Динамометр.(кг) / вес(кг)x100		
ЧСС2 после 30 присед.,			Проба Руфье-Диксона		
ЧСС3после1 мин.отдыха,			((ЧСС2-70)+(ЧСС3-ЧСС1))/10		
Интегральный показатель физического здоровья					

Таблица оценки уровня физического здоровья

Показатели	Уровень физического здоровья									
	очень низкий		низкий		удовлетворит		хороший		отлично	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	М	Ж
	501	451	451-500	401-450	401-450	375-400	375-400	351-374	375	375

ЗДОРОВЬЯ И ПОЛЬЗОВАНИЯ

активом авторов из
ТМУ подготовлено
ка теоретического,
к вузов. В пособии
второго позволяет
подготовленности
телям физического
у. Далее студенты
и оценку этих

Дата _____

у	Средний балл
ка	

ультат	Оценка

хший	отличный
жен.	М Ж
1351-374	275 350

индекс	50 0	40 0	51-55 1	41-45 1	56-60 2	46-50 2	61-65 4	51-57 4	66 5	57 5
индекс	60 0	40 0	61-65 1	41-50 1	66-70 2	51-55 2	71-80 3	56-60 3	81 4	61 4
индекс Руфье-Диксона	10,1 и более -2		8,1 – 10 1		6,1 – 8 3		3 – 6 5		2,9 и менее 7	
индекс УФЗ	менее 2		3-5		6-9		10-13		14 и более	

Таблица оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности									
	отличный		хороший		удовлетворит		низкий		очень низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
100 м, с (муж.)	13,2	13,5	13,6	13,8	13,9	14,4	14,5	14,6	14,7	15,0
100 м, с (жен.)	15,7	16,1	16,2	16,7	16,8	17,5	17,6	18,0	18,5	19,0
2000 м, мин, с (муж.)	8,00	8,20	8,21	8,50	8,51	9,30	9,31	10,00	10,01	10,20
1000 м, мин, с (жен.)	4,30	4,40	4,41	5,00	5,01	5,20	5,21	5,35	5,36	5,45
Шаги в длину с места, см (муж.)	245	240	239	230	229	220	219	210	209	200
Шаги в длину с места, см (жен.)	200	195	194	185	184	175	174	165	164	155
Поднимание, кол-во. раз (муж.)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Поднимание туловища, к-раз (жен.)	60	55	54	45	44	35	34	25	24	15
Оценка уровня физ. подготовлен.	38	37-36	35-32	31-28	27-24	23-20	19-16	15-12	11-7	6-4

Таким образом, студент получает умения определять свой УФЗ и УФЗП, что в свою очередь способствует мотивации к занятиям по физической культуре для поддержания или сохранения своего физического здоровья и подготовленности.

Полученные результаты УФЗ и УФЗП студентов являются основанием для формирования образовательной и методической направленности учебного процесса, что на наш взгляд будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности студентов постоянно заботиться о своем здоровье используя средства физической культуры.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Сапсай Л.Ф., ¹Сапсай И.А., ²Сапсай А.И.

¹О «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»,

²О «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»

Хотя благоприятные изменения, происходящие в организме в процессе занятий физической культурой и спортом очевидны. Для успешного решения государственных задач в области физического воспитания студентов надо продолжать искать используемые возможности для получения положительного результата от занятий. Исследованиями, проведенными в 2002 году со студентами БГСХА, установлено, что занятия физической культурой в течение трех лет обучения положительно влияют на улучшение физического здоровья студентов. Установлено, что общая оценка уровня здоровья у студентов первого курса соответствовала низкому уровню, а у студентов второго курса уровню ниже среднему [1]. Данная работа посвящена исследованию влияния на соматическое здоровье разной по направленности физической нагрузки в течение одного учебного года.