

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Золочівський коледж
Львівського НАУ



**Щоденник самоконтролю студента
з фізичного виховання**

Навчально-методичний посібник
для викладачів та студентів ВНЗ I-II рівнів акредитації

2019

Автори: Барило О.Г.
Барило Г.О.
викладачі дисципліни «Фізичне виховання» Золочівського
коледжу ЛНАУ.

Розглянуто на засіданні Львівського обласного методичного
об'єднання керівників фізичного виховання ВНЗ – І-ІІ р.а. і
рекомендовано для практичного застосування в навчальному
процесі

Протокол № ____ від _____ 2019 р.

Рецензенти:

В.Д. Швед - Майстер спорту, голова
Львівського методичного
об'єднання керівників фізичного
виховання ВНЗ 1-2 рівнів

Г.П. Курдибан Викладач-методист ,
голова циклової комісії
загальноосвітніх дисциплін
Золочівського коледж ЛНАУ.

В даному паспорті фізкультурника висвітлено регулярне
визначення функціонального стану організму, рівня фізичного
розвитку у динаміці від 1 до 4 курсів.

Для викладачів фізичного виховання, фізкультурників,
студентів.

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Паспорт фізкультурника.....	5
Примірні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів згідно з нормативним показником.....	10
Куріння та його наслідки.....	14
Що таке алкоголь і як позбутись залежності від нього?.....	21
Заключення.....	27
Література.....	28

ПЕРЕДМОВА

Мета ведення «Паспорта фізкультурника» студентами полягає у відображенні динаміки їхнього фізичного стану та здоров'я протягом навчання в коледжі. Регулярне визначення функціонального стану організму, рівня фізичного розвитку, виконання вимог паспорта допоможе виробити звичку контролювати стан свого здоров'я: стане стимулом до дієвої роботи щодо його зміцнення.

«Паспорт фізкультурника» включає визначення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів у динаміці від I до IV курсів. Оцінка стану здоров'я : створенню індивідуальних програм здорового способу життя, рекомендованих режимів та їх дотримання програми самовиховання і корекції поведінки, успішній повсякденній діяльності (навчанні, праці, спорту); рекомендацій спеціалістів; проведенню заходів щодо збереження, відновлення та зміцнення здоров'я. у процесі ведення « Паспорта фізкультурника» можливими є наочне відображення динаміки показників здоров'я.

Навики оформлення «Паспорта фізкультурника» студенти отримують на I курсі при вивченні фізичного виховання.

Паспорт Фізкультурника

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Відділ _____

Група _____

Дата народження «___» «___» _____р

Підпис _____

№ п / п	Критерії та показники	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		I сем.	II сем.	I сем.	II сем.	I сем.	II сем.	I сем.	II сем.
1	Зріст								
2	Вага тіла								
3	Артеріальний тиск								
4	Індекс Руф'є (додаток !)								
5	Гострота зору								
Фізична підготовленість, залікові вимоги									
1	- Швидкість – біг 100 м,с								
2	- Сила підтягування на перекладині, рази; - Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази; - Комплексна силова вправа, раз; - Піднімання в сідн. за 1 хв, разів; - Висіння на витягнутих руках,с;								
3	- Витривалість Біг на 3000 м,хв.,с; - 2000 м,хв.,с; - 1000 м,хв.,с; - 500 м,хв.,с.								
4	- Спритність Човниковий біг 4х9 м,с								

5	Гнучкість - Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см								
6	Стрибок в довжину з місця, см								
7	Стрибок вздовж з розбігу, см								
8	Стрибок угору, см								
9	Метання гранати на дальність, м								
10	Прикладні навички плавання без вираховування часу								
11	Баскетбол – штрафні кидки, попадання в корзину з 10 кд.								
12	Волейбол – виконання подачі - 5 подача з верху - 5 подача з низу								
1	Якісна (відмінна, добра, задовільна, незадовільна) і кількісна сума балів за тести, оцінка фізичної підготовленост і за Державним тестуванням								
2	Спортивна підготовленіст ь (виступи в змаганнях,								

	спортивний розряд)								
3	Оцінка участі в процесі фіз..виховання (оцінюється ведучим викладачем фіз..вихован.)								
	Відношення до паління								
	Відношення до алкоголю								

Додаток 1.

Визначення індексу Руф'є.

Після 5 – ти хвилинного спокою, сидячому положенні вимірюємо пульс перші 15 с. (P1);

30 раз присідаєм за 45 с, присідаєм руки перед собою, встаєм – вздовж тулуба (рахуєм вголос);

В положенні стоячи підраховуємо пульс за перші 15 с (P2) першої хвилини відновлення, і за останні 15 с (45 – 60 с) (P3) в сидячому положенні;

Результати оцінюємо за формулою

$$(P1 + P2 + P3) - 200$$

10

0 і менше – атлетичне серце;

0,5-5 – дуже добре;

5,1-2,0 – серцева недостатність високого ст.

До 7 – основна;

7-9 – підготовча;

≥9 – спеціальна.

Примірні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів згідно з нормативним показником 1 курс

№ п/п	Вид випробувань	Стать	Нормативи, бали											
			12	11	10	9	8	7 /	6	5	4	3	2	1
			5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2 +	2	2-
1	Біг на 60м, с	X	8,3	8,4	8,9	9,0	9,2	9,6	9,7	10,0	10,3	10,4	10,5	11,2
		Д	9,2	9,4	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	11,1	11,2	11,3	12,0
2	Біг на 1500м, хв, с	X	6,05	6,10	6,20	6,35	6,40	6,50	7,05	7,15	7,30	7,40	7,50	8,30
		Д	7,25	7,30	7,50	8,00	8,30	8,35	8,40	9,00	9,05	9,10	9,15	9,50
3	Підтягування на перекладині,	X	11	10	9	8	8	7	6	6	5	4	4	3
		Д	25	23	20	18	15 29	14	12	10	9	8	7	6
4	разів або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	X	37	35	33	31		27	25	24	22	20	18	13
		Д	20	18	17	15	14	13	12	11	10	8	7	4
5	Піднімання в сід за 1 хв, разів	X	50	47	46	42	40	38	36	34	32	30	28	23
		Д	45	42	41	39		36	34	32	31	29	28	23
6	Стрибок довжину місця, см	X	225	220	210	205	201	195	190	185	180	175	170	154
		Д	185	180	173	169	166	162	158	154	150	146	143	131
7	Човниковий біг 4х9м, с	X	9,7	9,9	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	12,1
		Д	10,8	11,0	11,1	11,3	11,5	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4	12,6	13,1
8	Крос (хлопці-2км, дівчата-1,5км) хв, с	X	ю, 10	ю, 20	ю, 30	10, 45	11, 00	11, 20	11, 40	П, 50	12, 00	12, 20	12, 40	із, 00
		Д	7,25	7,30	8,00	8,15	8,30	8,45	8,50	9,00	9,15	9,30	9,50	10,10
9	Стрибок довжину розбігу, см	X	450	430	410	400	380	350	340	330	310	300	290	250
		Д	375	365	350 : 345		335	330	320	300	290	280	270	255
10	Гнучкість, см	X	+ 14	+ 13	+ 12	+ 11	+ 10	-9	+8	+6	+5		+;>	+ 1
		Д	+ 19	+18	+17	+ 16	+ 14	-13	+ 12	+ 11	+9	+8	+7	+6
11	Стрибок висоту розбігу, см	X	130	125	123	122	120	118	114	110	105	100	95	90
		Д	115	110	108	106	105	103	102	100	95	90	85	80
12	Біг на 100м	X	14,8	15,0	15,2	15,4	15,5	15,6	15,7	16,0	16,4	16,8	17,0	17,5
		Д	16,8	17,0	17,2	17,4	17,5	17,6	17,8	18,0	18,4	18,8	19,0	19,5

13	Біг на лижах 3км	Х	16,0	16,3	16,5	17,4	18,3	18,5	19,4	20,1	21,0	22,1	23,0	24,0
		Д	18,0	19,0	19,3	20,0	21,0	21,2	21,4	22,0	22,3	23,1	24,0	25,0
14	Біг на лижах 5км	Х	26,3	27,0	27,2	27,4	28,0	29,3	30,0	31,0	31,3	32,0	32,3	33,0
		Д	34,5	35,15	35,5	36,4	37,15	38,0	38,1	38,4	39,0	39,2	39,4	40,0
15	Плавання без врах. часу	Х	85	75	70	65	55	50	40	30	25	20	15	10
		Д	85	75	70	65	55	50	40	30	25	20	15	10

№	Контрольні вправи		На базі 11 класів								
			II курс			III курс			III курс		
			"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
1	Біг 100 м (с)	Ю	15	14,2	13,6	14,8	14	13,4	14,8	14	13,4
		Д	18,5	17,5	16,5	18	17	16	17,9	17,5	15,5
2	Біг 1000 м, 500 м (хв, с)	Ю	3,5	3,4	3,3	3,45	3,35	3,25	3,45	3,35	3,35
		Д	2,1	2	1,55	2,05	1,55	1,5	2	1,55	1,5
3	Біг 3000 м, 2000 м (хв, с)	Ю	14,15	13,3	12,3	14	13,1	12,1	14	13,1	12,1
		Д	12,3	11,3	10,3	12,15	11,15	10,15	12	11	10
4	Стрибки у довжину з місця (см)	Ю	200	220	230	215	230	250	225	240	250
		Д	140	150	160	150	155	165	165	170	180
5	Стрибки у довжину (см)	Ю	400	420	440	420	440	450	425	445	460
		Д	200	320	340	310	330	350	320	340	360
6	Стрибки у висоту (см)	Ю	115	125	135	120	130	140	125	135	145
		Д	95	105	110	100	110	115	105	115	120
7	Метання гранати		700 грам								
		Ю	30	32	34	33	35	40	34	37	40
8	Підтягування (раз)	Ю	10	11	13	11	13	15	11	13	15
	Підйом переворот (раз)	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6
	Піднімання тулуба (раз)	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40
9	Марш-кидок (км/хв)	Ю6	34	32	30	33	31	29	32	30	28
		Д3	21	20	19	20	19	18	19	18	17

Куріння та його наслідки До чого призводить куріння?



Наслідки куріння пов'язані з арсеналом небезпечних хвороб. Зокрема, ця шкідлива звичка є причиною серцевих приступів, інсультів, хронічних бронхітів, емфізем, різних видів онкозахворювань, особливо раку легень. Адже 11 з 12 хворих, які померли від раку легень були курцями. Серед людей віком від 30 -40 років, які полюбляють цигарки, інфаркти трапляються в 5 разів частіше , ніж серед тих хто цієї шкідливої звички не має. Викурювання однієї цигарки завдає організмові такої ж шкоди, як і півтора добове перебування на загазованій автомагістралі.

Жінки, які палять, у 10 разів частіше залишаються безплідними, у чоловіків розвивається імпотенція. Курці страждають від кашлю, задишки, дефектів шкіри.

Що містить дим цигарок?

Дим цигарок містить смоли, до складу яких входить понад 4000 хімічних елементів. Відомо, що 43 з них викликають онкозахворювання. Серед них: ціанід, бензол, метоловий спирт, ацетил. У цигарковому димі також міститься оксиди азоту і вуглецю – отруйні гази. Головним елементом цього диму є нікотин – речовина, яка викликає у людини сильну наркотичну залежність.

Чому так важко кинути курити?

Подолати цю звичку важко навіть тим, хто дуже сильно цього хоче. В основному тому, що нікотин викликає у людини сильну

залежність. На відміну від героїну чи кокаїну, нікотин не викликає у людини яскраво вираженого стану оп'яніння, тому його силу часто недооцінюють. Однак легкий стану ейфорії від куріння викликає потяг до нього і людині хочеться відчувати цей стан знову і знову. Нікотин дійсно впливає на настрій, заспокоює. Але відчуття напруженості, яке знімають цигаркою, частково виникає саме в результаті потягу до нікотину. Кинути курити важко ще й тому, що це – поведінкова звичка, яка вкорінилася у нашому повсякденному житті.

Бажаючим кинути курити необхідно:

- Визначити день припинення куріння. Назвіть його Днем здоров'я. Бажано, щоб він був у межах двох тижнів з моменту прийняття рішення.

- Попросити у родичів, знайомих, друзів підтримати Вас у цьому починанні.

- Було б добре, щоб відвикати від куріння ви розпочали разом з кимось із своїх друзів – матиме можливість поділитися успіхами або невдачами, одержати своєчасну пораду.

- Своїх знайомих попросіть категорично відмовляти вам у проханні закурити.

- Поступово зменшуйте кількість викурених цигарок на одну – три штуки.

- Намагайтеся до кінця не викурювати цигарку, оскільки в її останній частині міститься найбільше шкідливих речовин.

- Зменшуйте кількість затяжок і збільшуйте перерви в роті.

- Під час куріння намагайтеся рідше тримати цигарку в роті.

- Не залишайте в кімнаті недокурки, викидайте їх одразу.

- Щоразу збільшуйте інтервал між курінням. Не робіть глибоких затяжок.

- Перестаньте купувати цигарки, а щоразу просіть їх у когось із перехожих. Поступово відчуватиме від цього ніяковість та й людям це швидко набридне.

- На пропозицію знайомих закурити відмовляйтеся.

- Більше часу проводіть на свіжому повітрі.

- Займайтеся фізкультурою, вступіть до спортивної секції.

- При бажанні закурити займайтеся справою. Це може бути як хатня робота, так і фізична праця.

- При бажанні закурити, замініть цигарку жувальною гумкою, а не цукеркою
- Кидайте курити раз і назавжди, не торкайтеся до цигарок навіть з метою «екс переметну»,

Які зміни відбуваються в організмі людини після припинення куріння?

Через 20 хвилин:

- Нормалізується кров'яний тиск;
- Уповільнюється пульс;
- Температура долонь і ступней підвищується до нормальної;

Через 8 год.

- Відновлюється нормальний рівень кисню у крові;
- Знижується вміст оксиду вуглецю;

Через 24 год.

- Зменшується ризик інфаркту.

Через 48 год.

- Відновлюється ріст нервових клітин;
- Поліпшується нюх і смак;
- Полегшується хода;

Через 2 тижні 3 місяці.

- Поліпшується кругообіг;
- Об'єм роботи легенів збільшується на 30 %.

Через 1 – 9 місяців.

- Збільшується опірність організму, відтак зменшується ризик застуди.

Через 1 рік.

- Ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі.

Вплив куріння на майбутніх мам.

Нерідко можна почути, як дівчата і молоді жінки говорять: «Куріння жінок і здоров'я дітей? Нічого не має страшного. Багато курять і мають здорових дітей. Таку поведінку можна вважати злочином. Якщо жінка, яка курить, чекає дитину. Потрібно подумати про майбутнє дітей, які дихають табачним димом з перших днів життя. І дійсно основні органи і системи майбутньої дитини формуються в перші 12 тижнів вагітності. Жінка, яка курить, ще не знає, що чекає дитину, може заподіяти здоров'ю велике зло. Доказано, що нікотин з крові матері попадає в кров плоду. Звужує кров'яні судини і різко знижує його кормління. І що характерно в крові жінки нікотину менше ніж у крові дитини. При курінні в кров іде велика кількість чадного газу, який з'єднується гемоглобіном, утворює карб оксигемоглобін – стійке з'єднання, яке не може переносити кисень в органи, тканини.

А якщо курить майбутня мама? Це призводить до хронічного кисневого голодування плода і більше чим на 50 % збільшує смертність новонародженого, сприяє викидам. Оскільки печінка плода ще функціонально не сформувалася, вона не може вивести токсичні речовини не знищують їх. На цьому ґрунті розвивається тяжке захворювання – еклампсія, частий випадок розумової і фізичної затримки розвитку н/н, недорозвитку його внутрішніх органів: серця, мозку, печінки, легень, кровоносної системи, різні уродження, передчасні роди.

Курцям матерям і батькам потрібно задуматись яким буде наслідство матері, яка кормить дитину. В одному літрі молока зберігається до 0,5 мл нікотину, молоко має неприємний запах і смак, дитина часто відказується від грудей і погано спить.

В тютюновому димі крім нікотину є радіоактивний полоній, який сприяє розвитку злоякісних пухлин. Куряща мати – злочин.

Куріння впливає і на можливість жінки бути матір'ю. Кожна дівчина майбутнє повинна віддати належне в тому на який ризик вона йде.

Якщо б ваш малюк розумів, що є за димом цигарки, він би попросив:

«Не кури мамо».

Що таке алкоголь і як позбутись його залежності?



Викрадач розуму... Так визначають алкоголь із давніх часів.

Про п'янкi властивостi спиртних напоїв люди дізналися не менше аніж за 8000 років до н.е. Поява керамічного посуду дала можливість для виготовлення алкогольних напоїв із меду, плодових соків і дикого винограду...

Чистий спирт почали одержувати в VI-VII століттях араби... І назвали його «алькоголь», що означає – «одурманюючий».

Переробка вина для одержання спирту різко збільшила пияцтво. Не виключено, що саме через це Мухамед, – засновник ісламу (мусульманської релігії) заборонив вживання спиртних напоїв. Ця заборона ввійшла згодом у звід мусульманських законів – Коран (VII ст.).

Сьогодні можна стверджувати, що в нашій країні, як це не прикро, склалася своєрідна «питейна процедура», без якої не відбувається жодна більш-менш значима подія. Народилася дитина – христини. Святкують народження – п'ють за здоров'я; проводжають людину з життя – за упокій... Приводом для випивання може стати як релігійне свято, так і найменша побутова подія, наприклад, купівля особистих речей, які необхідно «обмити». Завдяки таким «традиціям» значно зріс рівень вживання алкогольних напоїв, і, як наслідок, збільшилася кількість людей, хворих на алкоголізм.

До розряду міцних спиртних напоїв належить і продукція кустарного та домашнього виробництва (самогон, грузинська чача, домашні вина). Як правило, алкоголь кустарного

виробництва містить багато шкідливих домішок, головним чином – сивушних масел.

Більше того, помилково замість етилового спирту (або свідомо нехтуючи небезпекою), люди п'ють і різноманітні сурогати. Наприклад, такі рідини, як метиловий спирт і етиленгліколь, котрі викликають сп'яніння, а через 10-12 годин після їх вживання з'являються ознаки важкого отруєння: головний біль, нудота, блювання, хистка хода, слабкість (або короткочасне збудження), затьмарення, або, навіть, повна втрата свідомості. Від мозкових розладів (через 1-2 доби), або ушкодження нирок (через 1-2 тижні), може настати смерть. Навіть невеликі кількості цього спирту вражають зоровий нерв і сітківку ока, викликаючи сліпоту, а 100 г – це вже смертельна доза.

Отже, алкоголь і його сурогати досить небезпечні, а наслідки їх вживання згубні, особливо – для організму, що розвивається.

Увага: для сп'яніння підліткові треба набагато менше алкоголю, аніж дорослій людині.

Дехто думає, що існує значна різниця між дією міцних спиртних напоїв (горілки, коньяку) та слабких (пива, вина). Наївна помилка: 330 мг. пива (тобто – одна холодненька «гарненька» баночка), 150 г вина (тобто – келих), 50 г горілки (чарка) містять однакову кількість алкоголю.

Часто люди не замислюються над наслідками впливу алкоголю на організм. Треба пам'ятати:

Про швидкі наслідки впливу алкоголю на організм:

Уповільнення реакції на зовнішні подразники, послаблення координації, зниження здатності ясно мислити, погіршення пам'яті, блювота, подвоєння в очах, затьмарення свідомості, відсутність самоконтролю, втрата свідомості, кома, смерть.

Відстрочені наслідки впливу алкоголю на організм:

Провали в пам'яті, погіршення травлення, серцеві захворювання, захворювання алкоголізмом, цироз печінки, пошкодження головного мозку, пошкодження нервової системи, підвищення ризику нещасних випадків (наприклад, при керуванні автомобілем у нетверезому стані), скорочення тривалості життя.

Не тільки у підлітків, а й у багатьох дорослих виникають проблеми за необхідності відмовитися від пропозиції випити чи вжити наркотики. Іноді люди кажуть алкоголю «так» тільки через те, що сказали «ні». Їм досить складно, бо постійно відчувається тиск: з боку друзів, традицій, обставин. А щоб сказати «ні» – потрібна сила волі.

А що означає мати силу волі? Це, насамперед, бути людиною впевненою у собі та у власних можливостях. Тоді набагато збільшуються шанси залишитись собою, не зрадити своїх життєвих принципів.

Ти тільки вступаєш у повноцінне життя, яке наповнене багатьма приємними подіями. Так багато треба встигнути зробити корисного, стільки необхідно побачити й пізнати! Але, насамперед, необхідно навчитися правильно приймати життєві рішення, не уникати відповідальності та не бути байдужим.

Ті, хто вже «втягнувся», але вирішив позбавитися шкідливих звичок, потребують підтримки, особливо – в перший час, який буде найважчим.

Відмовитися від цих звичок нелегко. Люди іноді намагаються виправдати себе, але не можуть (чи не хочуть) позбутися їх. Якщо ти знаєш кого-небудь, хто намагається кинути палити, відмовитися від вживання алкоголю чи наркотиків, – підтримай його і запевни у тому, що він зробив правильний вибір. Іноді добре слово та співчуття допомагають легше пережити важкі часи.

Людина у молодому віці майже не має досвіду виходу із стресових станів. У цей час вона настільки переймається своїм визнанням серед однолітків, що не вважає за можливе звертатися

до них за допомогою, бо це може бути сприйняте як ознака слабкості.

Не бійтеся виглядати слабкими. Друзі, якщо вони справжні, завжди зрозуміють Вас і допоможуть пережити будь-які важкі часи.

Взагалі, якщо відчуваєте, що не можете подолати біду самотійно, зверніться до людини, якій можете довіритись. Також знайте, що повсюдно є спеціалізовані заклади, де Вам допоможуть. Про них можна дізнатися через телефон довіри.

Пам'ятайте, що завжди є люди, яким Ви небайдужі!

ЗАКЛЮЧЕННЯ

Таким чином посібник дозволить студентам в процесі практичних занять а також в дома, під час навчально тренувальних зборів ставити самооцінку своїх здобутків з фізичної культури.

БАЖАЄМО УСПІХУ!

ЛІТЕРАТУРА

1. Калинський М.І.. «Якщо хочеш бути здоровий» - К. Т-во «Знання» . 1990...
2. Печанов Ю.А.. «Создай себя», - Н. «Знание». 1991.
3. Виленский М.Я. Ильинич В.И. «Самоконтроль при физических нагрузках» Н. «Знание». 1987.
4. Операйло С.І., Єльченко А.І., Єрмолаєва В.Н., Іванова Л.І. «Книга вчителя фізичної культури» - Х. «ТОРСІНГ ПЛЮС» 2005.
5. Атрощенко С.В., Єфремова С.О., Плетньова Є.П., Рємик Р.В. «Фізична культура» - програма для професійно-технічних закладів – К. 2009.
6. Синяков А.Ф. «Рецепти для здоров'я» - К. – «Медична книга» 1996.
7. Стратнюк П.М. , Бабін І.Т., «Паспорт здоров'я» Т. – 2009.
8. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України за редакцією М.Д. Зубалія. -2-е видання перероблене і доповнене. – К. 1997.
9. Матеріали з мережі Інтернет.