

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

Т.В. Шепеленко, В.П. Шевченко, С.М. Черніна

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ
СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

**Конспект лекцій
з дисципліни**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Харків – 2014

**Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М.
Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного**

виховання зі студентами спеціальних медичних груп: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2014. – 34 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у внз III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

У даному конспекті лекції розглянуто основні задачі та методи організації занять з фізичного виховання зі студентами, які мають погіршення у стані здоров'я та відносяться до спеціальної медичної групи.

Автори надають зразки комплексів фізичних вправ з лікувальною та профілактичною метою для студентів з різними відхиленнями у стані здоров'я.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення рівня освіти.

Табл.: 27, бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 30 січня 2013 року, протокол № 6.

Рецензент

доц. А.М. Буц

Т.В. Шепеленко, В.П. Шевченко, С.М. Черніна

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ
СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Конспект лекцій
з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Решетилова В.В.

Підписано до друку 03.02.14 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,25. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Механізми лікувальної дії фізичних вправ.....	5
2 Мета і завдання фізичного виховання студентів СМГ.....	6
3 Організація навчального процесу з фізичного виховання зі студентами СМГ.....	7
3.1 Зміст, засоби та методи проведення практичних занять.....	8
4 Характеристика розповсюджених захворювань та методи проведення практичних занять з їх урахуванням.....	9
4.1 Серцево-судинні захворювання.....	9
4.2 Захворювання центральної нервової системи.....	10
4.3 Захворювання органів зору	11
4.4 Захворювання опорно-рухового апарату.....	12
5 Лікарсько-педагогічні спостереження	13
6 Оцінювання функціонального стану організму.....	15
7 Залікові вимоги.....	15
7.1 Система оцінювання в УкрДАЗТ.....	16
7.2 Теоретичний та методичний розділи.....	17
7.3 Залікові нормативи з фізичного виховання для студентів I-го курсу СМГ	18
7.4 Залікові нормативи з фізичного виховання для студентів II-го курсу СМГ.....	19
7.5 Умови виконання нормативів для визначення рівня фізичної підготовленості студентів СМГ. Описання проведення тестувань.....	20
8 Зразкові комплекси вправ з лікувальною метою.....	23
8.1 Комплекс вправ при захворюваннях серцево-судинної та нервової системи.....	23
8.2 Комплекс вправ при захворюваннях опорно-рухового апарату.....	25
9 Таблиці оцінювання залікових нормативів з фізичного виховання для студентів СМГ I – II курсів.....	26
Висновок.....	33
Список літератури.....	34

ВСТУП

Як справедливо помітив великий лікар стародавності Авіцена, людина, яка помірно і постійно займається фізичними вправами, немає потреби у ліках. Рух – найкращий лікар!

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів різних галузей, діяльність яких пов'язана з високою психічною і фізичною напруженістю. Саме це важливе завдання підготовки висококваліфікованих фахівців вирішує вищий навчальний заклад.

Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів за всіма спеціальностями вищих навчальних закладів країни, яка сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва.

Проте, як свідчить практика, у вищих навчальних закладах, на жаль, навчаються значна частина студентів з послабленим здоров'ям, вони мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної і інших систем організму та порушення опорно-рухового апарату. Таких студентів за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості після проведеного медичного огляду відносять до спеціальної медичної групи (СМГ). Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я та підвищувати фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання.

Відомо, що відведених годин (чотири години на тиждень) практичних занять в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і удосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, що необхідні їм у майбутній професійній діяльності.

Для того, щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, потрібно чітко уявити собі завдання, які необхідно при цьому вирішувати. Так, відомо, що та чи інша хвороба сприяє виникненню різних негативних змін в організмі, і найголовніші з них є наслідком обмеженої рухової активності. Це призводить не тільки до порушення функціональної діяльності систем організму, але й до порушення його взаємодії із зовнішнім середовищем. Знижується імунітет, погіршується функціональна діяльність життєво важливих органів і навіть у молодих людей формуються механізми регуляції, характерні для зрілого і похилого віку.

Невипадково за останні роки помітно «омолодилися» багато захворювань, а особливо серцево-судинних захворювань, захворювань нервової системи, органів зору та опорно-рухового апарату.

Для студентів спеціальних медичних груп важливими є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять з фізичного виховання необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх однолітки, які займаються в групах за спеціалізаціями (видами спорту) чи в групах загальної фізичної підготовки (ЗФП).

1 Механізми лікувальної дії фізичних вправ

Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини: тонізуюча, трофічна дія, формування компенсації і нормалізація функцій.

Тонізуючий вплив фізичних вправ. Правильне застосування спеціально підібраних фізичних вправ сприяє активізації процесів гальмування або збудження центральної нервової системи, що

призводить до відновлення нормальної функціональної діяльності нервових процесів. Як наслідок, посилюється діяльність органів ендокринної системи, активується діяльність багатьох внутрішніх органів, збільшується кровопостачання усіх органів і систем, підвищується функція зовнішнього дихання.

Його ступінь залежить від маси скелетних м'язів та від інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. Це вправи на великі групи м'язів, які виконуються у швидкому темпі. Механізм моторно-вісцеральних рефлексів активізує роботу внутрішніх органів при роботі м'язів ніг або рук. Виконуючи фізичні вправи з навантаженням на здорові частини тіла, можна досягти загальнотонізуючого ефекту.

Трофічний вплив фізичних вправ. У працюючих м'язах, а їх в організмі налічується 1108, відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, підвищується надходження насиченої киснем та поживними речовинами артеріальної та відплив венозної крові, збільшується швидкість крово- і лімфообігу. Внаслідок цього швидше розсмоктуються продукти розпаду, що запобігає утворенню спайок та розвитку процесів атрофії.

Формування компенсації. Воно зумовлене рефлекторними механізмами. Під впливом оздоровчо-тренувальних навантажень, зокрема на удосконалення витривалості, значно підвищується толерантність серця людини до гіпоксії. Це пояснюється адаптацією до фізичного навантаження. Оздоровчо-тренувальні заняття на розвиток витривалості сприяють зменшенню наслідків ішемії і гіпоксії. Залежно від характеру захворювання компенсації можуть бути тимчасовими або постійними. Перші виникають під час хвороби та зникають після одужання, а другі – у разі безповоротної втрати або обмеження функції.

2 Мета і завдання фізичного виховання студентів СМГ

Фізичне виховання у ВНЗ є частиною комплексної системи навчально-виховного процесу і має мету – сприяти підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів. Щоб

досягти цього у процесі навчання у ВНЗ з курсу фізичного виховання, необхідно вирішувати такі завдання:

- **виховні**: виховання високих моральних, психологічних та фізичних якостей для реалізації здібностей студентів, виявлення соціальної активності особистості, творчого підходу до трудової діяльності;

- **оздоровчі**: усунення функціональних відхилень та недоліків у фізичному розвитку, які залишились в організмі після захворювання, підтримання та зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, підвищення розумової та фізичної підготовки, збереження високої загальної працездатності;

- **профорієнтовані**: оволодіння професійно-прикладною підготовкою з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності, набуття знань за основами теорії фізичного виховання, формування навичок у проведенні самостійних занять фізичними вправами у режимі дня, ознайомлення з методами психофізіологічної саморегуляції стану організму (психотерапія, медитація, аутотренінг, загартування, масаж та самомасаж).

3 Організація навчального процесу з фізичного виховання зі студентами СМГ

Організація і проведення практичних занять зі студентами СМГ набагато складніші, ніж заняття зі студентами, які не мають відхилень у стані здоров'я. Тут зібрані студенти, які страждають різними недугами і психологічно неготові до занять фізичною культурою. Для забезпечення належного контролю за фізичним вихованням послаблених студентів необхідна чітка взаємодія управління органів освіти, охорони здоров'я і медичних установ.

Проводити заняття з послабленими студентами необхідно окремо від здорових студентів, що дозволить уникнути багатьох методичних і психологічних помилок, уберегти психіку студентів, використовувати диференційовані навантаження і легко контролювати їх стан та адаптацію до навантаження.

Заняття у групах СМГ будуються за стандартною формою: підготовча частина, основна частина та заключна частина, однак,

на відміну від звичайних занять, мають свої принципові особливості.

Фізичне навантаження повинне відповідати структурі занять, функціональним і адаптаційним можливостям студентів. Викладач контролює навантаження за пульсом, диханням та зовнішніми ознаками стомлення, постійно підтримуючи контакт зі студентами.

3.1 Зміст, засоби та методи проведення практичних занять

Успішне вирішення задач можливо за умови чіткої організації навчального процесу з фізичного виховання зі студентами з послабленим здоров'ям. При проведенні практичних занять рекомендується звертати увагу на мотиваційну основу запропонованих фізичних вправ, постійно пояснювати фактори їх оздоровчої та лікувальної дії, формування навичок гігієни та здорового способу життя.

Навчальний процес з фізичного виховання зі студентами СМГ – комплекс фізкультурних заходів, який здійснюється та контролюється викладачем з фізичного виховання та лікарем. Ефективність занять залежить від професійності викладача, його умінь класифікувати різні відхилення у стані здоров'я, методично грамотно визначити дозування навантаження з урахуванням показань та протипоказань, диференційовано та тактовно підходити до фізичної підготовленості студентів.

Основними формами фізичного виховання є теоретичні та практичні заняття. Для того, щоб створити умови для більш активної рухової діяльності, студенти, які зацікавлені у покращенні стану здоров'я, повинні крім занять з фізичного виховання проводити самостійні заняття фізичними вправами у позанавчальний час (ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, фізкультурні паузи, оздоровчий біг та ходьба, лижні прогулянки, загартування, самомасаж та ін.).

Формування груп СМГ в академії залізничного транспорту проводиться на початку навчального року за результатами

медичного огляду та рівня функціональних та фізичних можливостей. Склад таких груп не повинний перевищувати 10 – 12 студентів. Заняття проводяться два рази на тиждень (чотири години) у залі лікувальної фізичної культури (ЛФК), на стадіоні та тренажерному залі.

4 Характеристика розповсюджених захворювань та методи проведення практичних занять з їх урахуванням

Здоров'я багато в чому визначено генетично, але залежить також і від умов, у яких ми живемо та працюємо

Існує велика кількість факторів, що знижують рівень здоров'я: перенесені хвороби, шкідливі звички, хронічний вплив несприятливих умов життя та праці, нераціональне харчування (як його недостатність, так і надлишок та висока калорійність), безладний режим праці та відпочинку, сну, постійні емоційні напруги, забруднення води та повітря, зловживання ліками та побутовою хімією. На одному з перших місць стоїть рухова недостатність – гіподинамія.

На жаль, після чорнобильської аварії населення країни стає більш уразливим. Піднявся рівень радіації ґрунту, води, повітря тощо. Тепер, щоб підтримати рівень фізичного стану та належну працездатність, потрібно дедалі серйозніше ставитися до свого здоров'я. Оздоровчі процедури, профілактичні заняття для окремих груп захворювань повинні проводитися постійно.

4.1 Серцево-судинні захворювання

За останні роки захворювання помітно «омолодилися», і, особливо серцево-судинні, захворювання нервової системи, органів зору та опорно-рухового апарату. З кожним роком проблема зростання захворювань серцево-судинної системи стає

все більш актуальною. Ці захворювання є наслідком сучасної цивілізації.

На м'язову діяльність людини перш за все реагує серцево-судинна система, яка, закономірно змінюючись при адекватних подразненнях раціонально побудованих фізичних вправ, сприяє ефективному переходу до стану компенсації, частковому або повному відновленню функції серцево-судинної системи. Під час проведення занять зі студентами з захворюваннями серцево-судинної системи необхідно приділяти велику увагу дихальним вправам. Усі фізичні вправи виявляють до серця підвищені вимоги, а дихальні вправи, сприяючи кровообігу, зменшують задишку, яка з'являється при підвищенні фізичного навантаження, під час якого клітини і тканини організму відчують потребу у додатковому надходженні необхідної кількості кисню з крові, і, щоб задовольнити цю потребу, рефлекторно настає прискорене дихання, яке поступово переходить у задишку. Дихання під час виконання вправ повинно бути повним і глибоким з одночасним розширенням і підйомом грудної клітини та випиранням живота при вдиху. Дихання потрібно виконувати, за можливістю, через ніс і тільки за його прискорення видих робити через рот. Вдих повинний бути дещо менший за видих, і тільки при прискоренні дихання обидві фази стають однаковими за тривалістю.

На початку, поки ще глибоке дихання не стане автоматичним, його глибину і повноту слід контролювати руками, покладеними на груди і живіт під час виконання дихальних вправ. Спеціальні дихальні вправи в комплексі занять чергуються з активними вправами. Поступові тренування серця фізичними вправами сприяють розвитку такого стану, при якому при виконанні того ж обсягу навантаження задишка настає пізніше.

4.2 Захворювання центральної нервової системи

Захворювання центральної нервової системи (ЦНС) здебільшого викликають порушення функцій нервової та м'язової

систем (парези, паралічі), ВСД (вегето-судинна дистонія), мігрени. В лікуванні нервових захворювань фізичні вправи займають провідне місце тому, що підвищують тонус центральної нервової системи, нормалізують збуджувально-гальмувальні процеси, функцію вегетативної нервової системи, нормалізують сон.

На заняттях зі студентами з захворюваннями нервової системи використовують загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, які вимагають координації рухів різкого характеру: вправи з раптовими зупинками, вправи на рівновагу, рухливі та спортивні ігри, елементи легкої атлетики, стрибки, метання, біг у середньому темпі. При проведенні занять необхідно враховувати стан хворого, стадію захворювання та рівень фізичної підготовки студента. Не слід забувати, що надмірне фізичне навантаження може негативно вплинути на стан судин та посилити будь-яке хронічне захворювання. Перш ніж приступити до активних занять лікувальними вправами, необхідно отримати консультацію та дозвіл лікаря.

4.3 Захворювання органів зору

Будь-яке зниження рухової активності обов'язково позначається на функціональних якостях зорового апарату. Як приклад, прогресуюча короткозорість (міопія) у студентів. Поряд із спадковим, генетичним фактором, однією із основних причин цього захворювання є недостатнє фізичне навантаження. Є незаперечні дані, що у студентів з недостатнім фізичним розвитком органу зору відзначається слабкість так званого акомодацийного (міліарного) м'язу, що регулює кривизну кришталика ока для постійного «наведення на різкість» ока.

Пристасування очей до чіткого бачення предметів, що знаходяться на різній відстані від очей, називається акомодациєю. Наявність аномалії розвитку органу зору у студентів у більшості випадків не заважають засвоєнню навчального матеріалу з фізичної культури та виконанню фізичних вправ. Разом з тим до таких студентів слід використовувати диференційований підхід

та визначення спеціальних режимів рухової активності з урахуванням конкретної аномалії зорового аналізатора, методів і умов вивчення рухових дій та розвиток рухових навичок.

Основними засобами оздоровчого заняття при захворюваннях органів зору є: тривалі аеробні вправи (дозована ходьба та оздоровчий біг, пересування на лижах, плавання, їзда на велосипеді); дихальні, статичні та динамічні вправи; спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон, волейбол через низьку сітку); загальнорозвиваючі вправи; вправи для покращення кровообігу тканин ока (зжмурювання, швидке моргання, обережне натискування пальцями рук на верхні повіки); вправи для зміцнення та тренування зовнішніх (прямих і косих) м'язів ока (оберти, повороти, піднімання і опускання очей); вправи для зміцнення внутрішньої акомодатії м'яза ока (рухи оком у всіх можливих напрямках).

4.4 Захворювання опорно-рухового апарату

Кожен з нас знає, що основою людського тіла є скелет. Здоров'я нашого хребта багато в чому визначає стан здоров'я у цілому. Скелет складається із багатьох кісток. Місця з'єднання кісток між собою мають назву *суглобів*.

Хрящова тканина, покриваючи поверхню суглобів, дає можливість кісткам ковзати одна відносно до одної, не стираючи при цьому кісткової тканини. Крім цього, організмом виробляється ще й спеціальне мастило — *суглобна рідина*. Якщо цієї рідини недостатньо, суглоб стає малорухомим і починає скрипіти під час рухів.

Крім хрящів та суглобної рідини у місцях з'єднання кісток є ще й зв'язки, які з'єднуються безпосередньо з кістками. Зв'язки складаються із міцної з'єднувальної тканини і створюють надійне з'єднання кісток у суглобі. До опорно-рухового апарату відносяться і сухожилля, але вони, на відміну від зв'язок, з'єднують не кістки, а м'язи з кістками.

Основні захворювання цієї групи: відкладення солей (остеохондроз, подагра, радикуліт); запалення суглобів (артроз,

артрит); ревматизм; порушення постави (сколіоз, лордоз, кіфоз); плоскостопість; травми.

При порушеннях опорно-рухового апарату у студентів доцільно використовувати спеціальну гімнастику, корегуючі та загально розвиваючі вправи, які були б направлені на різні групи м'язів, вправи зі знаряддям, у положенні сидячи, стоячи, лежачи; плавання, рухливі та спортивні ігри. Обмеження в заняттях залежать від локалізації та ступеня пошкодження органів руху.

Навчальний процес повинний бути організований таким чином, щоб студенти могли постійно бачити результати своєї діяльності, як в об'єктивних показниках, пов'язаних з фізичною підготовленістю, рівнем і якістю спеціальних та професійних знань, умінь, навичок, так і в суб'єктивних – поліпшенні загального самопочуття, зменшенні частоти простудних захворювань та ін. Тоді в них поступово формується стійка потреба у фізичному самовдосконаленні.

5 Лікарсько-педагогічне спостереження

На кожному практичному занятті необхідно проводити лікарсько-педагогічне спостереження, в процесі якого визначаються зміст, обсяг, інтенсивність, нормування фізичних навантажень.

Після тривалих перерв у заняттях фізичними вправами, внаслідок перенесеного захворювання, перевтоми, травми необхідно пройти додаткове медичне обстеження.

Збір інформації та порівняльний аналіз результатів лікарсько-педагогічного контролю надає можливість більш ефективно керувати навчальним процесом та підвищувати оздоровчу функцію занять.

Лікарський контроль за СМГ сприяє оздоровленню тих, хто займається, підвищенню їх функціональних можливостей, виробляє навички свідомих, систематичних занять фізичними вправами. Лікарський контроль та лікарсько-педагогічні спостереження повинні доповнюватися самонаглядом та самоконтролем, тобто самостійним наглядом за станом свого

здоров'я, фізичним розвитком, при цьому використовуючи прості і доступні прийоми та методи дослідження. Навчити студентів проводити самонагляд та самоконтроль – завдання лікаря та викладача.

Самонагляд включає до себе такі суб'єктивні показники, як самопочуття, настрої, сон, апетит, порушення режиму, болісні відчуття у м'язах та органах до та після виконання фізичних навантажень та ін. *Самоконтроль* – одна з об'єктивних форм нагляду за станом здоров'я: щоденне зважування, вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) з різних вихідних положень (В.П.), динамометрія, результати фізичної підготовленості та інш. Такі дані заносяться до щоденника самонагляду.

Таблиця 1 – Зразкова форма щоденника самоконтролю

	Дати занять					
1 Самопочуття (добре, задов., незадов.)	добре	добре	добре	задовільно	невелика втома	добре
2 Сон (добре, задов., незадов.)	8 годин добрий	8 годин добрий	7 годин задовільно	6 годин неспокійно	7 годин задовільно	7 годин задовільно
3 Болісні відчуття	немає	немає	біль у шлунку	головний біль	немає	немає
4 Бажання займатися фізичними вправами	так	так	ні	ні	так	так
5 Вагово-зростовий показник						
6 ЧСС стоячи та лежачи; до та після занять						
7 Різниця ЧСС						

6 Оцінювання функціонального стану організму

Вагово-зростовий показник визначається за методом Кетле шляхом ділення ваги тіла у грамах на зріст у сантиметрах. Для дівчат показником норми є 325 – 375 г/см.

Для функціональної діагностики серцево-судинної системи (ЧСС) студентам СМГ можна рекомендувати ортостатичну пробу, так звану пробу зі зміною положення тіла. З цією метою необхідно полежати у горизонтальному положенні 2 – 3 хв, потім підрахувати ЧСС упродовж 15 с, помножити на 4 та одержати результат. Після цього встати, спокійно постояти 2 – 3 хв та знову підрахувати ЧСС за 1 хв: різниця між цими двома вихідними даними у нормі не повинна перевищувати 12 – 15 ударів. Задовільний тип реакції – різниця до 15 ударів за 1 хвилину. Різницю ЧСС у 20 ударів за 1 хвилину та більше треба вважати несприятливою реакцією серцево-судинної системи на навантаження.

На заняттях фізичними вправами середньої інтенсивності у студентів СМГ ЧСС досягає 100 – 140 ударів за хвилину.

При появі підвищення ЧСС та болісних відчуттів рекомендується перейти на помірну інтенсивність, знизити рухову активність та поступово зменшувати навантаження і перейти до дихальних вправ та вправ на розслаблення м'язів.

7 Залікові вимоги

Залік є основною формою перевірки та оцінювання якості засвоєння навчальної програми для студентів СМГ і містить такі вимоги:

- обов'язкове (100 %) відвідування теоретичних, методичних та практичних занять;
- засвоєння теоретичних та методичних знань;
- складання та вміння виконувати комплекси самостійних занять (ранкової гігієнічної, лікувальної та виробничої

гімнастики. фізкультурні паузи з урахуванням показань та протипоказань);

- складання контрольних нормативів, які рекомендуються викладачем у залежності від характеру та ступеня відхилень у стані здоров'я;
- ведення щоденника самоконтролю та самонагляду.

7.1 Система оцінювання в УкрДАЗТ

В УкрДАЗТ використовується 100-бальна шкала оцінювання. Кожна оцінка, що виставлена за 100-бальною шкалою, повинна бути переведена до національної шкали (5, 4, 3, 2) та шкали ECTS (A, B, C, D, E, FX, F).

Оцінка модуля навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів СМГ визначається за результатами задачі контрольних нормативів, методичної та теоретичної і самостійної підготовки, відвідування практичних занять шляхом накопичення сумарної оцінки протягом модуля навчального процесу.

Кожен семестр має поточний контроль з двома контрольними модулями, до кожного з них входить три – чотири нормативи, відвідування занять, методична чи теоретична підготовка.

В групах СМГ визначення рейтингу за кожний модуль проводиться за формулою

$$M = S_{n1} + S_{n2} + S_{n3} + S_v + S_m (S_t) : 5. \quad (1)$$

Підсумкова оцінка за семестр визначається сумою двох модулів, що поділені на два, за формулою

$$S_3 = S_1 + S_2. \quad (2)$$

Примітка – M – модульний контроль, S_{n1} , S_{n2} , S_{n3} – бал за кожний контрольний норматив, S_v – бал за відвідування занять, S_m – бал за методичну підготовку, S_t – бал за теоретичну підготовку, S_1 , S_2 – результат 1-го та 2-го модуля, S_3 – залік.

Формування оцінки проводиться згідно зі шкалою результатів:

від 0 до 59 балів – діапазон незадовільних оцінок;

від 60 до 74 балів – діапазон задовільних оцінок;

від 75 до 89 балів – діапазон оцінок «добре»;

від 90 до 100 балів – діапазон оцінки «відмінно».

Існують додаткові показники, які можуть підвищити підсумкову оцінку, за активну участь у науково-методичній та організаційній роботі кафедри.

7.2 Теоретичний та методичний розділи

Програма занять груп СМГ складається з практичних, методичних та теоретичних занять. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється основам фізичної культури як основним чинникам здорового способу життя, основам загальнолюдських цінностей та забезпечення професійної діяльності, основам професійно-прикладної фізичної підготовки. Обговорюються питання методики формування професійно важливих рухових якостей, навичок та умінь і профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів. Піднімаються питання лікарського контролю, самоконтролю, методів загартування та методик фізичного виховання з урахуванням відхилень у стані здоров'я студентів.

Зміст теоретичного та методичного розділів програми фізичного виховання розрахований на два роки навчання. Для підготовки студентам надається відповідна навчально-методична література, за допомогою якої вони самостійно готуються до здачі теоретичного та методичного розділів.

Студенти у кожному контрольному модулі методом тестування відповідають на 30 запитань, відповідно до кількості правильних відповідей отримують бали від 0 до 100.

7.3 Залікові нормативи з фізичного виховання для студентів СМГ I курсу

Таблиця 2

I семестр I модуль	1	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) – жінки.
	2	Підтягування на перекладині (кількість разів) – чоловіки. Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв або передача малого набивного м'яча за 1 хв на відстані 1 м (кількість разів) (жінки-чоловіки).
	3	Човниковий біг 4x9 м або присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв (кількість разів) - (жінки-чоловіки).
	4	Теорія (тестування).
	5	Відвідування занять (%).
I семестр II модуль	1	Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (кількість разів) – жінки. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – чоловіки.
	2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) - (жінки-чоловіки).
	3	Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (кількість разів) – жінки.
	4	Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів) – чоловіки.
	5	Методика (тестування). Відвідування занять (%).
II семестр III модуль	1	Підтягування на низькій перекладині (кількість разів,) або вис на зігнутих руках – жінки. Підтягування на перекладині (кількість разів) або вис на зігнутих руках – чоловіки.
	2	У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90^0 – жінки, або з положення лежачі, руки вздовж тулуба, піднімання ніг у кут 90^0 (кількість разів) – жінки-чоловіки.
	3	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	4	Теорія (тестування).
	5	Відвідування занять (%).
II семестр IV модуль	1	Біг 60 м або присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	2	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	3	Стрибок у довжину з місця (см) - жінки-чоловіки.
	4	Методика (тестування).
	5	Відвідування занять (%).

7.4 Залікові нормативи з фізичного виховання для студентів II курсу СМГ

Таблиця 3

III семестр V модуль	1	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) – жінки. Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів) – чоловіки.
	2	Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв або передача малого набивного м'яча за 1 хв на відстані 1 м (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	3	Човниковий біг 4x9 м або присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	4	Теорія (тестування).
	5	Відвідування занять (%).
III семестр VI модуль	1	Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (кількість разів) – жінки. Підтягування на перекладині (кількість разів) – чоловіки.
	2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) - жінки-чоловіки.
	3	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	4	Методика (тестування).
	5	Відвідування занять (%).
IV семестр VII модуль	1	Підтягування на низькій перекладині (кількість разів) – жінки, або вис на зігнутих руках – чоловіки.
	2	У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90 ⁰ – жінки або з положення лежачи, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90 ⁰ (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	3	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	4	Теорія (тестування).
	5	Відвідування занять (%).
IV семестр VIII модуль	1	Біг 60 м або присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	2	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (кількість разів) - жінки-чоловіки.
	3	Стрибок у довжину з місця (см) - жінки-чоловіки.
	4	Методика (тестування).
	5	Відвідування занять (%).

7.5 Умови виконання нормативів для визначення рівня фізичної підготовки студентів СМГ. Описання проведення тестувань

Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги зігнуті та закріплені, руки за головою – учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в боки і торкаються підлоги, ноги зігнуті під кутом 90^0 та закріплені. Партнер тримає ноги під колінами міцно. Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута, та повертається до вихідного положення (В.П.). Вправа виконується у темпі без зупинок, оцінюється кількість разів.

Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв. – учасник тестування зі скакалкою в руках приймає вихідне положення – ноги разом, руки зігнуті в ліктьових суглобах, скакалка позаду або попереду. Після команди «Можна!» учасник починає стрибки на обох ногах через скакалку протягом 1 хв. Він повторює вправу з максимальною частотою. Оцінюється кількість виконаних стрибків.

Передача малого набивного м'яча у парах за 1 хв – учасники тестування стають навпроти один одного на відстані 1 м, ноги нарізно, перший тримає в руках малий набивний м'яч на рівні грудей. За командою «Можна» перший штовхає м'яч другому, потім другий – першому. Протягом 1 хв вправа повторюється з максимальною частотою. Оцінюється кількість точних передач.

Човниковий біг (4х9м) – за командою: «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе у стартове коло. Вправа виконується на час у секундах.

Присідання на обох ногах, руки вперед за 1 хв – учасник тестування приймає вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Після команди «Можна» учасник починає

ритмічно присідати, з повною амплітудою, руки вперед. Протягом 1 хв він повторює вправу з максимальною частотою. Оцінюється кількість присідань з повною амплітудою.

Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах – учасник тестування приймає вихідне положення: упор стоячи на колінах, стопи схрестно, руки в упорі прямі, пальці рук вперед. Голова, плечовий пояс, тулуб, стегна утворюють пряму лінію. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно, з повною амплітудою, згинати (відстань між грудиною та підлогою 10 – 12 см) і розгинати руки, м'язи спини напружені. Оцінюється кількість якісних виконань вправи.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи – учасник тестування сидячи на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки розташовані на підлозі між колінами долонями донизу (долоні разом). За командою: «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 сек, фіксуючи результат, коліна не згинати. Тест повторюється двічі. Кращій результат записується.

Підтягування на низькій перекладині – учасник тестування приймає вихідне положення: хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі, ноги прямі в упорі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у В.П. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Оцінюється кількість разів.

Вис на зігнутих руках – учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він прийняв вихідне положення і готовий виконати тест, подається команда: «Можна!», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).–

У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90° – учасник тестування приймає положення – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна!» піднімає прямі ноги до кута 90° , потім повертається у вихідне положення. Вправа повторюється якомога більше разів. Оцінюється кількість разів.

Піднімання прямих ніг у кут 90° з положення лежачі - учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги прями разом, руки вздовж тулуба. За командою «Можна!» учасник піднімає прямі ноги до кута 90° . Потім знову повертається у вихідне положення. Вправа повторюється якомога більше разів. Оцінюється кількість разів.

Біг 60 м – за сигналом стартера «На старт!» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За командою «Увага!» приймають стартове положення. За сигналом стартера «Руш!» починають біг у максимальному темпі, не занижуючи темпу бігу перед фінішем.

Стрибок у довжину з місця – учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Оцінюється дальність стрибка у сантиметрах від лінії відштовхування до останньої точки приземлення.

Підтягування на перекладині – учасник тестування стає на лаву і хватом зверху береться за перекладину на ширині плечей, руки прями. За командою «Можна!», згинаючи руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Оцінюється кількість разів.

Піднімання тулуба в сід за 1 хв - учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, руки за головою. Партнер тримає ноги міцно під колінами. За командою «Можна!» учасник переходить у положення сидячи, торкається ліктями колін, потім знову повертається у В.П., торкаючись спиною, ліктями поверхні, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом 1 хв учасник повторює вправу з максимальною частотою рухів. Оцінюється кількість повторів.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи – учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки на ширині плечей, долоньями вперед, голова, тулуб та ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно, з повною амплітудою, згинати (відстань від грудей до підлоги 10-12 см) та розгинати руки, темп середній. Оцінюється кількість разів.

Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги прямі та закріплені, руки за головою – учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в боки і торкаються підлоги, ноги прямі. Партнер тримає ноги за гомілки міцно. Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута, спина пряма, лікті в боки, потім повертається до вихідного положення (В.П.). Вправа виконується без зупинок, оцінюється кількість разів.

8 Зразкові комплекси вправ з лікувальною метою

8.1 Комплекс вправ при захворюваннях серцево-судинної та нервової системи

- 1 **В.П.** (вихідне положення) – о.с. (основна стійка) Ходьба на місці з високим підніманням стегна 40 – 50 с. Дихання не затримувати.
- 2 **В.П.** – о.с., руки за головою. 1 – піднятися на носки, руки в сторони – вдих. 2 – В.П. видих.
- 3 **В.П.** – о.с. 1 – крок лівою вперед, руки вгору – вдих. 2 – В.П. видих. 3 – 4 – те саме з іншої ноги.
- 4 **В.П.** – стійка ноги нарізно, руки перед груддю. 1 – поворот тулуба вліво, руки в бік долоньями вгору – вдих. 2 – В.П. – 3 – 4 – те саме в інший бік.
- 5 **В.П.** – о.с. 1 – праву ногу назад на носок, руки вгору. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме з іншої ноги.

- 6 **В.П.** – стійка ноги нарізно. 1 - руки вгору. 2 – нахил тулуба вперед, руки в боки. 3 – стійка ноги нарізно, руки вгору. 4 – В.П.
- 7 **В.П.** – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – 3 пружні нахили тулуба вліво. 4 – В.П. 5 – 8 – те саме в інший бік. Темп повільний.
- 8 **В.П.** – о.с. 1 – присід, руки за голову. 2 – В.П.
- 9 **В.П.** – широка стійка ноги нарізно. 1 – напівприсід на ліво, руки в бік. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме в інший бік.
- 10 **В.П.** – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 – 4 колові оберти тулуба в право. 5 – 8 – те саме вліво.
- 11 **В.П.** – стійка ноги нарізно, руки в боки. Мах лівою вперед, руки вперед. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме іншою ногою.
- 12 **В.П.** – стійка ноги нарізно спиною до опори на відстані кроку, руки на поясі. 1 – 3 піднятися навшпиньки, лівою рукою торкнутися опори за спиною. 4 – В.П. 5 – 8 – те саме іншою рукою.
- 13 **В.П.** – сід, руки в боки. 1 – 2 сід у групировці (обхопити руками коліна) – видих. 3 – 4 – В.П.
- 14 **В.П.** – сід ноги нарізно, руки за головою. 1 – 3 пружні нахили тулуба вперед, руки вперед. 4 – В.П.
- 15 **В.П.** – сід ноги нарізно, руки в боки. 1 – 3 пружні нахили тулуба в ліво, руки вгору. 4 – В.П. 5 – 7 – те саме вправо. 8 – В.П.
- 16 **В.П.** – о.с. Повільна ходьба на місці 30 – 40 с. Темп повільний, дихання не затримувати.

Ці вправи рекомендовано виконувати на свіжому повітрі. Кожну вправу слід виконувати не менш 8 - 16 разів. Темп середній. Слідкуйте за диханням, не затримуйте його.

8.2 Комплекс вправ при захворюваннях опорно-рухового апарату з гімнастичною палицею або рушником

- 1 **В.П.** – о.с. палиця вниз. 1 – ліва нога назад на носок, палиця вгору. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме з правої ноги.
- 2 **В.П.** – о.с. палиця вперед. 1 – Крок лівою у бік, руки вгору. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме правою.
- 3 **В.П.** – стійка ноги нарізно, палиця перед груддю. 1 – поворот тулуба вліво, палиця вперед. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме вправо.
- 4 **В.П.** – стійка ноги нарізно, палиця позаду в ліктьових суглобах. 1 – нахил тулуба вліво. 2 – нахил тулуба вперед. 3 – нахил тулуба вправо. 4 – В.П.
- 5 **В.П.** – те саме, що у вправі 4. 1 – 4 пружні нахили тулуба вперед. 5 – 8 пружні нахили тулуба назад. Вправу виконувати повільно, не допускати болісних відчуттів.
- 6 **В.П.** – о.с. палиця за головою. 1 - присід, палиця вгору. 2 – В.П. Вправу повторити 8 разів.
- 7 **В.П.** – о.с. палиця вгору. 1 – мах правою ногою вперед, палиця вперед. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме лівою ногою.
- 8 **В.П.** – о.с. палиця позаду-вниз. 1 – 3 пружні нахили тулуба вперед, палиця позаду-вгору. 4 – В.П.
- 9 **В.П.** – стійка ноги нарізно, палиця позаду у ліктьових суглобах. 1 – 4 колові оберти тулуба вправо. 5 – 8 вліво.
- 10 **В.П.** – сід, палиця за головою. 1 – нахил вперед, палиця вгору. 2 – В.П. Повторити вправу вісім разів.
- 11 **В.П.** – сід, палиця вгору. 1 – ліва нога вгору, палиця вперед. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме іншою ногою.
- 12 **В.П.** – лежачи на спині, палиця вгору. 1 – мах лівою ногою вперед, палиця вперед. 2 – В.П. 3 – 4 – те саме іншою ногою.
- 13 **В.П.** – лежачи на животі, палиця вгору. 1 – 3 три пружні піднімання тулуба вгору, палиця вгору. 4 – В.П.
- 14 **В.П.** – лежачи на животі, руки в боки, палиця в правій руці. 1 – підняти тулуб, палицю передати в ліву руку. 2 – В.П. руки в боки, палиця в лівій руці, 3 – 4 – те саме повторити вправу в інший бік.

- 15 **В.П.** – о.с палиця внизу. 1 – крок лівою ногою вперед, палиця вгору. 2 – В.П. видих. 3 – 4 – те саме правою ногою.
- 16 **В.П.** – о.с. Ходьба у повільному темпі 40 – 60 с.
Всі вправи необхідно повторювати не менше 8 – 16 разів.

9 Таблиці оцінювання залікових нормативів з фізичного виховання для студентів груп СМГ I – II курсів

Таблиця 4 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріпленні (к. разів, жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	100	41	88	36	81	31	73	28	68	24	59	17	34
49	99	40	84	35	80	30	71	27	66	23	57	16	28
48	98	38	83	34	79	29	70	26	64	21	53	15	22
47	97	37	82	33	77			25	62	20	51	14	18
46	96									19	46	13	12
45	95									18	40	11	1
44	94												
43	93												

Таблиця 5 – Стрибок на обох ногах через скакалку за 1 хв (к. разів, жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
130	100	124	89	119	81	114	74	109	68	104	59	96	34
129	98	123	88	118	79	113	73	108	67	103	58	95	33
128	96	122	86	117	78	112	72	107	66	102	57	94	32
127	94	121	84	116	77	111	71	106	65	101	56	93	31
126	92	120	82	115	75	110	70	105	64	100	55	92	30
125	90									99	54	91	29
										98	53		
										97	50		

Таблиця 6 – Передача малого набиваного м'яча за 1 хв на відстані 1 м (к.разів) (жінки-чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
60	100	51	88	45	80	40	71	37	66	33	57	26	28
59	99	50	85	44	79	39	70	36	64	31	53	25	22
58	98	49	84	43	77	38	69	35	62	30	51	24	18
57	97	48	83	41	73			34	60	29	46	23	12
56	96	47	82							28	40	21	10
55	95	46	81							27	35		
54	94												
53	92												

Таблиця 7 – Човниковий біг 4х9 м (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10,2	100	10,5	85	10,8	80	11,1	71	11,3	63	11,5	51	11,7	30
10,3	95	10,6	84	10,9	76	11,2	69	11,4	60	11,6	40	11,8	50
10,4	90	10,7	83	11,0	75							11,9	15
												12,0	10

Таблиця 8 – Присідання на обох ногах, руки вперед за 1 хв (к. разів) (жінки-чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
60	100	56	88	54	80	52	74	50	68	47	58	41	30
59	98	55	82	53	76	51	70	49	64	46	54	40	25
58	94							48	60	45	50	39	20
57	90									44	45	38	15
										43	40	37	10
										42	35		

Таблиця 9 – Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (к. разів)(жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	Бал	рез.	Бал	рез.	Бал	рез.	Бал	рез.	Бал	рез.	Бал	рез.	Бал
28	100	24	88	20	80	18	74	15	68	10	51	8	25
27	96	23	86	19	78	17	72	14	64	9	35	7	10
26	92	22	84	18	76	16	70	13	60				
25	90	21	82										

Таблиця 10 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	100	17	85	15	76	14	71	12	66	9	51	7	10
19	96	16	82			13	69	11	65	8	45	6	8
18	90							10	60				

Таблиця 11 – Підтягування на низькій перекладині (к. разів) (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	100	10	87	8	78	6	71	5	63	4	54	1	30
11	95	9	85							3	51		
										2	42		

Таблиця 12 – У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90° (к. разів) (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	100	9	85	8	80	6	70	5	60	4	36	3	10
11	98			7	75								
10	92												

Таблиця 13 – Піднімання прямих ніг у кут 90° з положення лежачі, руки вздовж тулуба (к. разів) (жінки-чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	100	45	88	42	80	39	74	37	68	35	58	28	30
49	99	44	84	41	78	38	70	36	64	33	54	27	25
48	98	43	82	40	76			35	60	32	50	26	20
47	94									31	45	25	15
46	90									30	40	24	10
										29	35		

Таблиця 14 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к. разів, чоловіки - жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
60	100	51	88	46	81	41	73	38	68	34	59	27	34
59	99	50	84	45	80	40	71	37	66	33	57	26	28
58	98	48	83	44	79	39	70	36	64	31	53	25	22
57	97	47	82	43	77			35	62	30	51	24	18
56	96									29	46	23	12
55	95									28	40	21	1
54	94												
53	93												

Таблиця 15 – Біг 60 м (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,9	100	10,2	88	10,5	80	10,8	72	11,0	66	11,2	55	11,6	30
10,0	96	10,3	86	10,6	78	10,9	71	11,1	60	11,3	52	11,7	20
10,1	90	10,4	85	10,7	76					11,4	50	11,8	10
										11,5	40		

Таблиця 16 – Стрибок у довжину з місця (см) (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
200	100	189	89	182	81	175	72	170	67	166	59	155	30
199	99	188	88	181	80	174	71	169	65	165	57	154	25
198	98	187	87	180	79	173	70	168	63	164	55	153	20
197	97	186	85	179	78	172	69	167	61	163	53	152	16
196	96	185	84	178	77					162	52	150	10
195	95	184	83	177	76					161	51		
194	94	183	82							160	49		
193	93									159	47		
192	92									158	45		
191	91									157	40		
190	90									156	35		

Таблиця 17 – Підтягування на перекладині (чоловіки) (к. разів)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	100	10	88	8	80	6	73	5	65	4	25	2	5
11	90	9	82	7	78					3	15	1	1

Таблиця 18 – Біг 60 м (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8.2	100	8.9	89	9.3	82	9.6	74	9.9	66	10.2	59	10.9	35
8.4	96	9.0	87	9.4	79	9.7	73	10.0	64	10.3	57	11.0	30
8.6	94	9.1	84	9.5	75	9.8	72	10.1	60	10.4	55	11.1	25
8.7	92	9.2	82							10.5	53	11.2	20
8.8	90									10.6	50	11.3	15
										10.7	45	11.4	10
										10.8	40		

Таблиця 19 – Піднімання тулуба в сід за 1 хв (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
40	100	36	89	32	80	28	74	25	64	22	55	18	34
39	97	35	87	31	78	27	71	24	62	21	52	17	26
38	94	34	85	30	76	26	68	23	60	20	49	16	18
37	91	33	83	29	75					19	42	15	10

Таблиця 20 – Стрибок у довжину з місця у см (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
210	100	199	89	192	81	186	74	181	67	177	59	167	35
209	99	198	88	191	80	185	73	180	65	176	57	166	30
208	98	197	87	190	79	184	71	179	63	175	55	165	25
207	97	196	86	189	78	183	70	178	61	174	53	164	20
206	96	195	85	188	77	182	69			173	52	163	18
205	95	194	84	187	76					172	51	162	15
204	94	193	83							171	49	161	10
203	93									170	47	160	5
202	92									169	45		
201	91									168	40		
200	90												

Таблиця 21 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
38	100	33	88	30	80	27	73	24	67	21	55	16	30
37	97	32	85	29	77	26	71	23	63	20	51	15	20
36	94	31	83	28	75	25	69	22	60	19	49	14	10
35	92									18	45		
34	90									17	40		

Таблиця 22 – Вис на зігнутих руках (с, чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
35	100	29	88	24	80	21	73	19	68	13	59	8	25
34	98	27	86	23	75	20	70	18	66	12	57	6	20
33	96	26	84					17	62	10	56		
30	90	25	82					15	60				

Таблиця 23 – Вис на зігнутих руках (с, жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	100	13	88	11	80	8	73	5	62	3	40	1	10
14	90	12	84	10	77	7	70	4	60	2	35		
				9	75	6	69	3	60				

Таблиця 24 – Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв (к. разів, чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
150	100	144	89	139	81	134	74	128	68	120	59	112	34
149	98	143	88	138	79	133	73	127	67	119	58	111	33
148	96	142	86	137	78	132	72	126	66	118	57	110	32
147	94	141	84	136	77	131	71	125	65	117	56	109	31
146	92	140	82	135	75	130	70	124	64	116	55	108	30
145	90					129	69	123	63	115	54	107	29
								122	62	114	53		
								121	60	113	50		

Таблиця 25 – Човниковий біг 4х9 м (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,2	100	9.6	85	9.9	78	10.1	72	10.3	65	10.6	58	10.9	45
9.3	98	9.7	84	10.0	75	10.2	69	10.4	62	10.7	57	11.0	40
9.4	94	9.8	82					10.5	60	10.8	50	11.1	30
9.5	90											11.2	20

Таблиця 26 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к. разів, жінки-чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	100	41	88	36	81	31	73	28	68	24	59	17	34
49	99	40	84	35	80	30	71	27	66	23	57	16	28
48	98	38	83	34	79	29	70	26	64	21	53	15	22
47	97	37	82	33	77			25	62	20	51	14	18
46	96									19	46	13	12
45	95									18	40	11	1
44	94												
43	93												

Таблиця 27 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	100	15	85	13	78	11	71	9	66	6	51	4	10
17	96	14	82	12	76	10	69	8	65	5	45	3	8
16	90							7	60				

Висновок

На жаль, практичних занять в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання

навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і удосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, що необхідні їм у майбутній професійній діяльності.

Люди, які постійно займаються фізичною культурою набагато менше хворіють і звертаються за медичною допомогою, ніж ті, хто ігнорує фізичні вправи. Заняття фізичною культурою є регулятором, який забезпечує керування життєвими процесами.

Вправи, які підібрані правильно, можуть регулювати кров'яний тиск, зменшувати рівень холестерину у крові, нормалізувати порушений обмін речовин. Велика роль фізичної культури у створенні позитивних емоцій, які також важливі для здоров'я людини.

Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною всебічного гармонійного розвитку людини, яка зміцнює здоров'я, сприяє поліпшенню фізичної підготовленості та працездатності, підвищує адаптацію до напруженого ритму життя у сучасних умовах.

Список літератури

1 Коркачов, В.А. Физическое воспитание студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу [Текст] / В.А. Коркачов, Н.В. Петров. – М.: Высш. шк., 1989.

2 Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К., 1988.

3 Гришин, Н.Р. Организация и содержание самостоятельных занятий физической культурой [Текст] / Гришин Н.Р., Ширяев А.Г., Бакулев С.Е. – Л.: ЛИИЖТ, 1986.

4 Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура [Текст] / С.М. Иванов. – М.: Медгиз, 1970.

5 Гридченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры [Текст] / Н.В. Гридченко. – М.: Медицина, 1982.

6 Шепеленко, Т.В. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп [Текст]: консп. лекції / Т.В. Шепеленко, В.П. Шевченко. – Харків : УкрДАЗТ, 2006 . – 18 с.