

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО**

ВІЙСЬКОВО-ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ

**ЩОДЕННИК КУРСАНТА
(СТУДЕНТА)**

«___» курсу «___» навчальної групи

з навчальної дисципліни

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА**

Харків

Щоденник курсанта (студента) Військово-юридичного інституту Національного юридичного університет імені Ярослава Мудрого.

П.І.Б курсанта (студента).....

Шифр курсу та групи.....

Зміст.

1. Вступ.
2. Показники фізичного навантаження.
3. Показники фізичного розвитку і функціонального стану.
4. Показники фізичної підготовленості.
5. Оцінка індивідуальних результатів тестування.
6. Правила проведення самостійних занять фізичними вправами.

1. Вступ.

Щоденник є особистим документом курсанта (студента), який затверджено кафедрою загальновійськових дисциплін Військово-юридичного інституту Національного юридичного університет імені Ярослава Мудрого.

Він ведеться впродовж всього періоду навчання в інституті, підписується начальником навчального курсу та надається науково-педагогічним працівникам кафедри загальновійськових дисциплін Військово-юридичного інституту Національного юридичного університет імені Ярослава Мудрого при тестуванні, здачі заліку та екзамену з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка».

В щоденнику фіксуються показники фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовки курсанта (студента). Аналіз динаміки індивідуальних показників фізичного стану дозволяє обрати найбільш ефективні засоби фізичного виховання, дозувати та коректувати фізичне навантаження в процесі навчальних самостійних занять фізичними вправами без шкоди для здоров'я, правильно організувати рухову активність курсанта (студента).

В щоденнику відмічають завдання для самостійних занять, а також участь курсанта (студента) у фізкультурно-оздоровчих заходах інституту.

Щоденник контролюється начальником навчального курсу.

Щоденник служить документом, що характеризує рівень фізичного стану майбутнього офіцера.

3. Показники фізичного розвитку та функціонального стану.

- 1) Довжина тіла (зріст) вимірюється за допомогою зростоміру (см)
- 2) Маса тіла (вага) визначається на медичних вагах (кг)
- 3) Зросто-масовий показник (ЗМП) служить орієнтиром для визначення надлишку або нестачі маси тіла і визначається за формулою:

$ЗМП = m - (L - 95)$, де L – довжина тіла, а m – маса тіла.

При зрості до 155 см віднімається 95, при зрості 156-165 см – 100, при зрості 166-175 см – 105 та 110 при зрості 176 та вище.

Наприклад, у курсанта (студента): зріст 180 см, а маса тіла – 75 кг і розраховуються ЗМП: $75 - (180 - 110) = +5$

У курсантки (студентки): зріст 160 см, а маса тіла 55 кг: $55 - (160 - 100) = -5$

Від'ємне значення зросто-масового показника вказує на нестачу маси тіла, позитивне значення – на надмірну масу тіла.

- 4) Ортостатична проба характеризує рівень вегето-судинної стійкості та реакції серцево-судинної системи на навантаження.

У лежачому стані на спині після п'ятихвилинного відпочинку підраховують пульс впродовж 1 хвилини. Потім встають і стоять 1 хвилину і знову підраховують пульс впродовж 1 хвилини. Підраховують різницю пульсу в положенні стоячи та лежачи.

При зміні пульсу роблять висновки про функціональний стан серцево-судинної та нервової систем.

- 5) Проба на дозування навантаження (ПНДН) служить для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження.

Стоячи, тричі з інтервалом у 1 хвилину підраховують кількість серцевих скорочень за 10 секунд. В подальшому для розрахунку показника ПНДН необхідно використовувати мінімальний за своїм абсолютним значенням результат підрахунку (ЧСС вихідна).

Потім з вихідного положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі, за 40 секунд виконуються 20 глибоких присідань, руки вперед. Час виконання вправи фіксується секундоміром. Підрахунок присідань проводиться за правилом: на звук "Г" виконується присідання (перша секунда), на рахунок «один» - вставання (друга секунда) і т. д. до 20 (сорокова секунда).

Одразу після виконання навантажень вимірюється частота пульсу за 10 секунд (ЧСС після навантажень).

Через 1 хвилину після навантажень підраховують кількість серцевих скорочень за 10 секунд (час відновлення).

Три вимірювання частоти пульсу перетворюється за допомогою формули розрахунку у єдине число:

$$\text{ПНДН} = (6 \times (\text{ЧСС}_{\text{вихідна}} + \text{ЧСС}_{\text{навант.}} + \text{ЧСС}_{\text{відн.}}) - 200) / 10$$

Проби з затримкою дихання на вдиху(проба Штанге) служать для оцінки функції зовнішнього дихання, проба Генчі – на видиху.

6) Проба Штанге – сидячи за сигналом зробити глибокий вдих, потім повністю видихнути та після вдиху(80-90% від максимального) затримати дихання. При цьому щільно закривати рот та затискати ніс пальцями. Записувати час затримки дихання. Затримка дихання потребує прояву вольових зусиль від людини, яку випробовують. При відчутті дискомфорту людина робить видих. У цей момент вимикають секундомір.

7) Проба Генчі – сидячи за сигналом зробити глибокий вдих потім видих (80-90% від максимального) та затримати дихання. При цьому щільно закривати рот та затискати ніс пальцями. Записувати час затримки дихання. Затримка дихання потребує прояву вольових зусиль від людини, яку випробовують. При відчутті дискомфорту людина робить вдих. У цей момент вимикають секундомір.

Між двома спробами необхідно відпочити впродовж 5 хвилин.

4. Показники фізичної підготовки.

Табл.3. Рухові здібності, тести та фактори, які забезпечують результат тестів.

Рухові здібності	Тести	Фактори, які забезпечують результат тестів
Координаційні здібності	Вправа «Альпініст».	Точність, швидкість і економність рухів.
Гнучкість	Вправа № 17 - піднімання ніг до перекладини. Вправа № 21 - згинання та розгинання тулуба.	Рухливість в суглобах, їх стан, еластичність м'язів.
Силові здібності	Вправа № 14. Підтягування на перекладині. Вправа № 15. Підйом переворотом на перекладині. Вправа № 16. Підйом силою на перекладині. Вправа № 18. Комбінована силова вправа на перекладині. Вправа № 19 - згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Вправа № 20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа № 22 - комплексна силова вправа.	Сила та динамічна силова витривалість рук. Сила та динамічна силова витривалість тулуба.
Швидкісні здібності	Вправа № 1 - біг на 1 км. Вправа № 2 - біг на 2 км.	Працездатність в анаеробно-алактаному режимі енергозабезпечення.
Загальна витривалість	Вправа № 3 - біг на 3 км.	Працездатність в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення.
Теоретична підготовка	Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців. Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям. Характеристика форм фізичної підготовки військово-службовців. Спортивно-масова робота - одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців. Спортивно-масова робота - одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців.	Відпрацювання в конспекті.
Методична підготовка	Тренування правил та порядку проведення розминки. Тренування правил та порядку проведення ранкової фізичної зарядки. Тренування правил та порядку проведення навчальної вправи. Тренування правил та порядку проведення навчального заняття.	Проведення тренування с підрозділом, подача команд.

5. Оцінка індивідуальних результатів тестування.

Оцінка індивідуальних результатів визначається згідно таблиці нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки для чоловіків та жінок - додаток до наказу МОУ № 225 від 05.08.2021 року

«Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

6. Правила проведення самостійних занять фізичними вправами.

Ви визначили рівень свого фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної підготовленості, отримали завдання.

Щоб розпочати заняття необхідно:

1) Необхідно використовувати спортивну форму, відповідну для спортивних занять і погодних умов.

2) Самостійні заняття обов'язково розпочинайте з розминки, поєднуйте заняття фізичними вправами з гартуванням, по завершенні використовуйте відновлювальні процедури (теплий душ, ванна).

3) Дотримуйтесь методичних рекомендацій, принципів фізичного виховання: доступності (фізичні навантаження повинні відповідати Вашим можливостям, під час заняття контролюйте реакцію організму на них, відчувши нездужання або якісь відхилення в стані здоров'я, негайно, припиніть заняття і порадьтеся зі своїм керівником або лікарем); систематичності (регулярно не менше двох разів на тиждень, займайтеся обраним видом спорту або оздоровчої системою, перерва між заняттями більш 3-4х днів знижує оздоровчий ефект попередніх занять); динамічності (поступово оновлюйте і підвищуйте складність і складність вправ обсяг і інтенсивність фізичних навантажень, чергуйте навантаження і відпочинок між вправами з урахуванням Вашої тренуваності і стерпності до навантаження).