

Урок физической культуры

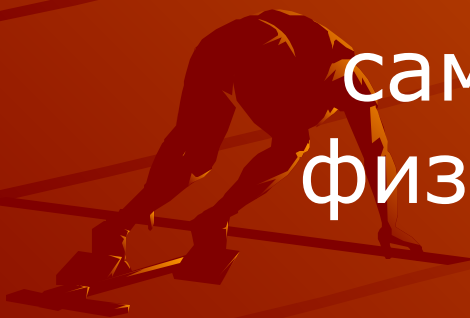
6 класс

Раздел: Знания о физической
культуре



Тема урока:

Самоконтроль за состоянием
организма и физической
подготовленностью при
самостоятельных занятиях
физическими упражнениями

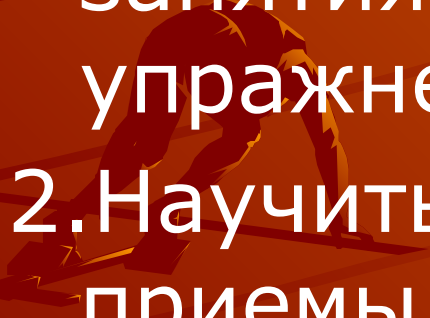


Цель урока:


Понять важность самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.



Задачи урока:

1. Познакомиться с видами и способами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 2. Научиться применять на практике приемы самоконтроля.
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned behind the second list item.

Самоконтроль – это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием занятий физической культурой.

A silhouette of a runner in starting blocks on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is in a starting crouch, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.

Виды самоконтроля:

1. Субъективный .
2. Объективный .



Субъективный самоконтроль:

-самочувствие;

-состояние сна и аппетита.



Самочувствие

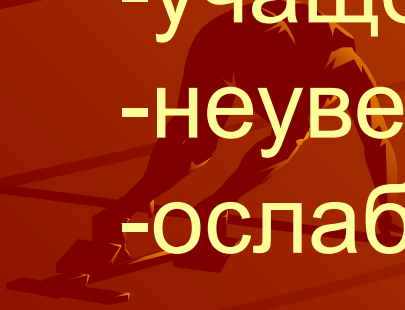
Самочувствие отражает общее состояние всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы. При регулярно и правильно построенных занятиях самочувствие хорошее – отмечается ощущение бодрости, энергии, жизнерадостности.

При перегрузке во время занятий, без учета условий труда и состояния здоровья наступает переутомление и нежелание тренироваться, понижение работоспособности.

Главный признак плохого самочувствия – это утомление человека.

Внешние признаки утомления:

- покраснение кожи;
- потоотделение;
- учащенное дыхание;
- неуверенные движения;
- ослабленное внимание.



Внутренние признаки утомления:

-состояние сна и аппетита.

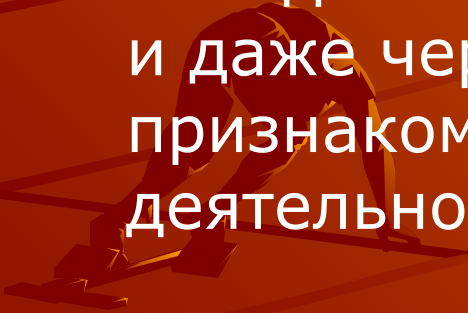


Сон

Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна. Если занимающийся быстро засыпает, спит глубоко и спокойно, а утром чувствует бодрость и прилив сил, то сон хороший. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости, отдыха после сна. Правильная физическая нагрузка, нормальный образ жизни улучшают сон, делают его более глубоким и спокойным.

Аппетит

Особое внимание уделяется характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек утром, через час после пробуждения, испытывает чувство голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3-4 часа. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.



Объективный самоконтроль

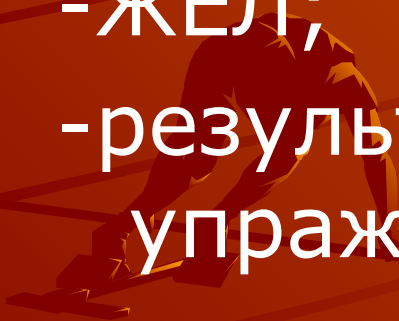
Функциональные показатели:

-ЧСС;

-глубина и частота дыхания;

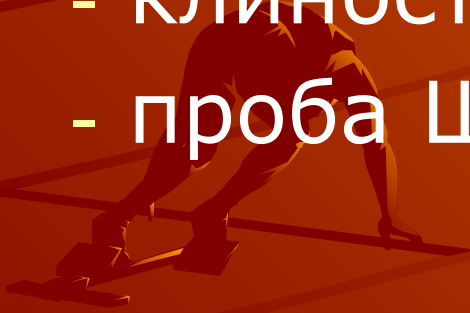
-ЖЕЛ;

-результаты в контрольных
упражнениях (тестах).

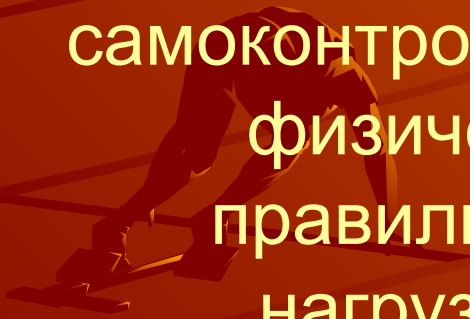


Анализ ЧСС(пульса)-одно из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно-сосудистой системы.

- проба с приседаниями;
- ортостатическая проба;
- клиностатическая проба;
- проба Штанге.



Индивидуальный контроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических упражнений на организм, правильно планировать и регулировать нагрузку и предупреждает состояние переутомления.



1).К субъективным методам самоконтроля относится

1- самочувствие

2- клиностатическая проба

3- проба Штанге



2).к объективным методам самоконтроля относится

1- самочувствие

2- проба с приседаниями

3- состояние сна и памяти



3).К внешним признакам утомления относится

- 1- состояние работоспособности
- 2- состояние сна и аппетита
- 3- покраснение кожи, потоотделение



4).К внутренним признакам утомления относится


1- потоотделение

2- состояние сна и аппетита

3- неуверенные движения



5). Наиболее информативным, объективным и широкоиспользуемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является

- 1- ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
 - 2- МПК (максимальное потребление кислорода)
 - 3- ЧСС (чистота сердечных сокращений)
- 

6).Какое физическое качество мы контролируем
выполняя упражнение - подтягивание

1 –гибкость

2- силу

3- ловкость



7).Какое физическое качество мы контролируем
выполняя упражнение – бег 60 метров

1- силу

2- выносливость

3- быстроту



8).Какое физическое качество мы контролируем
выполняя упражнение – бег на 2000 м

1- выносливость

2- ловкость

3- быстроту

