



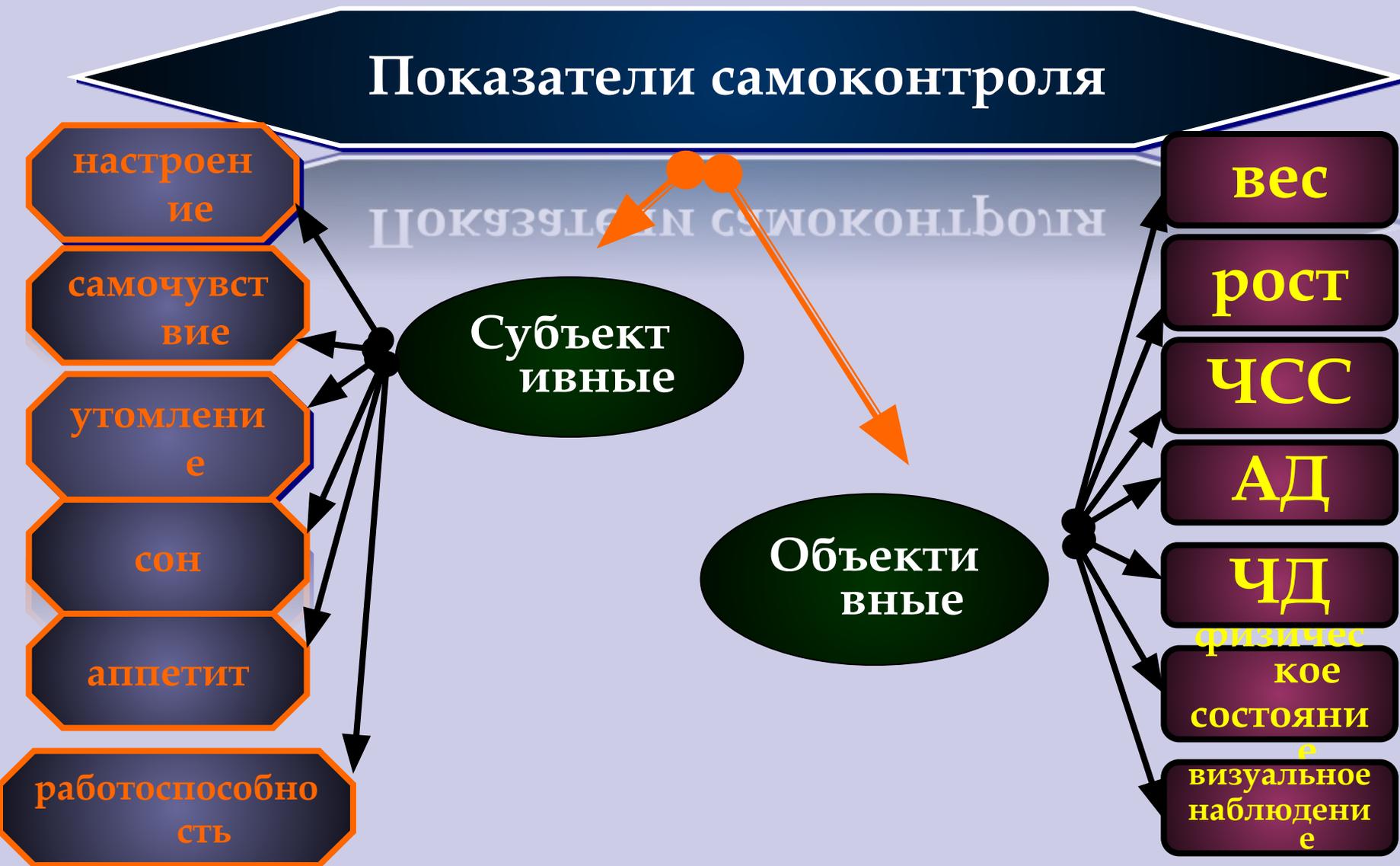
Филиал ГОУВПО "Российский  
государственный социальный университет" в  
г. Минске

**ТЕМА: «Самоконтроль на занятиях физической культурой»**



**Самоконтроль** - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

# Показатели самоконтроля



# Примерный вес мужчин и женщин (в кг) в зависимости от роста и возраста

Рост в см	Женщины		Мужчины	
	18-25 лет	25 - 40 лет	18-25 лет	25-40 лет
	вес в кг	вес в кг	вес в кг	вес в кг
152	50,7	49,9		
154	52,2	51,6		
156	53,8	53,4		
158	55,3	55,1		
160	56,9	56,8		
162	58,5	58,5	53,6	59,8
164	60,0	60,2	56,1	62,2
166	61,6	62,0	58,5	64,6
168	63,1	63,7	61,0	67,0
170	64,7	65,4	63,4	69,4
172	66,3	67,1	65,9	71,8
174	67,8	68,8	68,4	74,2
176			70,8	76,6
178			73,3	79,0
180			75,8	81,4
182			78,3	83,9
184			80,8	86,4
186			83,3	88,8

# ЧСС

Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин. У спортсменов с ростом тренированности, частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин.



ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту.



Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

# Артериальное давление (АД).

Систолическое давление (макс) - это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла.

Диастолическое давление (мин) - определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого  
возраста:

- макс. АД =  $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$

- мин. АД =  $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$

Всемирная организация здравоохранения  
предлагает считать нормальными цифрами  
артериальное давление для систолического  
(макс.) - 100 - 140 мм рт.ст.; для  
диастолического 80-90 мм рт.ст.



**Частота дыхания** зависит от возраста, здоровья, уровня тренированности, величины физической нагрузки. Число дыханий у взрослого человека чаще всего составляет 18-20 в минуту. При занятиях физической культурой и спортом частота дыхания в покое снижается. Так, у спортсменов, она обычно колеблется в пределах 10-16 в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем больше, чем выше ее мощность и может достичь 60 и более в минуту.



Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. При подсчете следует дышать равномерно.

# Признаки различных степеней утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	Большая (не допустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающая
2. Потливость	Отсутствие или небольшое выступление пота на лбу, груди	Большая потливость верхней половины тела	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное	Учащение	Резкое учащение

# Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по И.Б. Танбиану)

Признак усталости	Степень утомляемости		
	небольшая	значительная	резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках и на руках
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в альпинистских походах на марше
Внимание	Хорошее, без ошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, головную боль, "жжение" в груди, тошноту, и даже рвоту. Такое состояние держится долго

# Оценка физической работоспособности разных возрастных групп по результатам 12-минутного теста в беге

Оценка физической подготовленности	Расстояние (км), преодолеваемое за 12 минут					
	Возраст (лет)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
<b>Мужчины</b>						
<b>Очень плохо</b>	Менее 2,1	Менее 1,95	Менее 1,9	Менее 1,8	Менее 1,65	Менее 1,4
<b>Плохо</b>	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
<b>Удовлетворительно</b>	2,2-2,5	2,2-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
<b>Хорошо</b>	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
<b>Отлично</b>	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
<b>Женщины</b>						
<b>Очень плохо</b>	Менее 1,6	Менее 1,55	Менее 1,5	Менее 1,4	Менее 1,35	Менее 1,25
<b>Плохо</b>	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,6	1,35-1,5	1,25-1,35
<b>Удовлетворительно</b>	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
<b>Хорошо</b>	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
<b>Отлично</b>	2,3-2,4	2,15-2,3	2,0-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9

## Выводы по теме

- Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, питания, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.