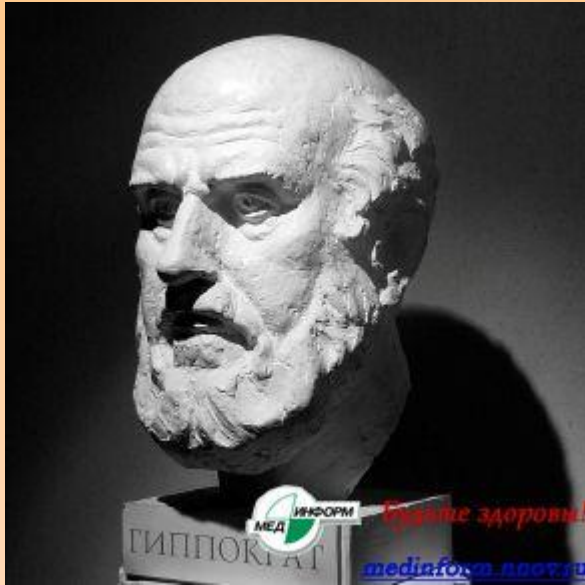


# САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



*Пигарева Елена Валерьевна,  
преподаватель физической  
культуры высшей категории  
ОБПОУ «Курский  
монтажный техникум»*



# ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕ НАВРЕДИ

*Гиппократ, древнегреческий врач (около 460 до н.э., остров Кос- около 377 до н.э.)*

**Цель: сформировать умения вести наблюдения за своим физическим развитием и состоянием здоровья, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.**

# ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ

Субъективные	Объективные
<p>Самочувствие, настроение, аппетит, сон, чувство утомления и усталости, желание и нежелание заниматься физическими упражнениями и т.д.</p>	<p>ЧСС, АД, антропометрические данные, ЖЕЛ, физическая подготовленность.</p>

# АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

## *Метод индексов*

**1. Индекс Кетле I** – весо-ростовой показатель.

Формула  $I = P/L$ , где  $P$  – вес тела (кг),  $L$  – длина тела (см).

**2. Индекс Кетле II** – весо-ростовой показатель.

Формула  $I = P/L^2$ , где  $P$  – вес тела (кг),  $L$  – длина тела (см).

**3. Индекс Пинье** – числовой показатель крепости телосложения.

Формула  $I = L - (P+T)$ , где  $L$  – длина тела (см),  $P$  – вес тела (кг),  $T$  – обхват груди на выдохе (см).



# ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ

## Приборы для самоконтроля



# ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО –СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

## Ортостатическая проба

В положении лёжа ЧСС за 10 с.  
и умножить на 6.

В положении стоя ЧСС за 10 с.  
и умножить на 6.

Разница не должна превышать  
10-14 ударов /мин.

Если разница более  
20 ударов/мин,  
то реакция неудовлетворительная.



# ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

**Проба Руфье** – оценивает работу сердца.

ЧСС в покое за 15 сек. – это **P1**.

В течении 45 сек. выполнить 30 приседаний.

Первые 15 сек. отдыха ЧСС – это **P2**.

Через 30 сек. ЧСС – это **P3**.

**Формула Руфье:**

$$\text{ИР} = (4 \times (\text{P1} + \text{P2} + \text{P3}) - 200) / 10,$$

где ИР – индекс Руфье.

**Оценка результата пробы Руфье**

0,1 – 5 – результат хороший;

5,1 – 10 – средний результат;

10,1 – 15 – удовлетворительный результат;

15,1 – 20 плохой результат.

# ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

## Проба Штанге.

В положении сидя,  
вдохнуть и задержать  
дыхание на максимально  
возможный срок.

Более 90 сек задержки-  
отлично;

60-90 сек-хорошо;

30-60 сек-

удовлетворительно;

менее 30 сек-плохо.





# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ



# ТЕСТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

№ п/п	Название теста	Измеряемый вид координационных способностей
1 1	12-минутный бег (тест Купера) 12-минутный бег (тест Купера)	Аэробная выносливость (дыхательные возможности) Аэробная выносливость (дыхательные возможности)
2 2	Прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью Прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью	Анаэробная выносливость (при подскоках на 70-90% от максимальной), аэробная выносливость (при 70-90% от максимальной интенсивности бега)
3	Гарвардский степ-тест	Анаэробная и аэробная выносливость (при меньшей интенсивности бега)
3 4	Гарвардский степ-тест Поднимание и опускание прямых ног	Анаэробная и аэробная выносливость Силовая выносливость мышц брюшного пресса
4	Поднимание и опускание прямых ног	Силовая выносливость мышц брюшного пресса
5	Броски набивного мяча в стену	Скоростная выносливость мышц рук
5	Броски набивного мяча в стену	Скоростная выносливость мышц рук

# ТЕСТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ

№ п/п	Название теста	Измеряемый вид гибкости
1	Наклон туловища вперёд в положении лёжа	Гибкость позвоночного столба и туловища
2	Наклон туловища вперёд в положении стоя	Гибкость позвоночного столба и туловища
3	«Мост»	Гибкость туловища, тазобедренных и плечевых суставов
4	Разведение ног в стороны («шпагат»)	Гибкость тазобедренных суставов
5	Отведение рук назад гимнастической палкой	с Амплитуда сгибания рук

# ТЕСТ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ БЫСТРОТЫ

№ п/п	Название теста	Измеряемый вид скоростных способностей
1	Ловля «падающей палки»	Быстрота реакции
2	Бег на месте за 5-10 секунд	Частота движений ног
3	Челночный бег (3 x 10 м)	Различные формы скоростных способностей в циклических ЛОКОМОЦИЯХ

# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

## Примерная запись дневника самоконтроля

<i>Компоненты записи</i>	Дата записи		
	<i>1/X-73 г.</i>	<i>2/X-73 г.</i>	<i>3/X-73 г.</i>
<b>Самочувствие</b>	хорошее	вялость, боли в мышцах ног	удовлетворительное
<b>Сон (продолжительность и качество)</b>	8 ч, крепкий	7.5 ч, беспокойный	7 ч, крепкий
<b>Аппетит</b>	хороший	удовлетворительный	хороший
<b>Желание заняться физическими упражнениями</b>	есть	заставлял себя сделать зарядку	есть
<b>Вес (в кг) до занятий</b>	58,8	--	58,7
<b>Вес (в кг) после занятий</b>	58,3	--	58,4
<b>Пульс утром в положении лежа</b>	68	70	67
<b>Пульс утром в положении стоя</b>	78	86	80
<b>Разница</b>	10	16	13
<b>Пульс до занятий</b>	72	--	74
<b>Пульс после занятий</b>	120	--	118
<b>Число дыханий (в 1 мин)</b>	18	20	19
<b>Спирометрия (в куб.см)</b>	3800	--	3750
<b>становая сила (в кг)</b>	82	--	81
<b>Сила правой кисти (в кг)</b>	28	--	29
<b>Содержание занятий</b>	бег - 1 км	--	бег - 1 км

# Список источников:

1. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.: Просвещение, 2010 г.

2. Лях В.И. Л98 Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012.-160 с-ISBN 978-5-09-019549-2.

<http://medinform.nnov.ru/upload/blogs/2e4b059eaf80af11531e3ba1c5d557cb.jpg>  
[-%D0%BE%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0-22501161.jpg](http://medinform.nnov.ru/upload/blogs/2e4b059eaf80af11531e3ba1c5d557cb.jpg)-взвешивание

[http://detsad-100-ufa.ucoz.ru/\\_ph/1/253363205.jpg](http://detsad-100-ufa.ucoz.ru/_ph/1/253363205.jpg)-рост

[http://www.upspecial.ru/wp-content/uploads/2007/09/Beurer PM 100 He 48ca067f91c4e.jpg](http://www.upspecial.ru/wp-content/uploads/2007/09/Beurer_PM_100_He_48ca067f91c4e.jpg)  
g -пульмометр

[http://ros03.ru/published/publicdata/KOLOBOKSHOP/attachments/SC/products\\_pictures/do\\_1190\\_0\\_enl.jpg](http://ros03.ru/published/publicdata/KOLOBOKSHOP/attachments/SC/products_pictures/do_1190_0_enl.jpg) -тонометр

<http://www.oskol-stroy.ru/images/Vzaimozameniaemost-standartizacia-izmerenia/374.jpg> - секундомер

<http://rz72.ru/image/trumb/500x500/000001171.jpg> -спирометр

<http://ankostey.ru/wp-content/uploads/2010/02/funkcionalnye-dyhatelnye-prby.jpg> -Проба Штанге

<http://rsport.ru/images/66320/49/663204964.jpg> -Болт

<http://s1.stc.m.kpcdn.net/share/i/12/7535418/big> -Поветкин

[http://estaticos01.elmundo.es/jjoo/2004/html/albums/fichas/irina\\_tchachina/irina\\_tchaschina4.jpg](http://estaticos01.elmundo.es/jjoo/2004/html/albums/fichas/irina_tchachina/irina_tchaschina4.jpg) Чашина