



Конкурсная работа «Самоконтроль при занятиях физкультурой»



Автор: Янбаева Альбина
Ильдаровна

Должность: Учитель физической
культуры

Предметная область: Физкультура

Самоконтроль - это
контроль за
состоянием своего
здоровья



Цель самоконтроля -

самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта.

Задачи самоконтроля:

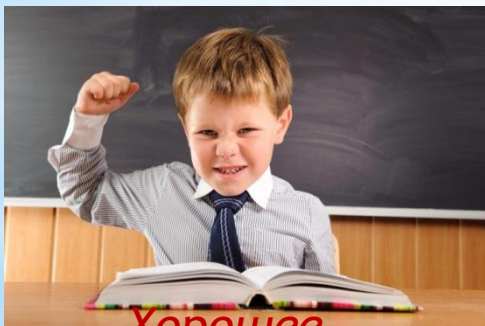
- 1) расширить знания о физическом развитии;
- 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья.

Актуальность -

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма.

Субъективные показатели самоконтроля

Если после занятий физическими упражнениями у вас:



*Хорошее
самочувствие*



Хороший аппетит



*Спокойный
сон*

значит организм справляется с
физическими нагрузками и их можно
увеличивать

Если же после занятий:



Ухудшается
настроение

Беспокойный сон

Появляется
усталость

Вялость

Значит нагрузка для вас оказалась слишком большой и ее нужно снизить

Утомление —
физиологическое и
психологическое состояние
человека, которое является
следствием напряжённой или
длительной работы.



Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень сильная
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение
Потливость	Несильная на лице	Сильная головы и тела	Обильная, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительно учащенное, периодически рот	Резкое учащенное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Нарушение координации, дрожание конечностей

Пульс-(от лат. pulsus-удар, толчок)-толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами



Пульс можно измерить несколькими способами:



три пальцами на запястье



кончиками пальцев на виске



средним и указательными пальцами на шее



ладонью на груди

Измерение пульса



Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера за 10 сек и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин)

Показатель состояния пульса



в спокойном
состоянии
70-80 уд./мин

при легкой физ.
нагрузке 100-120
уд./мин

при средней
130-150 уд./мин

при большой
180-200 уд./мин

Для самоконтроля можно использовать тест на приседания



1. Измеряется пульс в состоянии покоя
2. 20 приседаний в темпе (одно в сек.)
3. Еще раз измеряется пульс

Возвращение к норме через:

3 мин-хорошее

восстановление

4-5 мин-удовлетворительное

6 мин-неудовлетворительное

ЖЕЛ-жизненная емкость легких

ПРИБОР СПИРОМЕТР.
ОПРЕДЕЛЯЕТ СТЕПЕНЬ
РАЗВИТИЯ ЛЕГКИХ.



В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

1. ВЫПОЛНИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВДОХОВ ЗА 1 МИНУТУ
2. ПОДСЧИТАТЬ ЧАСТОТУ ДЫХАНИЯ (ВДОХ, ВЫДОХ). В СРЕДНЕМ 12-16 РАЗ В МИНУТУ

Степени дыхания при физической нагрузке

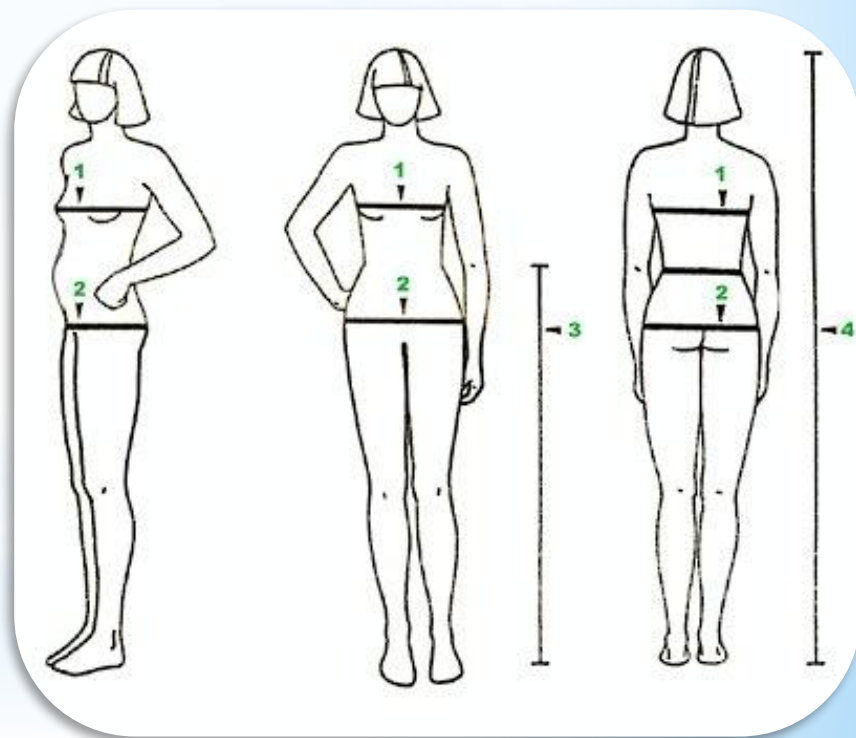
средняя
18-20 раз в минуту

Значительная
20-30 раз в минуту

Антропометрия

-измерение тела человека и его частей

- длины и массы тела;
- окружности грудной клетки в покое, при вдохе и выдохе;
- окружности шеи, талии, плеча, бедра, голени



Примерный дневник самоконтроля

Показатели	Дата							
<p>1. Физическое развитие</p> <p>Длина тела, см</p> <p>Масса тела, кг</p> <p>Окружность грудной клетки, см:</p> <p>в покое</p> <p>при вдохе</p> <p>Окружность, см:</p> <p>шеи</p> <p>талии</p> <p>плеча (бицепс)</p> <p>бедра</p> <p>голени(икроножная мышца)</p> <p>Пульс (ЧСС), уд./мин:</p> <p>в покое</p> <p>после нагрузки (20 приседаний)</p> <p>Дыхание, вдохов за 30 сек</p> <p>задержка дыхания, с</p> <p>ЖЕЛ, л</p> <p>АД, мм рт.ст.</p>								

Показатели	Дата							
1. Физическая подготовленность Подтягивание, кол-во раз Отжимание кол-во раз Наклон вперед (гибкость), см Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз Поднимание ног из положения лежа за 20 сек, кол-во раз Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз Прыжки через скакалку за 1 мин кол-во раз Прыжки в длину с места, см Бег 30 м, с Кросс 1000м, мин, с Плавание 12-100м, мин, с Ходьба на лыжах от 1 до 3 км, мин								

Показатели	Дата							
1. Самочувствие Сон Аппетит Настроение Желание заниматься Работоспособность Боли в мышцах								

**ПРИМЕЧАНИЕ. ПОКАЗАТЕЛИ САМОЧУВСТВИЯ ЗАПИСЫВАЮТСЯ
СОКРАЩЕННО:
О-ОТЛИЧНО
Х-ХОРОШО
У-УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
П-ПЛОХО**



Следите за собой!

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!

