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:

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:

тремя 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. нагрузки 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

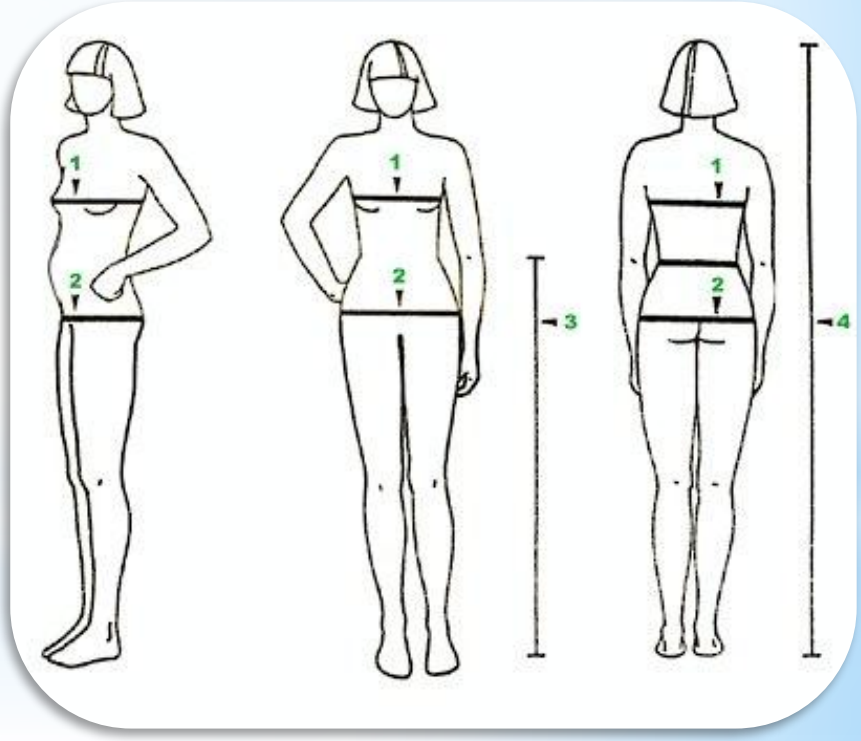
средняя
18-20 раз в минуту

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

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!