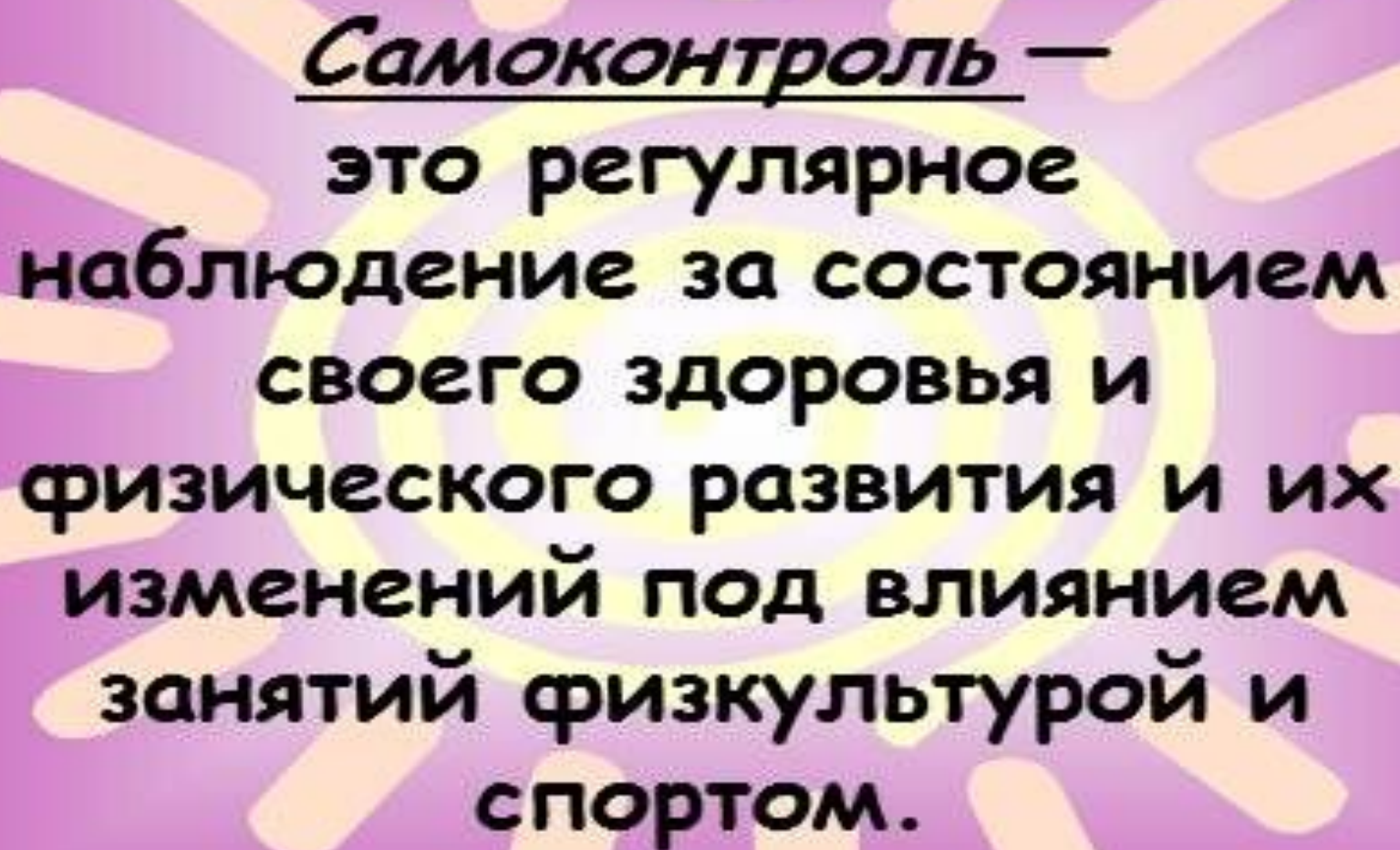




Способы самоконтроля

Дневник самонаблюдения
(презентация к уроку)





Самоконтроль —
это регулярное
наблюдение за состоянием
своего здоровья и
физического развития и их
изменений под влиянием
занятий физкультурой и
спортом.

Самоконтроль позволяет человеку



оценивать

эффективность
занятий
спортом
(физкультурой)

Соблюдать
режим
закаливани
я

соблюдать
правила
личной
гигиены

соблюдать
режим
тренировок

другое



Регулярно проводимый самоконтроль

помогает анализировать

влияние
физических
нагрузок на
организм

что дает
возможность

правильно планировать
и проводить
тренировочные занятия

САМОКОНТРОЛЬ



включает в себя

простые общедоступные наблюдения

учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.)

данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и стантовая динамометрия и др.).





Дневник самоконтроля служит для :

1. Учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом

2. Регистрации антропометрических изменений

3. Учёта показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

4. Контроля выполнения недельного двигательного режима.



В ОТДЕЛЬНОМ ЗАНЯТИИ

регулярное

ведение

дневника

дает

ВОЗМОЖНОСТЬ

- определить эффективность занятий



- Определить оптимальное планирование отдыха

- определить средства физической культуры



- определить оптимальное планирование величины физической нагрузки.

- определить методы физической культуры



характеристики показателей дневника самоконтроля


Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.


Сон — важный показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).




A photograph of three runners on a track, seen from above. The runner on the left is wearing an orange singlet with the number 1, black shorts, and white shoes. The runner in the middle is wearing a white singlet with the number 2 and blue shorts. The runner on the right is wearing a white singlet with the number 3 and black shorts. They are all in mid-stride. A light green text box is overlaid on the top half of the image.


Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, *перетренированности* желание тренироваться снижается или исчезает.

A cartoon illustration of a young girl with blonde hair, wearing a blue dress and red shoes, standing on a scale. A light green text box is overlaid on the bottom right of the image.

Жизненная емкость легких. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют развитию дыхательной мускулатуры и расширению грудной клетки. Уже через 6-7 месяцев после начала занятий плаванием или бегом жизненная емкость легких у юных спортсменов может возрасти на 500 куб.см. и более. Снижение ее - признак переутомления.



Частота сердечных сокращений (ЧСС) — важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают за 15 с, но если имеется нарушение его ритма, то подсчитывают за одну минуту. Чем тренированнее человек, тем быстрее его пульс приходит к норме после тренировки. Утром у тренированного спортсмена он реже.



пульс в покое
у мужчин равен 70-75 ударов в.
у женщин - 75-80 в минуту

После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объем сердца увеличивается.

Так, объем сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объем сердца постепенно уменьшается.





ПУЛЬС

достоверный показатель тренированности

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса.

Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X.

Например:



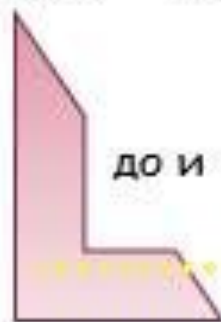
❖ пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.



если есть возможность измерить

до и после нагрузки

артериальное давление



В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают.



A swimmer in a pool is shown from the chest up, wearing a black swim cap and goggles. The swimmer is in a prone position, with their head and arms in the water. The water is blue with white splashes. A yellow speech bubble is positioned near the swimmer's head. In the bottom left corner, there is a small cartoon illustration of a girl with blonde pigtails, wearing a blue swimsuit and red flippers, standing on a yellow and blue striped lane line.

метод самоконтроля

"СПОМОЩЬЮ ДЬВАНЯ"

проба Штанге

Сделать *вдох*, затем *глубокий выдох*, снова *вдох*, *задержать дыхание*, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается.

Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание *на 60-120 секунд*.

Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов.

ГИБКОСТЬ



ЗАВИСИТ

от состояния суставов

от растяжимости связок и мышц

от возраста

от времени года

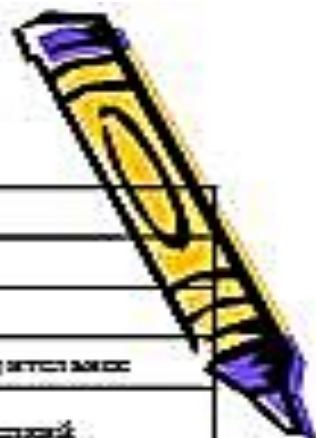
от температуры окружающей среды

Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.



**Регулярные занятия физической культурой
не только улучшают здоровье
и функциональное состояние,
но и повышают работоспособность
и эмоциональный тонус.**





Примерная годовая программа самоконтроля

Контрольные задания	Дата занятий		
	10-13 л.	20-13 л.	30-13 л.
Самочувствие	хорошее	хорошее, боли в мышцах ног	удовлетворительное
Сож (средняя нагрузка и качество)	8 ч, крепкий	7.5 ч, крепкий	7 ч, крепкий
Аппетит	хороший	удовлетворительный	хороший
Железо: занятия физическим и ускоренным	оста	заставил себя сделать зарядку	оста
Вес (в кг) до занятий	58,8	—	58,7
Вес (в кг) после занятий	58,3	—	58,4
Пульс утром и после занятия	68	70	67
Пульс утром и после занятия	78	86	80
Результат	10	16	13
Пульс до занятий	72	—	74
Пульс после занятий	120	—	118
Число ударов (в 1 мин)	18	20	19
Скорость (в куб.см)	3800	—	3750
Сила (в кг)	82	—	81
Сила правой ноги (в кг)	28	—	29
Средняя нагрузка	600 - 1 кг	—	600 - 1 кг



