



Заручевская Ирина Евгеньевна
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 1 г. Нарьян-Мар



САМОКОНТРОЛЬ

-
- Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками.
 - **Это и есть самоконтроль.**

Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина. Это вполне нормально.

Но, если во время занятий или после него лицо побледнело, выступил обильный пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика.

ЧТО В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ДЕЛАТЬ?

- ▣ Прежде всего обратитесь к врачу, посоветуйся с учителем физкультуры или тренером.
- ▣ **Как ты переносишь физические нагрузки показывает и твой пульс.**
- ▣ Он отражает частоту сердечных сокращений (ЧСС).

- Для того чтобы посчитать пульс, надо знать, на каких участках тела он легче прощупывается, иметь секундомер или часы с секундной стрелкой.



ПУЛЬС МОЖНО ПОСЧИТАТЬ, ПРИЛОЖИВ ЛАДОНЬ К ГРУДИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ К ЗАПЯСТЬЮ РУКИ, ВИСКУ ИЛИ ШЕЕ.



Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту.



Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту (10×6) равно 60;

15 ударов за 1 минуту $(15 \times 6) = 90$;

20 ударов за 1 минуту $(20 \times 6) = 120$;

25 ударов за 1 минуту $(25 \times 6) = 150$ и т.д.

- После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще.
- Это нормально.



ПОСЛЕ
ТРЕНИРОВКИ ИЛИ
УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ПУЛЬС
ДОЛЖЕН
ВОЗВРАЩАТЬСЯ В
СПОКОЙНОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕРЕЗ
10-15 МИНУТ.



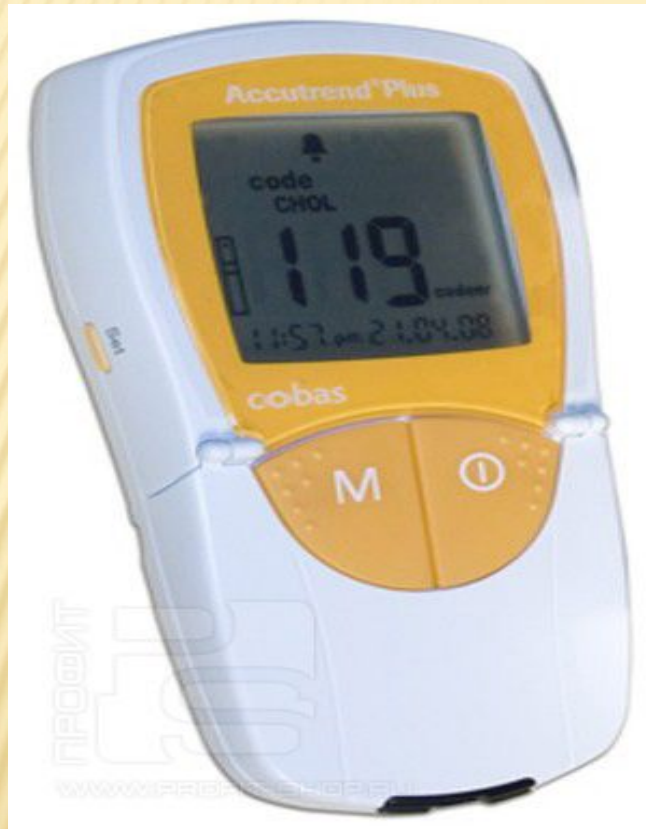
Занимающимся
спортом,
полезно завести
дневник
самоконтроля.

Простой дневник самоконтроля					
Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:

- 1. Измерить пульс за 1 минуту в покое.
- 2. Измерить пульс за 1 минуту после физической нагрузки:
 - Прыжки через скакалку за 30 секунд;
 - Приседание за 30 секунд.

ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА -



ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ - **ТОНОМЕТР**



ПРИБОРЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

ПУЛЬСОМЕТР



СЕКUNДОМЕР



Список используемых источников:

- В.И. Лях, Издательство «Просвещение», 2002

Интернет ресурсы:

- http://magisso.030201.runwww.magisso.030201.ru/uploads/posts/2013-05/1368299027_childrens01.jpghttp://versii.net/actual/54484...
- <http://chinagadget.tv/ustroyst>
- <http://www.e-reading.by/chapte...>
- <http://faqforum.biz/showthread...>
- http://vk.com/album-37191081_1...
- <http://www.zabolel.net/misc/pa>
- <http://ru.depositphotos.com/68>
- <http://stopgame.ru/screen/nb>
- http://usiter.com/post_f.php?m