The background is a solid black color, decorated with numerous water droplets of various sizes. The droplets are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the frame, with some larger droplets and many smaller ones.

КОНТРОЛЬ,
САМОКОНТРОЛЬ В
ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

КОНТРОЛЬ

РАЗЛИЧАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

- ВРАЧЕБНЫЙ;
- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ;
- ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ;
- САМОКОНТРОЛЬ.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЙ ВРАЧОМ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ;
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ;
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ;
- НАБЛЮДЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФК И СПОРТОМ;
- СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА МЕТОДОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ;
- ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ВЛИЯНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ НЕРАЦИОНАЛЬНОМ ЕЕ ПРИМЕНЕНИИ

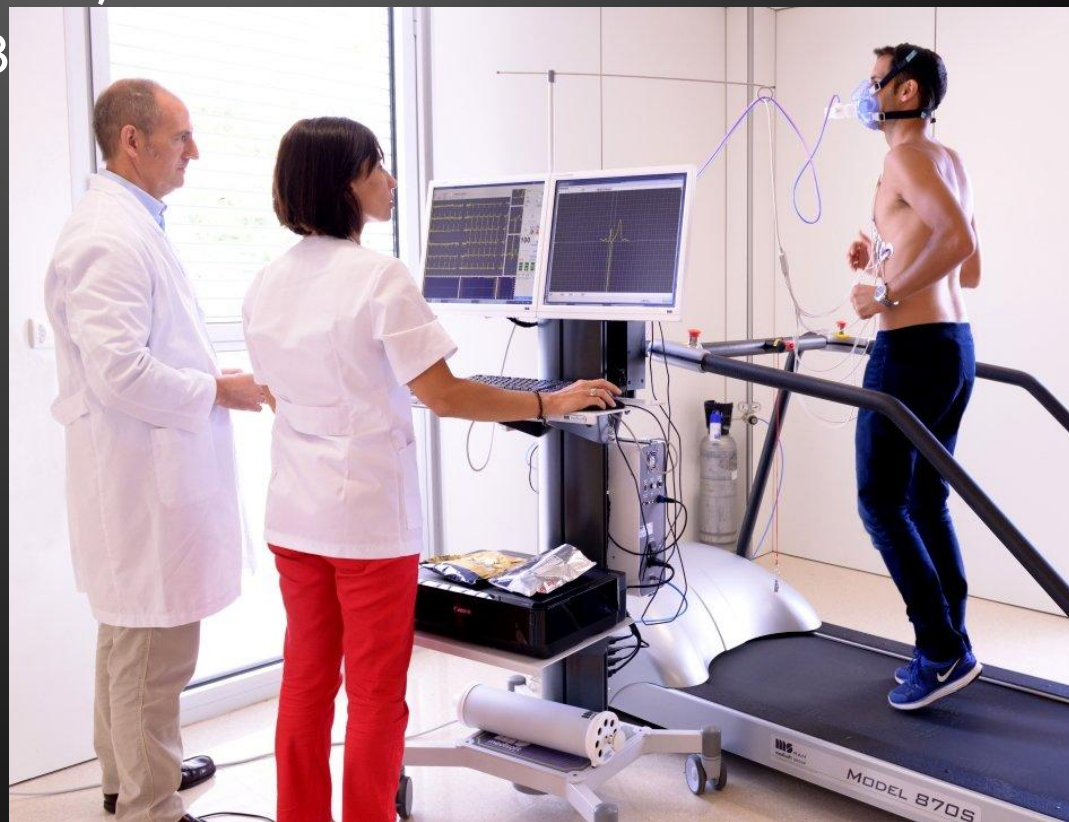


ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КОНТРОЛЬ ЗА:

- ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ;
- СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА;
- СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ;
- СПОРТИВНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ И ПОРЯДКОМ СПОРТСМЕНА НА СОРЕВНОВАНИЯХ.



- *ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ* – ПРОВОДИТСЯ ВРАЧОМ СОВМЕСТНО С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. В ПРОЦЕССЕ ЭТОГО КОНТРОЛЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ, СООТВЕТСТВИЕ С ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ З



- САМОКОНТРОЛЬ – ЭТО КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. ДЛЯ ЭТОГО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕСТИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ. ПРИ ЭТОМ ПОДРОБНО ОСВЕЩАЮТСЯ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ САМОКОНТРОЛЯ РАСКРЫВАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕКТИВНЫХ И СУБЪЕКТИВНЫХ ДАННЫХ.

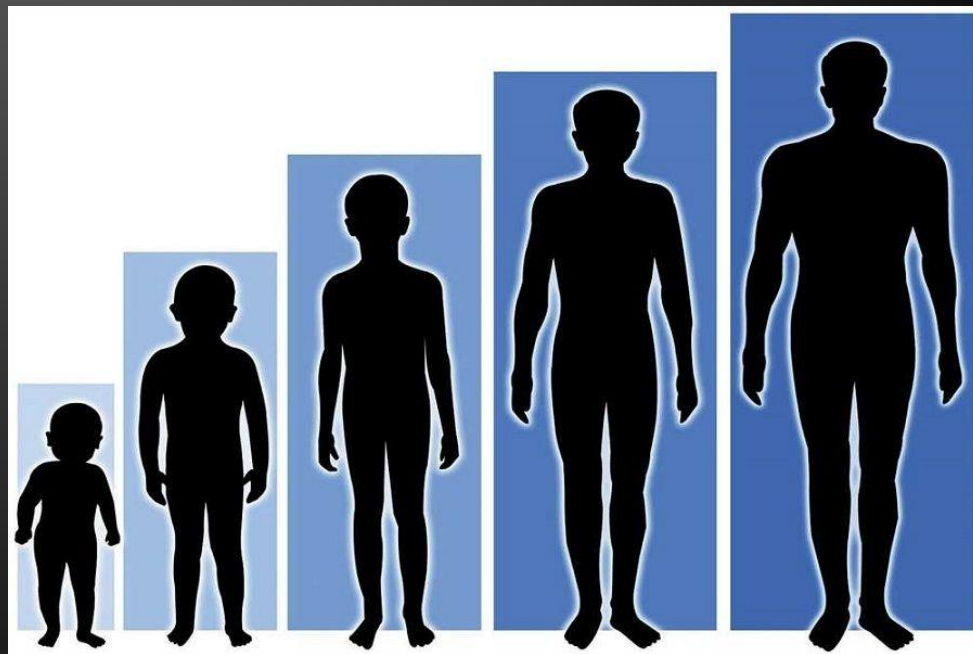
ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

| № п/п | Показатели | Дни занятий | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Пульс утром в покое | | | | | | | |
| 2 | Пульс до занятий | | | | | | | |
| 3 | Пульс после занятий | | | | | | | |
| 4 | Масса тела до тренировки | | | | | | | |
| 5 | Масса тела после тренировки | | | | | | | |
| 6 | Работоспособность | | | | | | | |
| 7 | Самочувствие | | | | | | | |
| 8 | Настроение | | | | | | | |
| 9 | Аппетит | | | | | | | |
| 10 | Сон | | | | | | | |
| 11 | Потоотделение | | | | | | | |
| 12 | Боль | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |

ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ

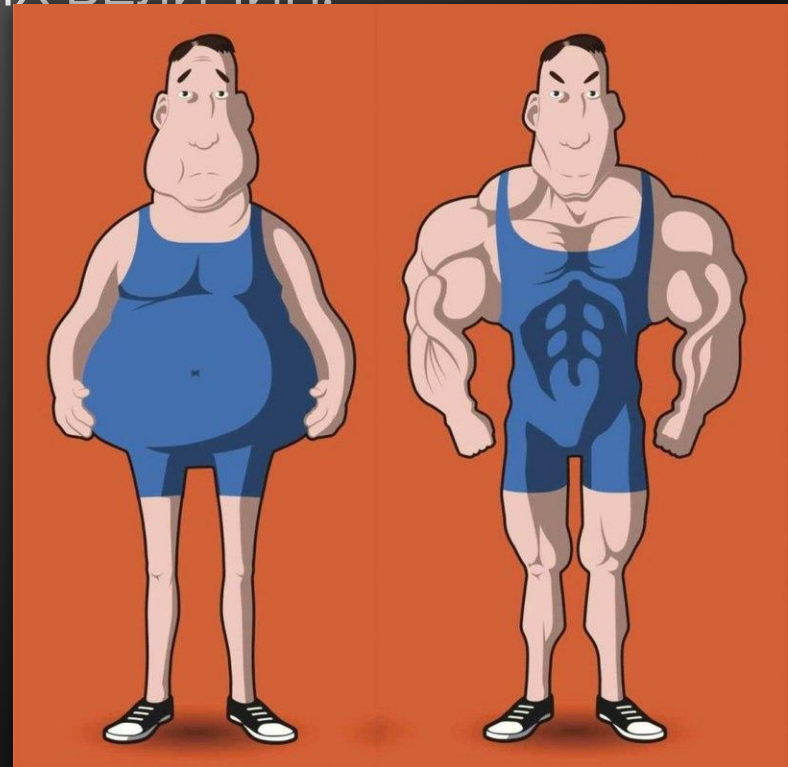
РОСТ

ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. НО ОН ДОЛЖЕН РАССМАТРИВАТЬСЯ В СОЧЕТАНИИ С МАССОЙ ТЕЛА, ОКРУЖНОСТЬЮ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ЖЕЛ (СПИРОМЕТРИЯ).



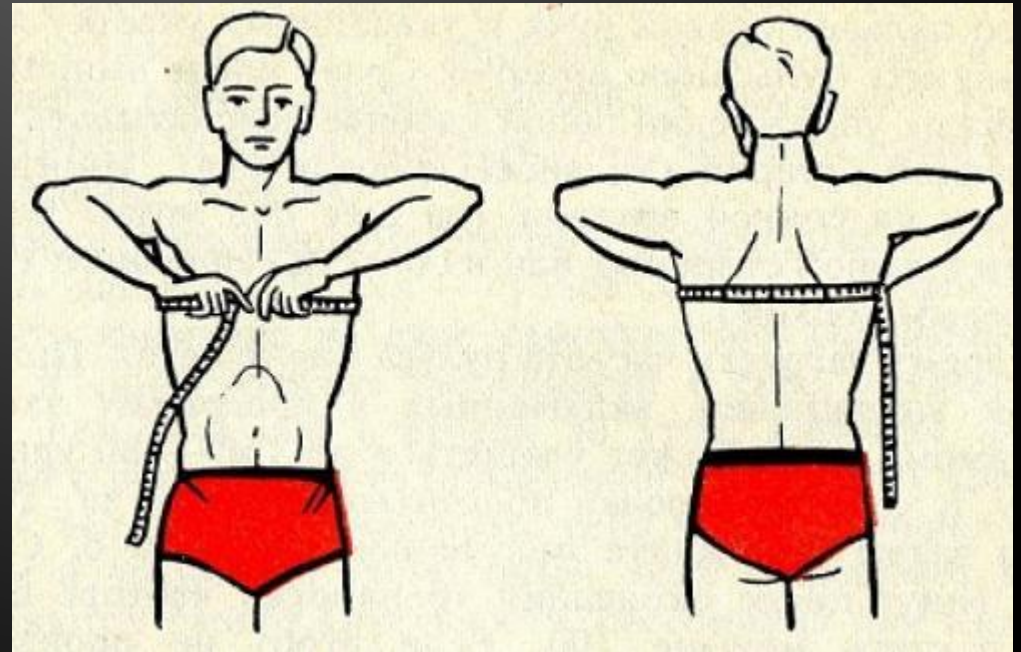
МАССА ТЕЛА

СЛУЖИТ ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ РАЗВИТИЯ ЕГО ОРГАНИЗМА. МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В НОРМЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПУТЕМ ВЫЧИТАНИЯ ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РОСТА УСЛОВНЫХ ВЕЛИЧИН.



ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

ПОКАЗАТЕЛЬ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ИЗВЕСТНАЯ ГАРАНТИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ. ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ ИССЛЕДУЕТСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ (В ПАУЗЕ) ПРИ ВДОХЕ И ВЫДОХЕ.



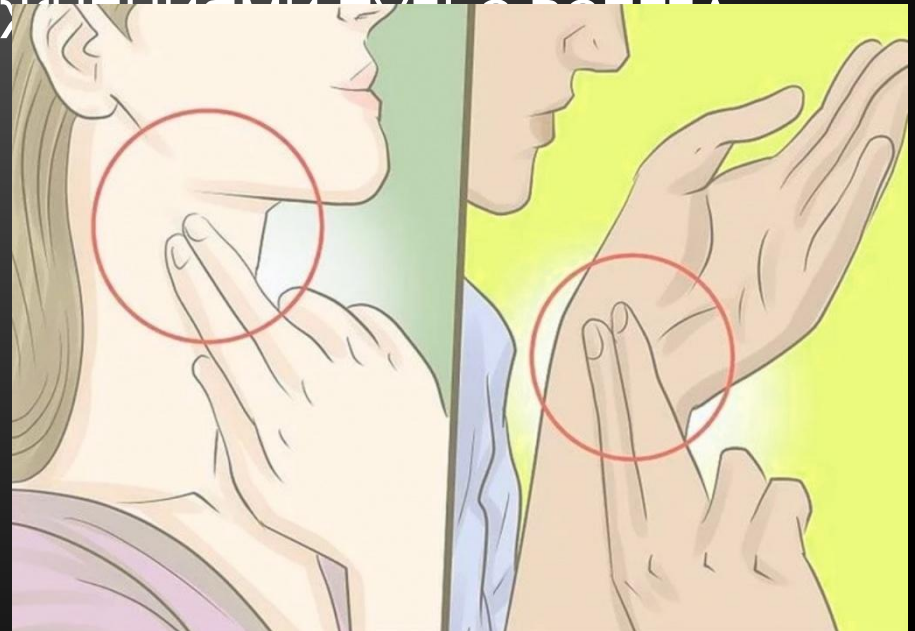
МЫШЕЧНАЯ СИЛА РУК

СИЛА МЫШЦ РУК ИЗМЕРЯЕТСЯ ДИНАМОМЕТРОМ. МЫШЕЧНАЯ СИЛА РУК ЗАВИСИТ ОТ РОСТА, МАССЫ ТЕЛА, ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ДРУГИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. В СРЕДНЕМ ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА МЫШЦ РУК ДЛЯ МУЖЧИН 60-70% ВЕСА ДЛЯ ЖЕНЩИН 45-50% ВЕСА.



ПУЛЬС

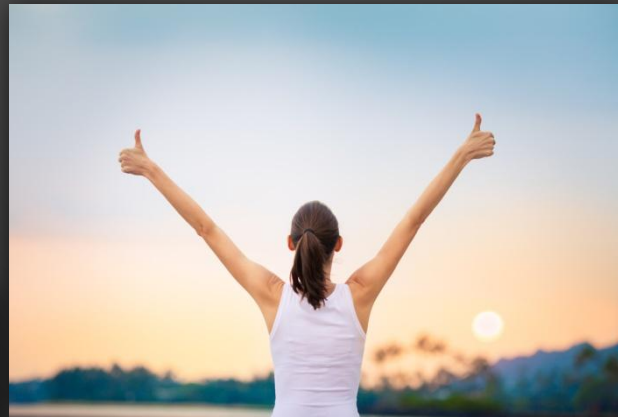
УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВО МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ У ЗДОРОВОГО НЕТРЕНИРОВАННОГО МУЖЧИНЫ ОНА ОБЫЧНО СОСТАВЛЯЕТ 60-80 УД/МИН У ЖЕНЩИН ОНА НА 50-60 УД/МИН. ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЧАСТОТА ПУЛЬСА ПОВЫШАЕТСЯ.



СУБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ

- ЕСЛИ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ВАС:

Хороший аппетит



Хорошее
самочувствие

Спокойный сон



значит организм справляется с физическими нагрузками и их можно
увеличить

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И ДРУГИХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДОЛЖНО БЫТЬ БОДРЫМ, НАСТРОЕНИЕ ХОРОШИМ, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ НЕ ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, РАЗБИТОСТИ И ОЩУЩЕНИЯ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, ТОГДА И ЗАНЯТИЯ БУДУТ В РАДОСТЬ. НО, ЕСЛИ ВОЗНИКЛО ЧУВСТВО ДИСКОМФОРТА, ТО СЛЕДУЕТ ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЕ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТАМ. КАК ПРАВИЛО, ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СОН ХОРОШИЙ, С БЫСТРЫМ ЗАСЫПАНИЕМ И БОДРЫМ САМОЧУВСТВИЕМ ПОСЛЕ СНА;
- ПРИМЕНЯЕМЫЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВОЗРАСТУ;
- АППЕТИТ ПОСЛЕ УМЕРЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДОЛЖЕН БЫТЬ ХОРОШИМ, НО ЕСТЬ, СРАЗУ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, ЛУЧШЕ ПОДОЖДАТЬ 30-60 МИНУТ. ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ СЛЕДУЕТ ВЫПИТЬ СТАКАН МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ ИЛИ ЧАЯ;
- ПРИ УХУДШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ, СНА, АППЕТИТА НЕОБХОДИМО СНИЗИТЬ НАГРУЗКИ, А ПРИ ПОВТОРНЫХ НАРУШЕНИЯХ – ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.