

Презентация к уроку

САМОКОНТРОЛЬ

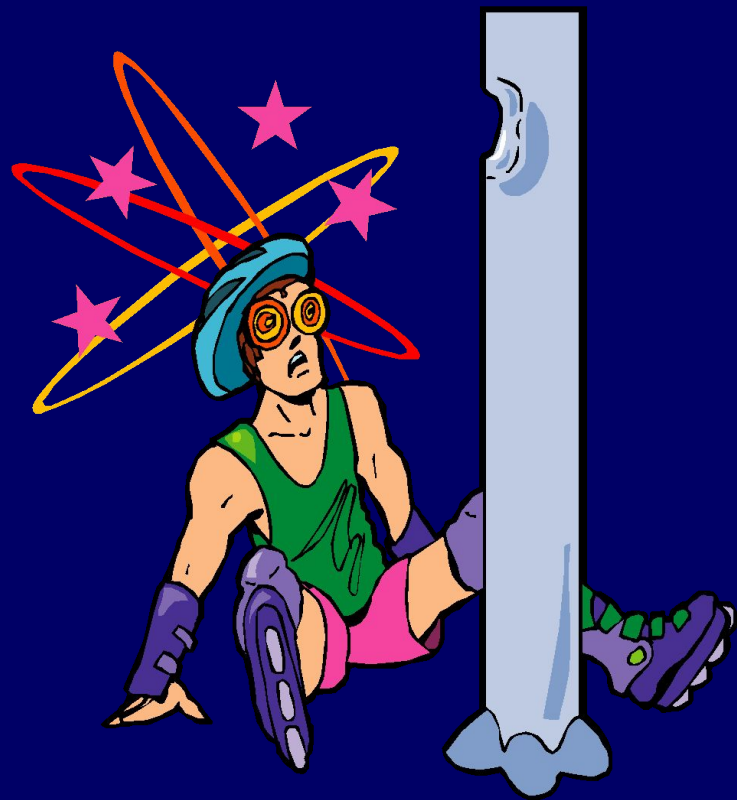
способы измерения частоты
сердечных сокращений

Выполнил:
Шведов Виктор Валентинович
учитель физической культуры
МКОУ СОШ № 4 г. Миньяр



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

Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему.



Самоконтроль
позволяет оценивать
эффективность
занятий
физкультурой и
спортом, соблюдать
правила личной
гигиены, режим
тренировок и
закаливания.

Самоконтроль включает в себя
простые общедоступные
наблюдения:



сон, аппетит,
настроение, потливость,
желание тренироваться
и др.



Наиболее простым
показателем
самочувствия является

частота сердечных
сокращений (ЧСС),
или пульс.

Частота сердечных сокращений
является важным показателем,
характеризующим состояние
организма.



Влияние занятий физическими упражнениями может быть:



как
положительным



так
и отрицательным

Чтобы занятия физическими
упражнениями приносили
пользу, необходимо следить
за состоянием своего
организма, контролировать
свое самочувствие.

Существует несколько способов измерения ЧСС:



Тремя пальцами
на запястье

Кончиками пальцев
на виске (височная
артерия)



большим и
указательным
пальцами на шее
(сонная артерия)



приложив ладонь к
груди в области
сердца

Проще всего подсчитать пульс, приложив палец к запястью или к сонной артерии на шее.

Засеките 6 секунд и умножьте полученное число ударов на 10.

Это довольно быстрый, хоть и не самый точный способ.

Чтобы измерить точнее, нужно засекать полминуты - минуту,

Использование приемов самоконтроля как на уроках физической культуры, так и дома дает большой положительный эффект. Можно не только понять серьезность того или иного упражнения, но и проанализировать действие упражнения на организм.