





**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.



---

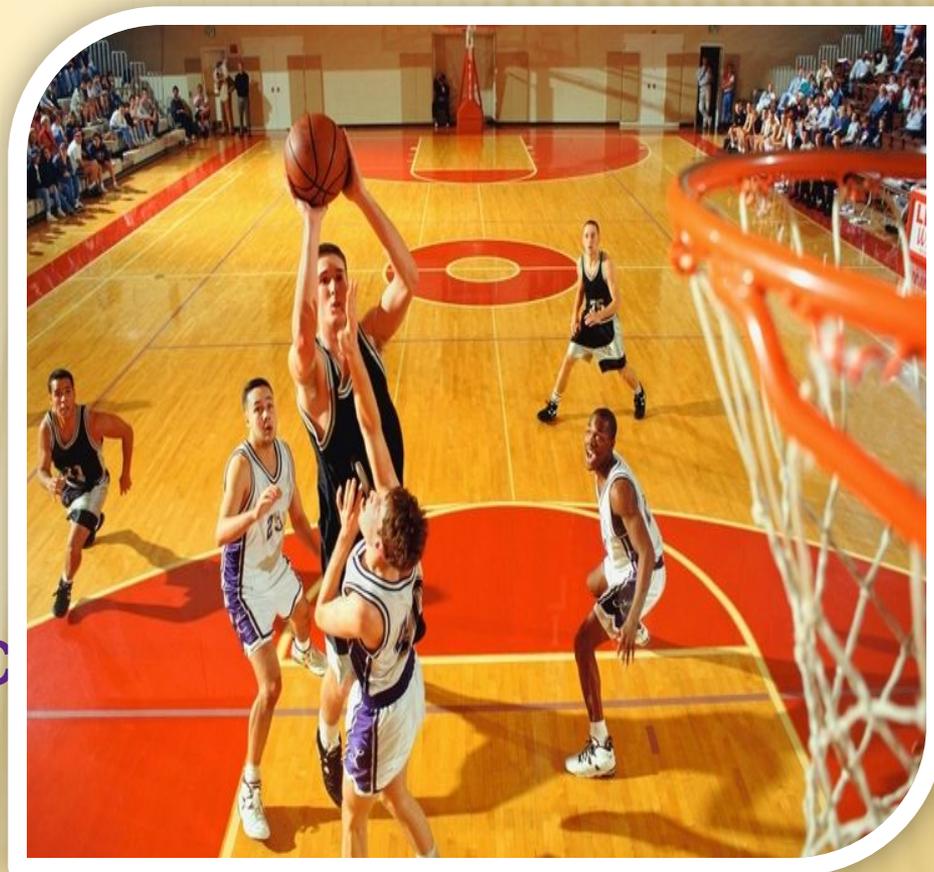
Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту  $(10 \times 6)$  равно 60;

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

