



САМОКОНТРОЛЬ

способы измерения частоты сердечных сокращений

**Презентацию подготовила:
Голубицкая И.Г.
учитель физической культуры
ГУ СОШ №6 г.Павлодара**

Задачи урока:

- **развивать представление учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания.**
- **формировать знания и представления учащихся о субъективных и объективных показателях самоконтроля.**
- **формировать основы знаний и умений способов самоконтроля за ЧСС**

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



Самоконтроль —

это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом

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

САМОКОНТРОЛЬ

помогает рациональному физическому воспитанию, **способствует** эффективному использованию средств физической культуры для укрепления здоровья, борьбы с имеющимися отклонениями и заболеваниями, повышения физической и общей работоспособности, **прививает** грамотное и осмысленное отношение к занятиям физкультурой



ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ

субъективные

самочувствие,
настроение,
наличие или
отсутствие болевых
или других
неприятных
ощущений, сон,
аппетит, нарушение
координации
движений,
отношение к
занятиям и др.

объективные

частота сердечных
сокращений (пульс),
артериальное
давление, дыхание,
жизненная ёмкость
лёгких, вес,
мышечная сила,
спортивные
результаты

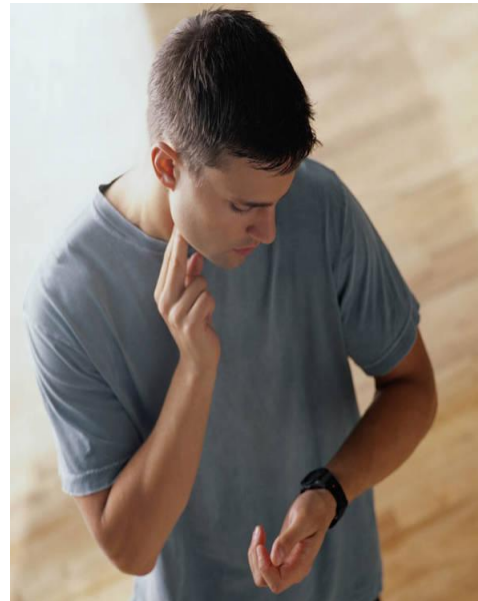
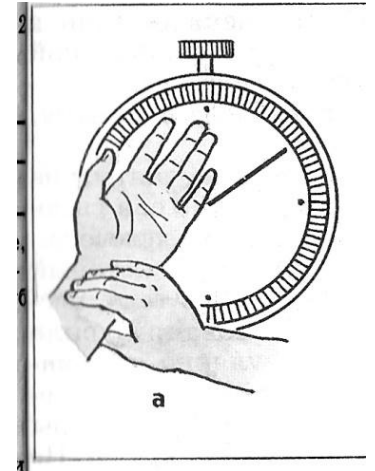
Наиболее простым и доступным показателем самочувствия при выполнении физических упражнений является частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс

- ПУЛЬС — это толчок крови в сосудах при сокращении сердца, производящий колебания стенок кровеносных сосудов. Пульс характеризуется следующими параметрами: частота, ритм, напряжение и наполнение.



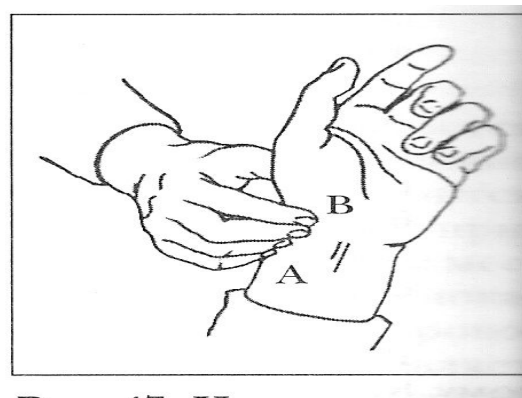
Существует несколько способов измерения ЧСС:

- кончиками пальцев на виске (височная артерия)
- тремя пальцами на запястье
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия)
- приложив ладонь к груди в области сердца



Во время выполнения физических упражнений удобнее всего измерять пульс в области запястья и шеи (сонная артерия)

- Измерять пульс можно в течении 10 секунд, а затем умножить полученное число ударов на 6



Это довольно быстрые, хоть и не самые точные способы



● При интенсивной тренировке считают пульс за 6 секунд и умножают на 10.

Чтобы измерить точнее, нужно засекают полминуты - минуту



Техника измерения пульса

Пульс измеряется тремя пальцами — указательным, средним и безымянным



Расстояние шириной в один палец

Расстояние величиной в «одно рисовое зернышко»

Давление пальцев — разное. Указательный палец лежит на поверхности кожи. Средний палец вдавлен в кожу немного глубже — в мышечную ткань, а безымянный палец вдавлен очень глубоко, почти до кости



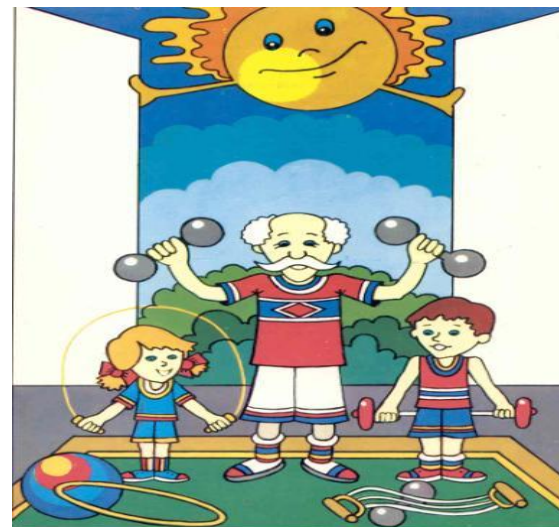
Кость (безымянный палец)

Мышечная ткань (средний палец)

Поверхность кожи (указательный палец)

ЕСЛИ ЧАСТОТА ПУЛЬСА СОСТАВЛЯЕТ ВЕЛИЧИНУ ОТ 60 ДО 80 УДАРОВ В МИНУТУ, ТО ДЛЯ ОБЫКНОВЕННОГО НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ НОРМОЙ.


УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА возникает при физической нагрузке, при нервном напряжении, курении, потреблении чая, кофе и алкогольных напитков.



Как восстанавливается пульс

- ❖ после занятий пульс восстанавливается через 5 – 10 минут.
- ❖ после длительных беговых нагрузок или напряженной тренировки пульс может за более продолжительное время вернуться к уровню в покое.





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.



Будьте здоровы!