

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

на тему: «Контроль и  
самоконтроль при занятиях  
физической культурой»  
учителя физической культуры  
МБОУ «Средняя школа №2» г.  
Гагарин  
Варфоломеевой Ларисы  
Петровны.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Самоконтроль-это  
контроль за  
состоянием своего  
здоровья



## Цель самоконтроля -

самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта.

# Задачи самоконтроля:

- 1) расширить знания о физическом развитии;
- 2) приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;
- 3) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- 4) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья.

# Субъективные показатели самоконтроля

*Если после занятий физическими упражнениями у вас:*



*Хорошее  
самочувствие*



*Хороший аппетит*



*Спокойный сон*

*значит организм справляется с физическими  
нагрузками и их можно увеличивать*

# Если же после занятий:



Ухудшается настроение

Беспокойный сон

Появляется усталость

Вялость

Значит нагрузка для вас оказалась слишком большой и ее нужно снизить

# Объективные показатели

1. Пульс

2. ЖЕЛ-жизненная ёмкость лёгких

3. Рост

4. Масса тела



*Пульс - (от лат. pulsus - удар, толчок) - толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами*



*Пульс можно измерить несколькими способами:*



три пальцами на запястье



кончиками пальцев на виске



средним и указательными пальцами на  
шее



ладонью на груди

# ЖЕЛ-жизненная емкость легких

*Прибор спирометр.  
Определяет степень  
развития легких.*



В домашних условиях:

1. выполнить количество вдохов за 1 минуту
2. Подсчитать частоту дыхания (вдох, выдох). В среднем 12-16 раз в минуту

Рост - важный показатель физического развития. Но он должен рассматриваться в сочетании с массой тела, окружностью грудной клетки

Измерение роста имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и состояние физического развития.

Масса тела служит одной из  
основных характеристик  
физического состояния  
человека и является  
показателем развития его  
организма



**Следите за собой!  
Будьте здоровы!**

*Спасибо за внимание!*

