

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!

