

# Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

# Цель и виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки различных сторон состояния занимающихся.



# Самоконтроль

- ▶ Самоконтроль - это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.
- ▶ Самоконтроль помогает занимающимся физическими упражнениями и спортом лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой

# Самоконтроль

- ▶ Наиболее удобная форма самоконтроля - дневник самоконтроля.
- ▶ Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой.

# Самоконтроль

- ▶ **Субъективные показатели** (самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых ощущений, сон, аппетит, отношения к занятиям и др.)
- ▶ **Объективные показатели** (чистота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.)

Самоконтроль при занятиях спортом:

ТЕСТЫ

ФИЗИЧЕСКОГО  
СОСТОЯНИЯ



# Заключение

- ▶ Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.



ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



Спасибо за внимание!!!