

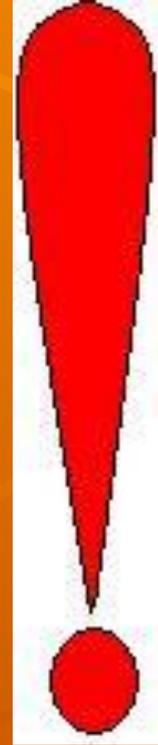
# Самоконтроль в процессе занятий физкультурой



# Содержание

- 1. Введение.
- 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 3. Педагогический контроль.
- 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.
- 5. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.
- 6. Приложение.
- 7. Список использованной литературы





$O_2$



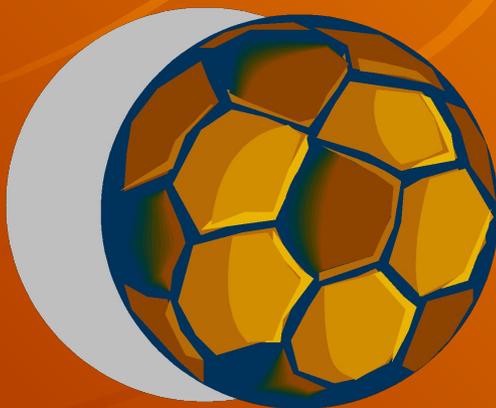
AMBULANCE

AMBULANCE

151-11



# «Здоровье»



Самоконтроль

Субъективные  
показатели

Объективные  
показатели

2. Диагностика и  
самодиагностика состояния  
организма при регулярных  
занятиях физическими  
упражнениями и спортом.



- 1) Рекомендации по режиму физической подвижности;
- 2) Советы врачей или специалистов по фк;
- 3) Регулярность занятий;
- 4) Контроль самочувствия при занятии фу.



# Объективные показатели самоконтроля:

- 1) Частота сердечных сокращений;
  - 2) Артериальное давление;
  - 3) Дыхание;
  - 4) Вес;
  - 5) Антропометрические данные.
- 
- A silhouette of a runner in a starting block on a track, positioned behind the list items.

# 3. Педагогический КОНТРОЛЬ.



*Цель физического воспитания в школе - формирование физической культуры как системного качества личности учащегося, способного реализовать её в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье.*

A silhouette of a runner in a starting block on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is in a crouched starting position, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with abstract curved lines.

# Задачи физической культуры

- -укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма
- -развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.
- -воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
- -воспитание психических морально-волевых качеств

Объект учителя

личность ученика

Учащийся  
должен

Систематически  
посещать уч.  
занятия

Проходить  
мед.  
обследование

Овладевать  
знаниями  
по основам  
тмфв

# Для успешной работы

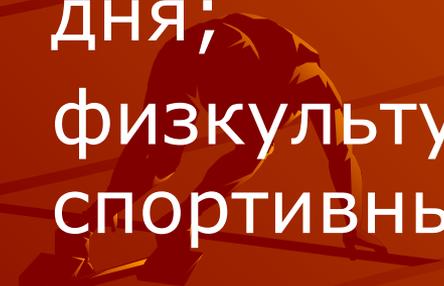
Учитель должен

Знать материал  
в объеме  
программных  
требований

Владеть методикой  
подготовки и  
проведения  
практических  
занятий

Представлять  
общее  
развитие в  
физкультуре и  
спорте

# Формы физического воспитания

- 1) учебные занятия, предусмотренные общеобразовательной программой 2 раза в неделю;
  - 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
  - 3) физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
  - 4) занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физическим интересам.
- 

**4. Самоконтроль, его  
основные методы,  
показатели, критерии и  
оценки, дневник  
самоконтроля.**

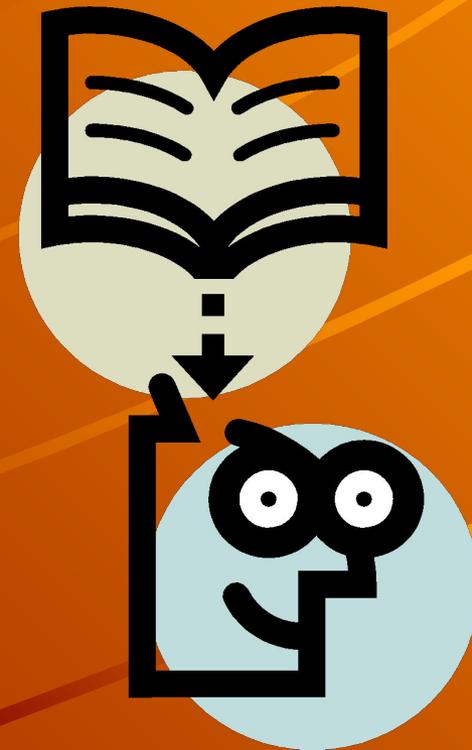


Самоконтроль необходим при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой.



# Показатели самоконтроля

- 1) Субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, эмоции);
- 2) Объективные (рост, вес, окружность тела, ЧСС, АД, ЖЕЛ).



# Задачи самоконтроля

- научить школьников более внимательно относиться к своему здоровью, гигиене физических упражнений;
- обучить простейшим методам самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- привить необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- научить школьников использовать данные самоконтроля для определения степени физическоко развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

5.Использование методов,  
стандартов,  
антропометрических  
индексов, упражнений-тестов  
для оценки физического  
состояния организма и  
физической  
подготовленности.



Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы.

1. Состояние сердечно-сосудистой системы (АД<sub>макс.</sub> - АД<sub>мин.</sub>) \* П, где АД артериальное давление, П- частота пульса  $\approx 2600$  мл; 2. Состояние органов дыхания (ортостатическая и проба Штанге);
3. Состояние весоростового индекса (индекс Брока (рост: 155-156см-100; 165-175см-105; 175см и выше-110));
4. Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника и суставов.

# Рекомендации занимающимся физической культурой по мониторингу за состоянием своего здоровья

1. Начиная занятия физическими упражнениями выясни состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры.
3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств. Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомления, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физкультуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дн) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is wearing a dark uniform and is positioned in starting blocks. The background is a warm orange gradient with abstract curved lines.

# 7. Список использованной литературы

1. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
2. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника.
3. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов.
4. Дёмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК.