

# Самоконтроль

в процессе занятий  
физической культурой  
и спортом





Гиппократ

# Прежде всего, не навреди.

Гиппократ –  
древнегреческий врач

- ▣ **Цель:** сформировать умения вести наблюдения за своим физическим развитием и состоянием здоровья, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

# Задачи:

- расширить представление учащихся о необходимости самоконтроля в процессе физического воспитания и самовоспитания;
- формировать знания и представления учащихся о субъективных и объективных показателях самоконтроля;
- формировать знания учащихся о требованиях к ведению дневника самонаблюдения;
- совершенствовать методику определения ЧСС после нагрузки для тренированности и самоконтроля;
- воспитывать потребность вести дневник самоконтроля своего здоровья.

Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть **самоконтроль**.

**Самоконтроль** — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом.



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

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения . В него входит учет субъективных (самочувствие , сон , аппетит и др.) и объективных (вес, пульс, спирометрия и др .) показателей .

Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулировать  
– во все периоды занятий физическими упражнениями, а  
также во время отдыха .

**Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит, твой организм хорошо переносит нагрузки.**

**Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной.**

**Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.**



Однако, если во время занятия или после него лицо побледнело, выступил обильный пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика. Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.





# Что в таких случаях делать?

Прежде всего обратись к врачу, посоветуйся с учителем физкультуры или тренером. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия физическими упражнениями, или снизить нагрузку (например, уменьшить количество повторений упражнения, сократить время бега и т. д.).



# СОН



- Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна.
- В дневнике самоконтроля отмечают: длительность сна, процесс засыпания, пробуждения во время сна, наличие сновидений.

# Аппетит



- Аппетит. Особое внимание надо уделять характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек, через  $\frac{1}{2}$  - 1 ч после пробуждения, испытывает чувства голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.
- В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как нормальный, сниженный, повышенный; также следует фиксировать отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенную жажду.

# ПУЛЬС



- Пульс. Исследования пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно – сосудистой системы.
- У одного и того же человека частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (лежа, сидя, стоя). Ещё в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или эмоциональных переживаний: испуг, боль и др. Пульс учащается после приема пищи, чая, кофе, алкоголя, курения.

# Существует несколько способов измерения пульса:

- а) тремя пальцами на запястье;
- б) большим и указательным пальцами на шее;
- в) кончиками пальцев на виске;
- г) ладонью к груди в области сердца.



# Как подсчитать свой пульс?

- ▣ Обычно пульс считают за 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту.

Например, если за 10 секунд ты насчитал

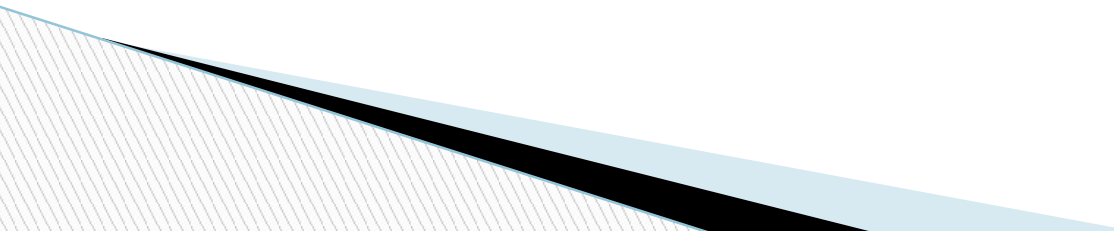
- ▣ 10 ударов, то пульс за 1 минуту ( $10 \times 6$ ) равен 60;
- ▣ 15 ударов за 1 минуту ( $15 \times 6$ ) — 90;
- ▣ 20 ударов за 1 минуту ( $20 \times 6$ ) — 120;
- ▣ 25 ударов за 1 минуту ( $25 \times 6$ ) — 150 и т.д.

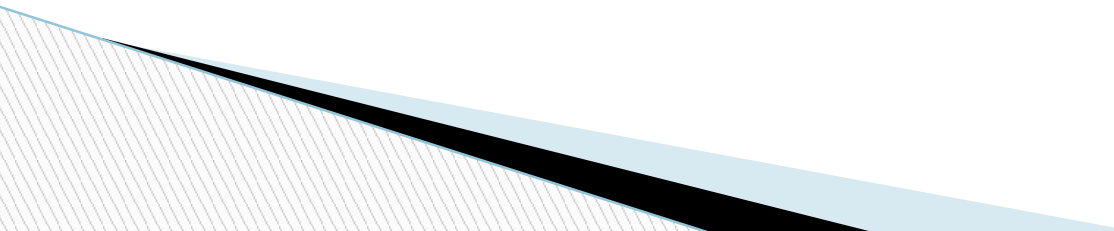
В норме пульс составляет:

у взрослых — 60-70 уд./мин;

у младших школьников — 86-90 уд./мин.

У девочек пульс немного выше, чем у мальчиков.

- После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще. Это нормально.
  - Однако если пульс утром до зарядки или тренировки больше 90—100 ударов в 1 минуту, то это говорит о том, что или у тебя не всё в порядке со здоровьем, или ты перетренировался в предыдущие дни.
- 

- После тренировки или урока физической культуры пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 10—15 минут, после утренней зарядки ещё быстрее.
  - Но если пульс долго не приходит в норму, а его частота более 100 ударов в 1 минуту, это тоже сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом и тренером.
- 



Наиболее удобная форма самоконтроля – **ДНЕВНИК самоконтроля.** Содержание и построение дневника может быть различным, он включает в себя как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля.



**Дневник самоконтроля** может состоять из нескольких частей. Первая часть 2—3 странички. Здесь, например, один раз в полгода записывай свой рост, массу тела (вес) и окружность грудной клетки. По записям ты вместе с родителями будешь следить за ростом и развитием твоего организма.

Лет	Год, месяц, число	Длина тела, см	Масса тела, кг	Окружность грудной клетки, см
6				
7				
8				
9				
10				

**Рост** можно измерить так. Вместе с родителями с помощью сантиметра нанеси, на дверной косяк разметку по 1 см от 100 до 150 см снизу вверх.

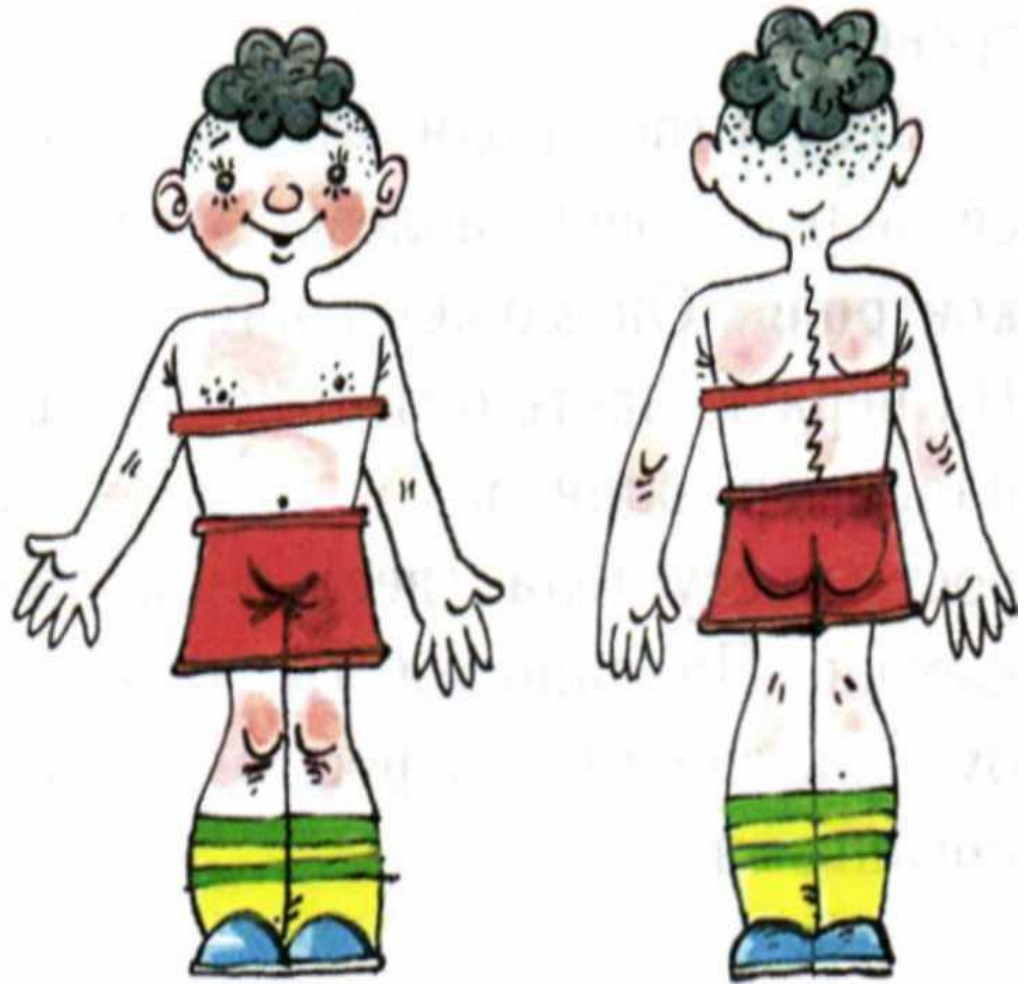
Простейший ростомер готов! Теперь прими правильную позу, как показано на рисунке, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены.



***Массу тела*** легко  
контролировать с помощью  
напольных весов. Взвешиваться  
надо утром перед завтраком.









Как измерять  
**объём**  
**грудной**  
**клетки,**  
показано  
на рисунке





В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

Самочувствие		Желание заниматься	
	Хорошее		Есть
	Удовлетворительное		Безразлично
	Плохое		Нет

Нагрузка и её переносимость:	Нарушение режима:
«+» - выполнена	«+» - не было
«-» - не выполнена	«-» - было
«о» - отличная	<b>Болевые ощущения:</b>
«у» - удовлетворительная	«+» - есть
«п» - плохая	«-» - нет

**Пульс измеряется в одном и том же положении (сидя или стоя).**



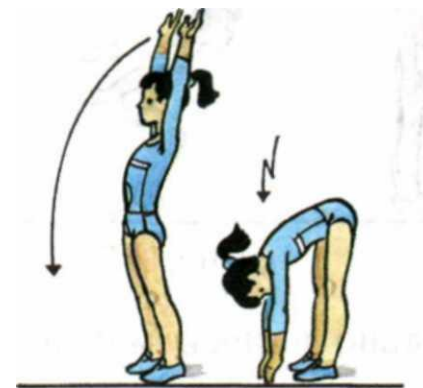
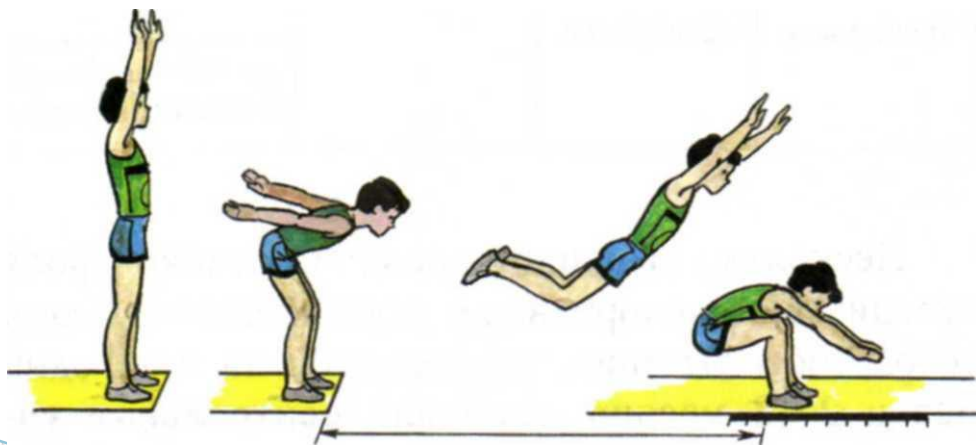
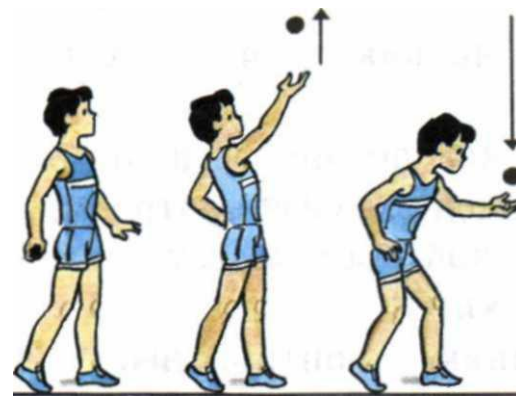
**Третья часть - мои спортивные достижения. А для того чтобы ты знал, улучшаются ли они, один раз в 2—3 месяца выполняй контрольные упражнения.**

Нормативы, учебный год	Отжимание				Прыжок в длину с места				Наклоны вперёд				Подбрасывани е теннисного мяча			
2013 - 2014 уч. год																
2014 – 2015 уч. год																

# Контрольные нормативы:



Рис. 14    Рис. 15



# ВЫВОД:

- 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.



## Список использованной литературы

- Готовцев П.И., Дубровский В.Л.  
Самоконтроль при занятиях физической культурой.
  - Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника.
  - Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК.
- 