

ТВОЙ СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК



* Занятия физическими упражнениями дома достаточно места 2X2 м. Для этого надо иметь мячи разной величины (футбольный или баскетбольный, волейбольный, теннисный), обруч, скакалку, гимнастическую палку.

Если позволяет помещение, то можно установить спортивную стенку с приспособлениями для развития силы, гибкости, координации и выносливости.

При занятиях физкультурой необходимо вести самоконтроль.

Самоконтроль - это контроль за состоянием своего здоровья

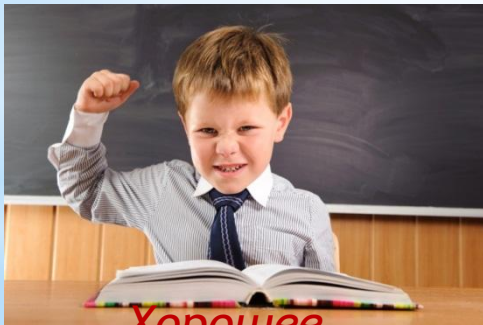


Цель самоконтроля -

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

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

Утомление —
физиологическое и
психологическое состояние
человека, которое является
следствием напряжённой или
длительной работы.



Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень сильная
Окраска кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение
Потливость	Несильная на лице	Сильная головы и тела	Обильная, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительно учащенное, периодически рот	Резкое учащенное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Нарушение координации, дрожание конечностей

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

Измерение пульса



Пульс обычно подсчитывают с помощью секундомера за 10 сек и полученную величину умножают на 6 (получается количество ударов за 1 мин)

Показатель состояния пульса



в спокойном
состоянии
70-80 уд./мин

при легкой физ.
нагрузке
100-120 уд./мин

при средней
130-150 уд./мин

при большой
180-200 уд./мин

Для самоконтроля можно использовать тест на приседания



1. Измеряется пульс в состоянии покоя
2. 20 приседаний в темпе (одно в сек.)
3. Еще раз измеряется пульс

Возвращение к норме через:

3 мин-хорошее

восстановление

4-5 мин-удовлетворительное

6 мин-неудовлетворительное

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

Степени дыхания при физической нагрузке

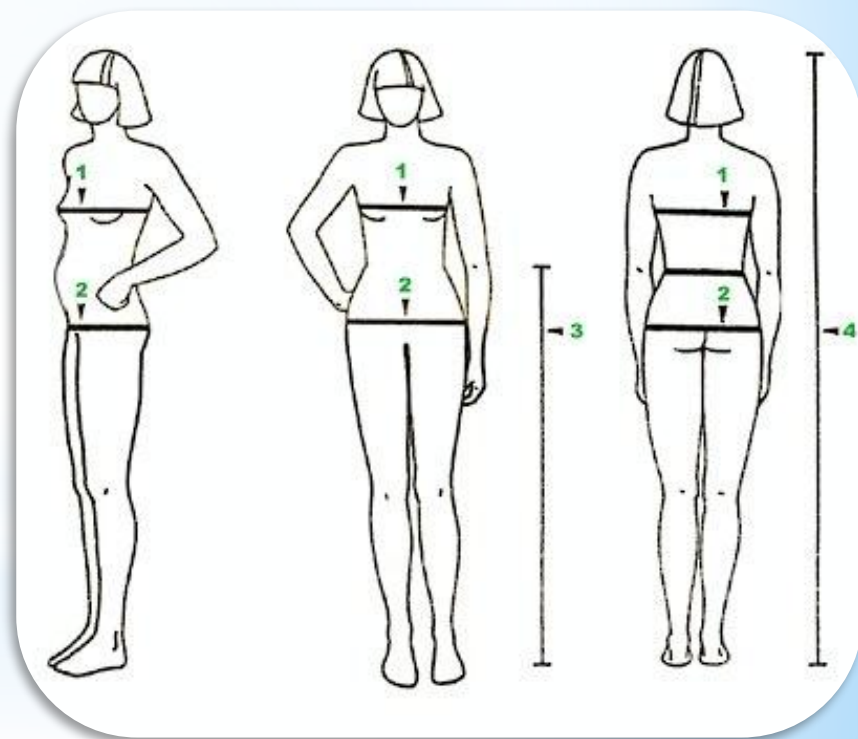
средняя
18-20 раз в
минуту

Значительная
20-30 раз в
минуту

Антропометрия

-измерение тела человека и его частей

- длины и массы тела;
- окружности грудной клетки в покое, при вдохе и выдохе;
- окружности шеи, талии, плеча, бедра, голени



Примерный дневник самоконтроля

Показатели	Дата							
<p>1. Физическое развитие</p> <p>Длина тела, см</p> <p>Масса тела, кг</p> <p>Окружность грудной клетки, см:</p> <p>в покое</p> <p>при вдохе</p> <p>Окружность, см:</p> <p>шеи</p> <p>талии</p> <p>плеча (бицепс)</p> <p>бедр</p> <p>голени(икроножная мышца)</p> <p>Пульс (ЧСС), уд./мин:</p> <p>в покое</p> <p>после нагрузки (20 приседаний)</p> <p>Дыхание, вдохов за 30 сек</p> <p>задержка дыхания, с</p> <p>ЖЕЛ, л</p> <p>АД, мм рт.ст.</p>								

Показатели	Дата							
<p>1. Физическая подготовленность</p> <p>Подтягивание, кол-во раз</p> <p>Отжимание кол-во раз</p> <p>Наклон вперед (гибкость), см</p> <p>Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз</p> <p>Поднимание ног из положения лежа за 20 сек, кол-во раз</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз</p> <p>Прыжки через скакалку за 1 мин кол-во раз</p> <p>Прыжки в длину с места, см</p> <p>Бег 30 м, с</p> <p>Кросс 1000м, мин, с</p> <p>Плавание 12-100м, мин, с</p> <p>Ходьба на лыжах от 1 до 3 км, мин</p>								

Показатели	Дата							
1. Самочувствие Сон Аппетит Настроение Желание заниматься Работоспособность Боли в мышцах								

**ПРИМЕЧАНИЕ. ПОКАЗАТЕЛИ САМОЧУВСТВИЯ ЗАПИСЫВАЮТСЯ
СОКРАЩЕННО:
О-ОТЛИЧНО
Х-ХОРОШО
У-УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
П-ПЛОХО**



Следите за собой!

Будьте здоровы!

А сейчас тест!

