

# 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

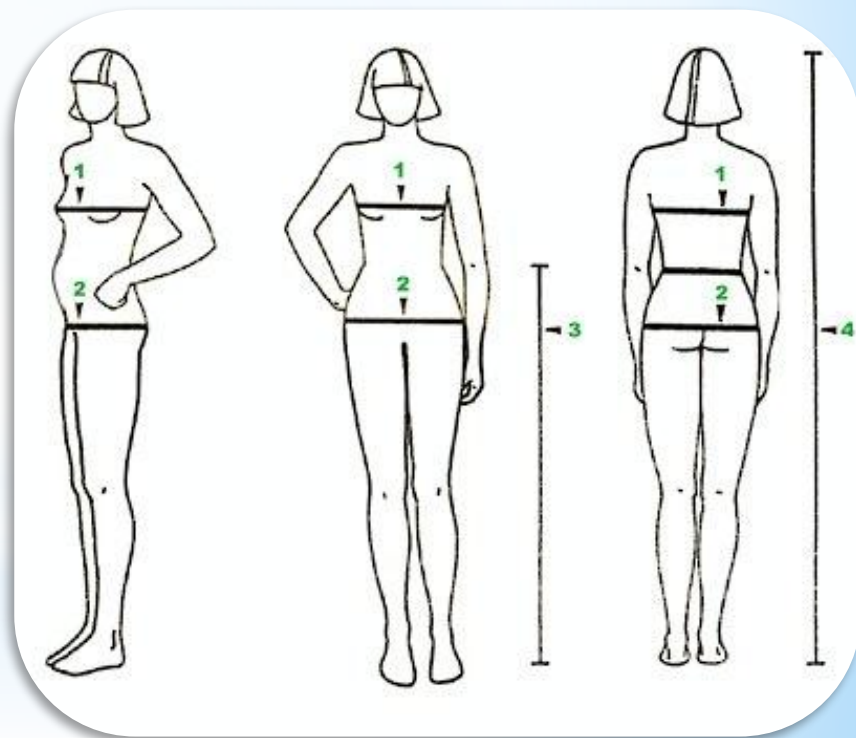
средняя  
18-20 раз в  
минуту

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

Показатели	Дата							
<b>1. Самочувствие</b> 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!**

