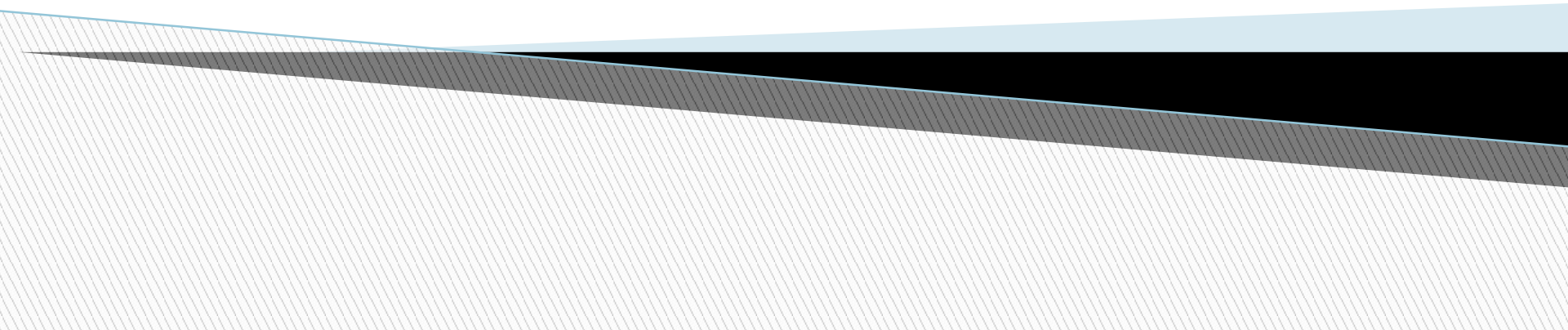


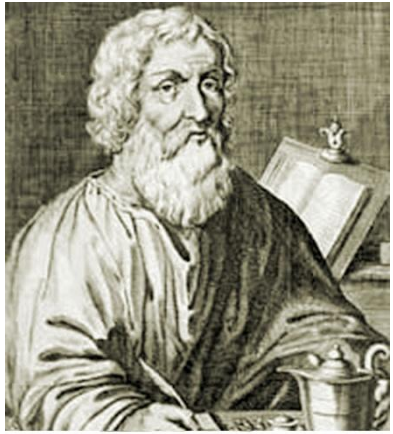
3 класс

Самоконтроль

во время

физических нагрузок





Гиппократ

Прежде всего, не навреди.

*Гиппократ –
древнегреческий врач*

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.



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.).

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.

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

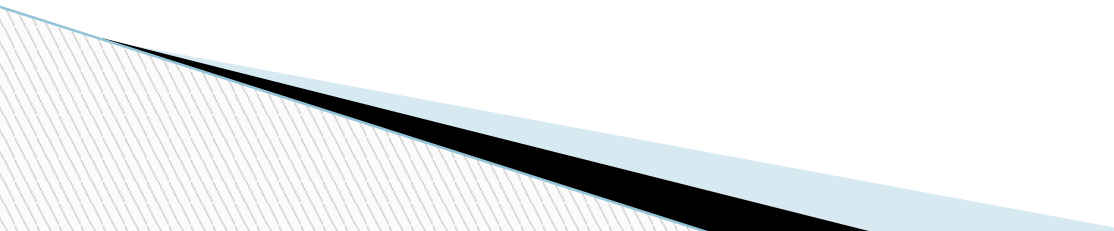
- ▣ 10 ударов, то пульс за 1 минуту (10×6) равен 60;
- ▣ 15 ударов за 1 минуту (15×6) — 90;
- ▣ 20 ударов за 1 минуту (20×6) — 120;
- ▣ 25 ударов за 1 минуту (25×6) — 150 и т.д.

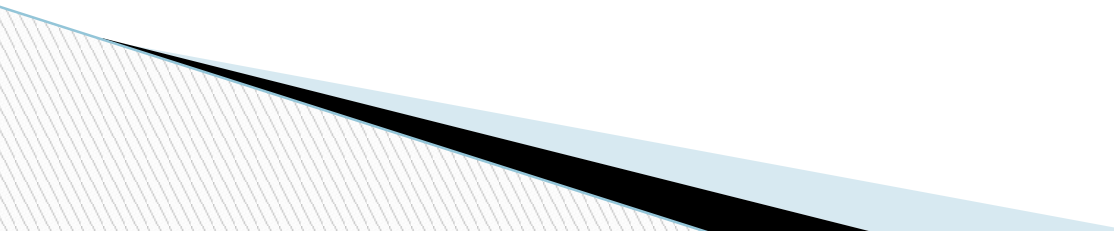
В норме пульс составляет:

у взрослых — 60-70 уд./мин;

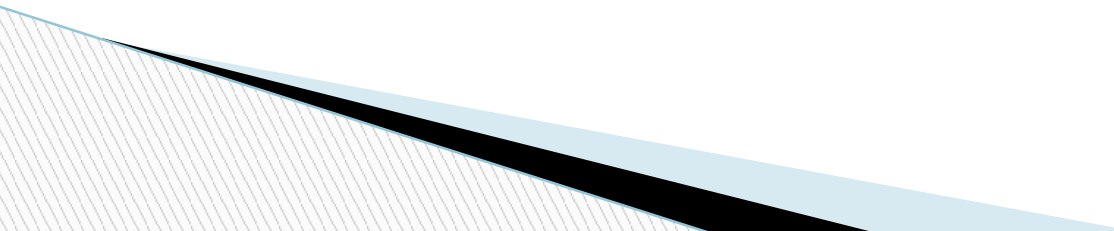
у младших школьников — 86-90 уд./мин.

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.
- 

Практическая работа

1. Измерить пульс за 1 минуту в покое.
 2. Выполнить физическую нагрузку в виде 10 приседаний.
 3. После нагрузки измерить пульс.
 4. Через 1 минуту повторно выполнить замер пульса.
- 

Опрос по теме:

1. Что отражает пульс?

А. частоту сердечных сокращений;

Б. частоту дыхания;

В. объем легких.

2. На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс? (несколько вариантов).

А. на лбу;

Б. на запястье;

В. в подмышечной впадине;

Г. на шее.

**3. Если после занятий ты ощущаешь
небольшую усталость, значит, нагрузка на
твой организм была ...**

А. большая;

Б. достаточная;

В. маленькая.

4. Что делать если во время занятия лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение?

- А. снизить нагрузку или прекратить занятие;
- Б. продолжить занятие;
- В. пойти попить.

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.

