

Презентация к уроку

САМОКОНТРОЛЬ

способы измерения частоты
сердечных сокращений

Выполнил:
Морозова Светлана
Васильевна
учитель физической культуры:



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

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

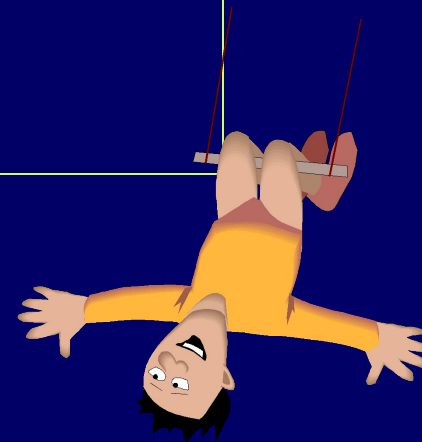


Самоконтроль
позволяет оценивать
эффективность
занятий
физкультурой и
спортом, соблюдать
правила личной
гигиены, режим
тренировок и
закаливания.

Самоконтроль включает в себя
простые общедоступные
наблюдения:



сон, аппетит,
настроение, потливость,
желание тренироваться
и др.



Наиболее простым
показателем
самочувствия является

**частота сердечных
сокращений (ЧСС),
или пульс.**

Частота сердечных сокращений
является важным показателем,
характеризующим состояние
организма.



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ МОЖЕТ БЫТЬ:



КАК
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ



ТАК
И ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ

Чтобы занятия физическими
упражнениями приносили
пользу, необходимо следить
за состоянием своего
организма, контролировать
свое самочувствие.

Существует несколько способов измерения ЧСС:



три пальцами
на запястье

кончиками пальцев
на виске (височная
артерия)



большим и
указательным
пальцами на шее
(сонная артерия)



приложив ладонь к
груди в области
сердца

Проще всего подсчитать пульс,
приложив палец к запястью или к
сонной артерии на шее.

Засеките 6 секунд и умножьте
полученное число ударов на 10.
Это довольно быстрый, хоть и не
самый точный способ.

Чтобы измерить точнее, нужно засекать
полминуты – минуту.

Использование приемов самоконтроля как на уроках физической культуры, так и дома дает большой положительный эффект. Можно не только понять серьезность того или иного упражнения, но и проанализировать действие упражнения на организм.