**5 класс 13 мая**

**Самонаблюдение и самоконтроль**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**

1. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки).
2. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
3. Самоконтроль за состоянием организма и изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Определение режимов физической нагрузки.

**Глоссарий по теме:**

**Самонаблюдение**– длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.

**Самоконтроль**– один из базовых элементов самонаблюдения, включающий в себя регистрацию показателей состояния организма во время занятий.

**Физическое развитие**– изменение форм и функций организма человека в течение его жизни.

**Физическая подготовленность**– результат занятий физическими упражнениями, обеспечивающий формирование двигательных умений, навыков, развития физических качеств, повышения уровня работоспособности.

**Теоретический материал для самостоятельного изучения**

Что такое **физическое развитие**? Это изменение форм и функций организма, которое происходит в процессе роста. Увеличивается масса и длина вашего тела, развиваются органы и системы организма.

Физическое развитие – важнейший показатель здоровья.

Обычно о физическом развитии судят по внешним признакам. К ним относятся:

* длина и масса тела;
* обхват и форма грудной клетки;
* форма ног и стоп;
* осанка.

Но большое значение играют показатели **физической подготовленности**. Именно физическая подготовленность дает представление о состоянии всех систем организма.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной) и развитием основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах)

Что же это за показатели физической подготовленности? Это уже известные **физические качества** человека:

* сила;
* быстрота;
* выносливость;
* гибкость;
* ловкость;
* координация движений.

Это и**функциональные показатели:**

* ЧСС (частота сердечных сокращений);
* ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких);
* МПК (максимальное потребление кислорода).

У каждого человека развитие физических качеств происходит по-своему.

Влияние оказывают:

* особенности систем организма, такие как сердечнососудистая, дыхательная;
* особенности тела, так как у каждого разной скорости роста и разная масса тела;
* наследственные факторы.

Что ещё помимо упражнений благотворно влияет на физическое развитие?

Это естественные силы природы – солнце, воздух и вода. Закаливание солнцем, воздухом и водой благотворно влияет на здоровье и работоспособность.

Для оценки эффективности занятий физической культурой необходимо регулярно наблюдать за теми изменениями, которые происходят в организме под влиянием физических нагрузок. **Самонаблюдение и самоконтроль**помогают не только узнавать об индивидуальных возможностях организма, но и целенаправленно их развивать.

**Самонаблюдение**– это регулярная регистрация показателей здоровья и самочувствия человека, уровней его физического развития и физической подготовленности. Самонаблюдение проводят 4 раза в год, т.е. каждую четверть.

При регулярных занятиях физическими упражнениями, кроме самонаблюдения, проводят**самоконтроль**, который позволяет проверить, как организм переносит физическую нагрузку. Самоконтроль осуществляется не только по внешним признакам, а также по настроению и желанию тренироваться. Наиболее доступным средством самоконтроля является измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), или пульса. Чем больше нагрузка, тем выше показатели ЧСС (чаще пульс).

**ЗАДАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ**

1.Что такое самонаблюдение? **(**выберите все правильные ответы)

Варианты ответа:

а) наблюдение за своим поведением и поступками;

б) регулярная регистрация показателей состояния здоровья и самочувствия человека, уровня его физического развития и физической подготовленности;

в) наблюдение за своими результатами в учебе;

г) наблюдение за техникой выполнения физических упражнений в зеркале;

д) регистрация показателей состояния организма во время занятий

2.Вставьте пропущенные слова:

«Наиболее доступным средством самоконтроля является измерение \_\_\_\_\_\_\_\_, или пульса. Чем больше \_\_\_\_\_\_, тем выше показатели ЧСС (чаще пульс)».