*Ответы на вопросы.*

**1.Самоконтроль в процессе занятий по физической культуре;**

Самоконтроль - существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а преподавателю вносить те или иные изменения в учебном процессе.

**2. Дневник самоконтроля;**

**а) объективные показатель;**

Рост.

Масса тела.

Окружность грудной клетки.

Мышечная сила рук.

Спирометрия. ЖЕЛ - это объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий главным образом силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани.

Пульс.

Потоотделение.

**б) субъективные данные;**

Настроение играет большую роль в жизни человека.

Самочувствие.

Усталость, утомление, снижение работоспособности непосредственно связаны с состоянием нервной системы человека.

Ночной сон.

Аппетит.

Сердцебиение.

Одышка.

Боли в мышцах.

Боли в боку.

**3. Педагогический контроль;**

Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой. Проводится для того чтобы проверить насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности ученых занятий по физической культуре.

**4. Врачебный контроль.**

Врачебный контроль- это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой.

Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок.