**Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

План:

1. Понятие «диагностика»
2. Цель и задачи диагностики
3. Основные виды диагностики
4. Диагностика физ. Развития
5. Функционального состояния
6. Диагностика физ. Подготовленности
7. Дневник самоконтроля

Первый вопрос

Диагностика – изучение состояния различных физиологических систем (ССС, ОДА, ДС, и др.), распознавание индивидуальных биологических и социальных особенностей человека.

Цель диагностики – способствовать укреплению здоровья и его гармоническому физ. развитию.

Задачи диагностики:

1. Регулярный врачебный контроль здоровья всех лиц, занимающихся ФКиС.
2. Оценка эффективности применяемых средств и методов УТЗ (учебно-тренировочных занятий).
3. Прогнозирование достижений спортивных результатов отдельных занимающихся.

Основные виды диагностики:

1. Врачебный контроль
2. Диспанцеризация
3. Врачебно-педагогический контроль
4. Самоконтроль

Врачебный контроль – комплексная мед. обследование физ. развития и фун. подготовленности занимающегося ФКиС.

Диспанцеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности.

Вречебно-диагностический наблюдение – наблюдение врача с преподавателем в процессе занятий за занимающимся и местом занятия.

Хронометраж – плотность урока – сколько они занимаются и сколько отдыхают.

Самоконтроль – система наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физического развития, функционального состояния физический подготовленности.

Методика самоконтроля

1. Физическое развитие
2. Функциональные системы
3. Физическая подготовленность

Физическое развитие

1. Антропометрические данные – рост, вес, окружность грудной клетки.

Формула Брока – весо-ростовой индекс. От роста отнять цифру 100 получится вес. Формула Брока-Брукша. Есть весо-ростовой индекс Кегли.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: обычный спокойный, макс вдох и макс выдох. Экскурсия грудной клетки – разность при макс и мин. Норма это 5-7 см.

Жизненная емкость легких – определяется спирометром сухим или водным.

Жизненный индекс – ЖЕЛ делить на вес.

Кистевая динанометрия – 40-60.

Становая динанометрия – площадка и тянем вверх штукуенцию мышцами всего тела.

Функциональное состояние – ЧСС – количество сокращений сердца за минуту.

Норма – 60-80, тахи – больше 80, бради – меньше 60 –кардия.

Артериальное давление – систалическое 100-140, диасталическое 60-90, пульсовое давление (САД – ДАД) 40-60мм.

Функциональные пробы – пульс до и после приседаний.

Ортостатические пробы – пульс в лежачем и стоячем положении и их разница.

Дыхательная система – задержка дых. На вдохе 60-90, на выдохе -45 сек. Чистота дыхания – 14-16 циклов.