**Дневник самоконтроля**

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на орга­низм человека необычно сильные сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спор­тивной тренировки под наблюдением врача и преподавателя укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготов­ленность и работоспособность организма человека, способствуют росту спортивного мастерства. В то же время неправильная организация заня­тий, пренебрежение методическими принципами, планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярных меди­цинских наблюдений не дадут желаемых результатов и могут нанести непоправимый вред здоровью.

Таблица дневника самоконтроля.

(вести ежедневно)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  | | |  |  | | |  |
| Показатели | утро | до трен. | после трен. |  | утро | до трен. | после трен. |  |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС разность |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ощущения (усталость, боль в мышцах, потливость и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание тренировки  Результаты упражнений. |  | | |  |  | | |  |
| Самоанализ |  | | |  |  | | |  |

Пример ведения таблицы дневника самоконтроля.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 августа | | | 2 августа | 3 августа | | | 4 августа |
| утро | до трен. | после трен. |  | утро | до трен. | после трен. |  |
| Самочувствие | хор. | хор. | хор. | уд. | хор. | хор. | хор. | отл. |
| Сон | 8 час. крепкий |  |  | 9 часов беспокойный | 7 часов беспокойный |  |  | спокойный 8 часов |
| Аппетит | Хор. | Хор. | Уд. | уд. | уд. | хор. | хор. | хор. |
| ЧСС лежа  стоя  разность | 56 | 64  72  8 | 120 | 60 | 58  76  18 | 72  88  16 | 128  142  14 | 56 |
| Масса | – | – | – | – | – | 68,3 | 67,0 | – |
| ЖЕЛ | – | – | – | – | – | 4800 | 4600 | – |
| Ощущения (усталость, боль в мышцах, потливость и т.д.) | б/о | б/о | Сильно устал, боли в мышцах | Вялость, скованность, боли в мышцах | Вялость | Нет желания тренироваться | Сильная потливость, приятная усталость | Бодр, боли прошли |
| Содержание тренировки | Тренировался с упором на упражнения с отягощением | | | Не тренировался | Тренировка в лесу, бег с ускорениями, общие упражнения | | | Не тренировался |
| Самоанализ  Замечания тренера | Превысил нагрузку в упражнениях с отягощением  Снизить нагрузку, больше упражнений общеразвивающих | | | – | Тренировка в лесу приятна, появилось желание тренироваться. | | | – |
| Советы врача |  | | |  | Самомассаж утром и в процессе занятий | | |  |

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм человека необычно сильные сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия с соблюдением принципов спортивной тренировки под наблюдением врача и преподавателя укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма человека, способствуют росту спортивного мастерства. В то же время неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярных медицинских наблюдений не дадут желаемых результатов и могут нанести непоправимый вред здоровью.

Исключить все условия, при которых может иметь место такое отрицательное воздействие, призваны мероприятия врачебного контроля над занимающимися физическими упражнениями и спортом и самоконтроля самих занимающихся путем самонаблюдения за происходящими в организме изменениями в процессе занятий.

Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения не дадут желаемого результата, если они не будут дополнены самоконтролем.

Самоконтроль – самостоятельные регулярные наблюдения занимающихся с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физического развития, влиянием на организм занятий физическими упражнениями, спортом.

Учащимся рекомендуется вырабатывать у себя привычки и навыки, способствующие повышению их умственной и физической работоспособности. Учащиеся должны хорошо представлять себе степень энергетических затрат и нервно-психического и мышечного напряжений, необходимых для выполнения учебной деятельности в сочетании со спортивной тренировкой, в частности, степень усталости от умственной работы на учебных занятиях и регулирование в этой связи физических нагрузок на спортивных тренировках и наоборот.

Учащиеся должны знать, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил и какими средствами и методами достигается в этом наибольшая эффективность.