

Дневник самоконтроля

Ученик _____

Класс _____

Начало дневника _____

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

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, оно является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок. Самочувствие бывает хорошее, удовлетворительное или плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит. Оценивается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой. Различные отклонения в состоянии здоровья, как правило, являются результатом переутомления или заболевания.

Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота сердечных сокращений при средней нагрузке достигает 130-150 ударов в минуту. А при спортивных тренировках, в ходе значительных физических усилий частота сердечных сокращений достигает 180-200 и даже больше ударов в минуту. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20-30 иногда 40-50 минут.

Если в указанное время после учебно-тренировочных занятий пульс не возвращается к исходным величинам, то это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или о наличии каких-то отклонений в состоянии организма.

Для оценки деятельности сердца применяют различные варианты активных и пассивных ортостатических проб, которые производятся следующим образом: 5 минут следует отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении лежа за 1 минуту, далее надо встать и отдохнуть стоя 1 минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту. По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регулярных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Разница от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошем состоянии физической тренированности. У здорового нетренированного человека разница составляет 13-16 ударов. Разница 16-25 ударов – показатель отсутствия физической тренированности. Разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу. Ортостатическую пробу лучше проводить утром до еды и одни и те же часы суток.

Кроме того, пульс подсчитывается в течение одной минуты до тренировки и после ее окончания. Одним из показателей правильности тренировочных нагрузок является уменьшение разницы между частотой сердечных сокращений в положении стоя, а также общая тенденция к понижению частоты или к ее стабилизации до тренировки и после при одинаковой физической нагрузке. Резкое учащение или замедление пульса сравнительно с предыдущими показателями может являться следствием переутомления или заболевания и требует консультации с преподавателем и врачом.

Рекомендуется также следить за правильностью ритма и степенью наполнения пульса. Вес тела рекомендуется определять ежедневно утром натощак (если есть такая возможность) на одних и тех же весах, в одном и том же костюме. Если невозможно взвешиваться каждый день, можно ограничиться определением веса один раз в неделю в одно и то же время дня.

В 1 периоде тренировки вес обычно снижается, затем стабилизируется и за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении веса следует обратиться к врачу. Тренировочные нагрузки основной части тренировочного занятия и нарушение режима вместе с другими показателями дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Болевые ощущения (боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца) могут наступать при нарушении режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании тренировочных нагрузок и т.п. Боли в мышцах у начинающих спортсменов – явление закономерное на 1 этапе тренировочных занятий. Во всех случаях при продолжительных болевых ощущениях следует обратиться к врачу. Наблюдение за спортивными результатами является важным пунктом самоконтроля и показывает правильность применения средств и методов занятий и тренировок, может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности.

Особое значение самоконтроль имеет для учащихся, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальном учебном отделении. Эти студенты обязаны периодически показывать своему преподавателю физического воспитания и врачу результаты своих наблюдений, советоваться по различным вопросам двигательного режима, режима питания, дня и т.д., что в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры, естественных факторов природы для закаливания, укрепления их здоровья и повышения физической и общей работоспособности.

Результаты самоконтроля должны постоянно анализироваться самими занимающимися и периодически – совместно с преподавателем и врачом. При сравнении показателей определяется влияние занятий физическими упражнениями и спортом на занимающихся, планируются тренировочные нагрузки.

Самоконтроль помогает физкультурнику лучше познать себя, приучает его следить за собственным здоровьем, стимулирует к выработке устойчивых навыков личной и общественной гигиены и тщательного соблюдения санитарных правил и норм.

Самоконтроль позволяет занимающемуся физической культурой и спортом вовремя заметить опасность переутомления, помогает регулировать процесс тренировки и предупредить состояние перетренировки.

Самоконтроль прививает грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

Самоконтроль тогда хорош, когда он правда, а не ложь! ;

Пример ведения таблицы дневника самоконтроля.

	1 октября	2 октября	3 октября	4 октября
--	-----------	-----------	-----------	-----------

Число Показатели	утро	до трени.	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			

Таблица дневника самоконтроля.

Дата							
------	--	--	--	--	--	--	--

Показатели	утро	до трен.	после трен.		утро	до трен.	после трен.		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															

