**Дневник самоконтроля спортсмена**

Чтобы правильно оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой) спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где он будет вести регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего психического  и физического здоровья.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Конечно, ведение дневника – это не панацея для победы, но очень сильное средство повышения уровня самосознания спортсмена, стремящегося совершенствовать свое мастерство. Дневник способствует более глубокому осознанию спортсменом техники и тактики движений и комбинаций на ментальном уровне, помимо навыков условных рефлексов, которые зачастую у многих спортсменов формируются без обдумывания элементов движения в процессе тренировок. Ведение дневника самонаблюдений помогает отслеживать повседневные (фоновые) состояния и корректировать предстартовые состояния спортсменов (предстартовую лихорадку или предстартовую апатию) и вовремя принимать меры для его оптимизации.

Занимающийся физической культурой, особенно самостоятельно, должен отражать в дневнике самоконтроля, как данные покоя, так и определенную информацию о характере проделанной мышечной работы и о реакции на нее организма (на основании самых простых физиологических показателей). То же можно сказать и о результатах проведения простейших функциональных проб.

В дневнике в первую очередь должны получить отражение субъективные данные о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее. Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля говорит о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном макроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности.

**Дневник наблюдений занимающегося (лицо проходящее спортивную подготовку) МАУ СШ «Юность» ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметры/показатели | Оценка состояния | **Март** |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Вес |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рост |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон | Крепкий **(1)**Нормальный **(2)**Прерывистый **(3)**Недосыпание **(4)**Бессонница **(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние после сна | Чувство свежести **(1)** Обычное**(2)**Чувство вялости (3)Чувство разбитости **(4)** Сонливость **(5)**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит | Хороший**(1)** Удовлетворительный**(2)**Пониженный**(3)**Отсутствие**(4)** Отвращение к еде**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие | Хорошее**(1)**Обычное**(2)**Ровное**(3)**Плохое**(4)**Упадок сил**(5)**Недомогание**(6)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание тренироваться | Большое**(1)**Обычное**(2)**Пониженное**(3)**Отсутствует**(4)**Отвращение**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Характер нагрузки на тренировке  | Предельная**(1)** Большая**(2)**Средняя**(3)**Малая**(4)**Пропус тренировки **(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потоотделениена тренировки | Отсутствует**(1)**Незначительное**(2)** Умеренное**(3)**Повышенное(4) Обильное**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Питание | Регулярное**(1)**Нерегулярное**(2)**Умереное**(3)**Повышенное**(4)** Обильное**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отклонения в режиме | Нет отклонений**(1)** Незначительное**(2)** Значительные**(3)**Большие**(4)**Очень большие**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Особые замечания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дневник наблюдений спортсмена (лицо проходящее спортивную подготовку) МАУ СШ «Юность» ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметры/показатели | Оценка состояния | **Апрель** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 28 |
| Вес |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рост |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон | Крепкий**(1)**Нормальный**(2)**Прерывистый**(3)**Недосыпание**(4)** Бессонница**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние после сна | Чувство свежести**(1)**Обычное**(2)**Чувство вялости**(3)**Чувство разбитости**(4)** Сонливость**(5)**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит | Хороший**(1)** Удовлетворительный**(2)** Пониженный**(3**)Отсутствие**(4)** Отвращение к еде**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие | Хорошее**(1**)Обычное**(2)**Ровное**(3)**Плохое**(4)**Упадок сил**(5)**Недомогание**(6)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание тренироваться | Большое**(1)**Обычное**(2)**Пониженное**(3)**Отсутствует**(4)**Отвращение(**5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Характер нагрузки на тренировке  | Предельная**(1)** Большая**(2)**Средняя**(3)**Малая**(4)**Пропус тренировки(**5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потоотделениена тренировки | Отсутствует**(1)**Незначительное**(2)** Умеренное**(3)**Повышенное**(4)** Обильное**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Питание | Регулярное**(1)**Нерегулярное**(2)**Умереное**(3)**Повышенное**(4)** Обильное**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отклонения в режиме | Нет отклонений**(1)** Незначительное**(2)** Значительные**(3)**Большие**(4)**Очень большие**(5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Особые замечания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Необходимо выбрать оценку состояния и внести в графу.