**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)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потоотделение  на 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)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потоотделение  на 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.