**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Выполнила:**

**Емелина Л.А.**

**г. Прокопьевск**

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

 **Самоконтроль** - это регулярное наблюдение спортсменом за своим состоянием, и его динамикой под влиянием спортивных тренировок. СК позволяет точно определять эффективность тренировочных нагрузок и следить за своим здоровьем. Тренер-преподаватель, контролирует дневник СК, может правильно анализировать и регулировать тренировку каждого спортсмена, вовремя увеличивая нагрузки, чтобы у спортсмена не возникло состояние переутомления или перенапряжения. Поэтому каждый спортсмен должен осознать необходимость ведения дневника СК.

 Дневник СК необходимо вести регулярно: каждый день, через день или раз в неделю после дня отдыха. СК состоит из простых и общедоступных методов самоконтроля, которые подразделяются на субъективные и объективные. Сначала остановимся на субъективных методах самоконтроля.

**1.** **Самочувствие:** сюда относятся общее состояние, настроение, работоспособность. Самочувствие, в основном, зависит от состояния ЦНС. Его оценивают как хорошее, удовлетворительное или плохое. Обычно, после тренировки самочувствие несколько ухудшается из-за развития усталости. Но после отдыха самочувствие вновь улучшается. Возникает состояние бодрости, жизнерадостности. При регулярных, правильно спланированных тренировках, самочувствие у спортсмена постоянно хорошее, он работоспособен и бодр. При переутомлении, после болезни самочувствие плохое, спортсмен вял, апатичен, отсутствие желания тренироваться. При резком форсировании тренировочных нагрузок в короткий срок, самочувствие очень часто ухудшается отвращение к тренировкам. Если плохое самочувствие продолжается более недели, надо обязательно сообщить об этом тренеру и врачу.

**2.** **Сон:** во время сна спортсмен восстанавливает свои силы. Нормальный сон - это сон с быстрым засыпанием в 10-15мин. человек спит всю ночь, не просыпаясь, а утром встает с чувством бодрости и хорошего отдыха. При плохом сне период засыпания удлиняется до 30-60мин, во время сна могут быть частые пробуждения, из-за посторонних звуков. Сновидения могут быть кошмарного или устрашающего содержания. Утром после пробуждения нет чувства отдыха, свежести. Возможна бессонница. При переутомлении самым ранним признаком может быть только ухудшение сна.

**3.** **Аппетит:** у хорошо подготовленного спортсмена всегда отменный аппетит. Он всегда съедает свою порцию, часто просит добавки. Если спортсмен не может съесть то, что раньше всегда съедал или вообще отказывается от еды, это должно насторожить его. Возможно развивается желудочно-кишечное заболевание, или же развивается переутомление. Всякий здоровый человек, примерно через 30-40мин после пробуждения чувствует потребность в еде. Отсутствие аппетита по утрам всегда является признаком начала какого-то заболевания. Аппетит отмечается как нормальный, повышенный или пониженный.

**4.** **Желание тренироваться:** всем спортсменам известно чувство мышечной «радости», желание двигаться. Это чувство известно так же всем молодым и здоровым людям. Если чувство желания двигаться и тренироваться пропадает, необходимо об этом сказать тренеру-преподавателю, т.к. возможно тренировочные нагрузки стали для спортсмена непосильными и необходим отдых или смена характера тренировки.

**Объективные методы контроля.**

 **1. Пульс:** пульс можно измерять в области верхушки сердца, на сонной артерии, или на лучевой артерии в области запястья. Наиболее преимущественно измерять пульс на сонной артерии (на шее). У людей регулярно занимающихся спортом пульс обычно реже, чем у не занимающихся. Это связано с тем, что организм более экономно расходует свои силы. Из числа спортсменов самые редкие показатели пульса у спортсменов тренирующихся на выносливость. У них пульс достигает до 50 и менее ударов в минуту. Пульс измеряют утром, сразу же после пробуждения. Измеряют пульс за 10 - 15 секунд с пересчетом на 1 минуту. При нарастании тренированности величина пульса будет уменьшаться, что свидетельствует о переходе организма на более экономичный режим жизнедеятельности. Резкое уменьшение пульса свидетельствует о переутомлении или начале заболевания. Также неблагоприятно резкое урежение пульса, что возникает после перенесенного гриппа или ОРЗ.

**2. Проба Генчи:** задержка дыхания на выдохе. Спортсмен делает спокойный вдох, затем спокойный выдох и задерживает дыхание. Дыхание задерживается на максимально возможное время. Здоровый не тренированные человек может задерживать дыхание на 20-30с., а спортсмен на 40-60 и более. С улучшением тренированности время задержки дыхания увеличивается, а при перенапряжении оно будет уменьшаться. Проба Генче является одной из самых чувствительных проб самоконтроля.

**3. Ортостатическая проба:** при быстром переходе из положения лежа в положение стоя происходит учащение ЧСС. Причем, чем хуже подготовленность спортсмена, тем больше будет учащение ЧСС. Пульс измеряют сначала лежа, а затем спортсмен быстро встает и через минуту снова измеряет пульс. Из величины пульса стоя вычитают величину пульса измеренного лежа. При хорошей подготовке разница пульса будет в пределах 5-15 ударов и в дальнейшем может снижаться. У юных спортсменов разница пульсов несколько выше и достигает 20. увеличение разницы пульса до 25-30 ударов свидетельствует о слабой функциональной подготовке, величина 50 ударов в минуту говорит об очень плохом физическом развитии.

**4. Индекс Руфье:** этот показатель говорит о восстановлении после физической нагрузки. Сначала сидя измеряют пульс за 10 или 15с. После этого совершают 30 приседаний за 30с. Сразу же после выполнения пробы снова измеряют пульс, и затем в течении одной минуты отдыхают сидя. Через одну минуту вновь измеряют пульс. Расчет индекса Руфье проводят по формуле:

(4 или 6) (Р1 + Р2 + Р3) - 200

─────────────────

 10

Где Р1 - пульс покоя;

Р2 - пульс после физической нагрузки;

Р3 - пульс через минуту отдыха;

4 или 6 - коэффициент перевода пульса за 10 или 15 секунд в пульс за одну минуту.

Величина индекса Руфье меньше 0, говорит об отличном восстановлении после физической нагрузки.

0-1-5 - хорошее восстановление; 6-10 - восстановление удовлетворительное; 11-15 - плохое; больше 15 - восстановление очень плохое. При нарастании тренированности и Р будет снижаться, а при ухудшении нарастать. Для определения всех перечисленных проб, потребуется время не более 10 минут. Дневник самоконтроля удобнее вести следующим образом. Самочувствие, сон, аппетит и желание тренироваться отмечают каждый день. Утренний пульс отмечают так же ежедневно, а пробу Генчи, ортостатическую пробу и индекс Руфье отмечают через день или раз в неделю после дня отдыха.

 Если спортсмен регулярно и аккуратно ведет дневник самоконтроля, он постепенно накапливает полезный материал, который помогает тренеру-преподавателю правильно анализировать тренировочные нагрузки и правильно их правильность.

**Использованная литература**

1.*Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М., 2000 .

2.*Коломейцев Ю.А.* Взаимоотношения в спортивной команде. – М.. 1984 .

3.*Румянцева В.И., Руйбите Л.М.* Восприятие и понимание друг друга в спортивном общении. – Санкт – Петербург, 2002 .

4.*Туревский И.М.* Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000 .

5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш.учеб.заведений.- М.,2001.