**Дневник самоконтроля.**

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты. Они тоже отражают состояние организма. А как убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные качества? Для этого надо выполнить специальные контрольные упражнения (тесты): 1) прыжок в длину с места; 2) метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя; 3) прыжки со скакалкой; 4) подтягивание из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки); можно добавить и другие тесты. Переходя из класса в класс, следить, насколько развиваешься физически. Такие проверки проводят в сентябре и мае (иногда в декабре—январе). Проверить себя с помощью тестов можно на уроках в школе или во дворе, на спортивной площадке, стадионе. Тетрадь самоконтроля следует сохранять на все годы учебы в школе и записывать в ней свои результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научиться самому контролировать себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие.

**Параметры дневника самоконтроля.**

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них. Самоконтроль необходим всем, кто регулярно занимается физическими упражнениями. Данные самоконтроля записываются в дневник, в котором фиксируются все параметры нагрузки, средства и методы тренировки.

К параметрам нагрузки относятся:

1)объем упражнений - количество упражнений выполненных за время тренировки или период тренировки (суммарные время, километраж, вес количество подходов и пр.);

2)интенсивность выполнения упражнений - количество упражнений в единицу времени (скорость преодоления дистанции (км/час, м/сек, мин/км), вес отягощения, скорость подъема отягощения и пр.). В циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах, катание на коньках и пр.) нередко интенсивность оценивают по частоте сердечных сокращений (ЧСС) за 10 сек в пересчете на 1 мин (уд/мин) во время выполнения упражнений или сразу после их прекращения;

3)отдых (относится к параметрам интенсивности) - количество времени, отведенного на восстановление функций организма после выполнения упражнения. Необходимо учитывать характер отдыха (активный или пассивный), и интервал отдыха (ординарный - интервал времени, приводящий к относительно полному восстановлению, суперкомпенсаторный - интервал времени, приводящий к восстановлению до фазы суперкомпенсации или сверхвосстановления, жесткий - строго регламентированный интервал времени, обычно в пределах одной минуты, что приводит к выполнению следующего упражнения в состоянии неполного восстановления).

**Цели и задачи контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.**

Слово самоконтроль состоит из двух частей - сам и контроль, то есть сам себя контролирующий. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого является:  
1.Расширить знания о физическом развитии.  
2.Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.  
З.Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.  
4.Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку.

Цель самоконтроля - самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.  
Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу — своевременно сигнализирует об отклонениях в состоянии здоровья.

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

**Дневник самоконтроля для 1-4 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Месяц:**  **Апрель** | | | | | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нагрузка и её переносимость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарушение режима |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс уд./ мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Самочувствие** | | **Желание заниматься** | |
|  | Хорошее  Удовлетворительное  плохое |  | Есть  Безразлично  нет |

|  |  |
| --- | --- |
| **Нагрузка и её переносимость:** | **Нарушение режима:** |
| «+» - выполнена  «-» - не выполнена  «о» - отличная  «у» - удовлетворительная  «п» - плохая | «+» - не было  «-» - было |
| **Болевые ощущения:** |
| «+» - есть  «-» - нет |

**Пульс измеряется в одном и том же положении (сидя или стоя).**