**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.

Спортсменам ГНП предлагается вести дневник самоконтроля, в котором они отслеживают свои способности по сравнению с нормами ГТО для детей 9-10 лет.

Самое главное – ведение дневника не занимает много времени, обычно в среднем 10-15 минут, особенно, если писать свои мысли сразу или через 20-30 минут после тренировки.

Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для любого человека, самостоятельно занимающегося физическими упражнениями: плаванием, бегом, ездой на велосипеде и т.д. Все данные самоконтроля должны также фиксироваться в дневнике, который несколько отличается от дневника спортсмена.

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 спортсмена ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | | | | Нормы ГТО(мальчики) | | | Нормы ГТО(девочки) | | |
| Параметры | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Вес |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рост |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пресс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |  |  |  |  | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) |  |  |  |  | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  |  |  |  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  |  |  |  | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |

Источники

1. <http://helena-orlowa.narod.ru/index/dnevnik_samokontrolja_sportsmena/0-21>
2. <http://www.rclfk.med.cap.ru/555963/555965/555971/pg_2/Page.aspx>
3. <http://cool4student.ru/node/3276>
4. <http://dima.stefantsov.com/dnevnik-sportsmena/>
5. <http://www.gto-normy.ru/>