

## ПАМЯТКА

### Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха

Ведение дневников самоконтроля спортсменами давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта и позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя спортсменом.

**-Сон** характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

**-Желание заниматься** характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

**-Содержание занятия и переносимость нагрузки.** Отмечается то, как спортсмен перенес его в подготовительной части тренировки, а также - в основной.

**-Аппетит** - один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

**-Настроение** выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем - к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

**-Частота сердечных сокращений (пульс)** измеряется в течение 10 сек сразу после подъема, по возможности в одно и то же время. ЧСС – интегральный показатель функционального состояния организма. При усталости, недостаточном восстановлении, предсоревновательном возбуждении, начальной фазе перетренировки, заболевании – частота пульса в утреннем измерении выше.

**-Дополнительные заметки** - Без сведений о *нарушении общего режима* порой невозможно бывает объяснить изменения показателей в других графах дневника. В этот раздел вносятся события, способные повлиять на настроение и самочувствие спортсмена.