



# Самоконтроль

Подготовили:  
Студенты группы 5А6П  
Прокин Д.  
Мамаев Н.  
ИШЭ

2017

# Определение

**Самоконтроль** - это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Для поддержания здорового образа жизни и занятий спортом он является одним из основных необходимых факторов.



# Цель самоконтроля

---

Самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

# 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.

# Методы самоконтроля

---

Основу самоконтроля составляет оценка занимающимися общедоступными методами и приемами субъективных и объективных показателей состояния своего организма, позволяя своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля:

- Инструментальные;
- Визуальные.

# Показатели самоконтроля

---

Объективным - данные физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, которые можно измерить и выразить количественно.

Субъективные — собственные ощущения человека: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения.

# Дневник самоконтроля

---

Дневник состоит из двух частей:

1) Содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовый режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки).

2) Величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность.

Объективные и субъективные данные	Дата		
	20.09.... г.	21.09.... г.	22.09.... г.
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2. Сон	8 ч, хороший	8 ч, хороший	7 ч, беспокойный
3. Аппетит	Хороший.	Хороший	Удовлетворительный
4. Пульс в минуту: лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 72 удар/мин	62 удар/мин 72 удар/мин 10 удар/мин 60 удар/мин 75 удар/мин	68 удар/мин 82 удар/мин 14 удар/мин 90 удар/мин 108 удар/мин
5. Масса тела	65 кг	64,5 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, темповый бег 6x200 м	Нет	Ускорения 8x30 м, бег 100 м, равномерный бег 12 мин
7. Нарушения режима	Нет	Был на дне рождения, выпил	Нет
8. Болевые ощущения	Тоже	Нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег 100 м за 1-4,2 с	Тоже	Бег 100 м за 14,8 с



# Вывод

---

Таким образом, самоконтроль имеет важное значение, так как позволяет следить за собой, своим режимом, содействует самосовершенствованию, реализации здорового образа жизни. Помимо этого он позволяет отслеживать изменения в организме, положительные и отрицательные, что позволяет немедленно принять соответствующие действия.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

