

# Самоконтроль

Подготовили:

Студенты группы 5А6П Прокин Д.

Мамаев Н.

ЕШИ

## 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, пульсовой 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 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 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 ы 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!