САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Чтобы занятия физическими упражнениями не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров преподавателей, но и самих спортсменов. Основные виды диагностики: врачебный контроль, диспансеризация, врачебнопедагогический контроль и самоконтроль.

Цель самоконтроля - самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, здоровья, влияния на него физических упражнений.

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника.

Дневник самоконтроля за физическим состоянием.

Субъективные и объективные показатели	Даты выполнения задания						
	Понед	втор	среда	четв	пятн	суб	вс
Самочувствие							
сон							
аппетит							
Пульс (ЧСС) утром							
Пульс на занятии: 1. Вначале тренеровки 2. После нагрузки 3.ЧСС через 10-15 минут после нагрузки							