**Министерство здравоохранения Республики Башкортостан**

**Башкирский центр медицинской профилактики**

**ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер**

***Самоконтроль спортсмена***

Памятка

Подготовила Русских О.Л., врач по спортивной медицине

Уфа 2013

Для того, что бы от занятий физическими упражнениями была польза, нужно помимо постоянного контроля со стороны врача и тренера овладеть элементарными навыками самоконтроля.

Цель самоконтроля — это регулярные наблюдения спортсмена за своим физическим развитием, состоянием своего здоровья, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность периодически их анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

В качестве формы ведения дневника можно предложить следующую.

***Самочувствие.*** Оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при всём этом фиксируется характер необычных ощущений.

После спортивных занятий возможно появление вялости, слабости, головной боли, головокружения - это непременно отметьте в дневнике. Нередко появляются боли в мышцах. При систематических тренировках эти боли проходят. Массаж, теплые ванны ускоряют их исчезновение.

***Пульс (число сердечных сокращений за 1 минуту)****.* У юношей в спокойном состоянии пульс в среднем равен 70 ударам в мин., а у девушек - 80. У систематически занимающихся физкультурой и спортом сердце работает более экономично, а поэтому пульс у таких людей значительно реже (50-60 ударов в мин.).

Подсчитывать пульс нужно сразу же после сна, лежа в кровати, затем следует не спеша подняться, постоять одну минуту и снова сосчитать пульс. Если разница пульса в положениях лежа и стоя превышает 20 ударов, то это указывает на перевозбуждение организма, неправильный режим тренировки. В таких случаях нужно обратиться к врачу.

В дневнике самоконтроля записывается также число сердечных сокращений до и после тренировки и на следующий день после тренировки.

При появлении сердцебиений, слишком частом пульсе или болях в области сердца нужно немедленно обратиться к врачу.

 ***Болевые ощущения*** фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие) и силе проявления. У некоторых юных спортсменов после тренировки или во время ее появляются боли в правом или левом подреберье - в области печени или селезенки. Это может происходить в результате растяжения капсулы указанных органов кровью, поступившей сюда в избыточном количестве, - ведь под влиянием физической нагрузки на организм кровообращение усилилось. В таких случаях нужно снизить темп движений и глубоко подышать. Если же боли не проходят, часто повторяются, особенно в правом подреберье (что обязательно записывается в дневнике), то это может быть сигналом о нарушении функции печени.

 ***Сон.*** Оценивается по продолжительности глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Переутомление, возникшее от чрезмерной нагрузки на тренировках, может вызвать бессонницу или же, наоборот, повышенную сонливость.

***Аппетит.*** Характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Занятия физкультурой и спортом, несомненно, улучшает аппетит.
Если же он ухудшился, значит, человек переутомился или заболел.

***Антропометрические измерения.*** *Их* следует проводить периодически в одно и тоже время суток, Как правило. измеряются рост, масса тела (вес), окружность грудной клетки и др. Масса тела определяется периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

***Тренировочные нагрузки*** записываются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

***Нарушения режима*.** В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдения чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно- сосудистой системы, резко увеличивается пульс и приводит к снижению спортивных результатов.

***Спортивные результаты.*** Их анализ показывает, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий, может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Спортсменами силовых видов спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс) при ведении дневника, вместе с другими показателями наибольшее внимание следует обращать на контроль за массой тела и развитием силы.

Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.