**Самоконтроль на тренировке**

Благодаря учету и анализу нагрузок, а также самонаблюдению Вы сможете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. При всей важности такого самоконтроля он тем не менее не может заменить контроля врачебного. Поэтому обязательно два раза в году пройдите осмотр у врача и строго выполняйте его рекомендации.

Благодаря учету и анализу нагрузок, а также самонаблюдению Вы сможете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. При всей важности такого самоконтроля он тем не менее не может заменить контроля врачебного. Поэтому обязательно два раза в году пройдите осмотр у врача и строго выполняйте его рекомендации.

Все свои наблюдения необходимо заносить в дневник тренировок. Показатели самоконтроля делятся на объективные и субъективные. Из объективных признаков регистрируют частоту сердечных сокращений (ЧСС), вес тела, потоотделение, кистевую динамометрию и др.

Подсчет ЧСС проводят утром, лежа в постели. В процессе развития тренированности ЧСС намного меньше; утром 65-75 ,в течении дня 48-56 уд/мин. Если возникнут значительные (более 8-10) и устойчивые отклонения, или если показатели изо дня в день будут резко изменяться, то необходимо проконсультироваться с врачом. Необходимо также контролировать ЧСС в процессе занятий. У хорошо тренированных людей даже после очень больших и интенсивных нагрузок ЧСС обычно не превышает 180-200 уд/мин. Повторение серий упражнений скоростно-силовой направленности (кроме работы на силовую выносливость "до отказа") обычно производится при снижении ЧСС до 120-130 уд/мин, а длительность восстановления пульса служит важным показателем функционального состояния организма.

Определение веса достаточно проводить 1 раз в неделю рано утром натощак, иногда можно проверить потери веса после занятия.

Потоотделение также может служить косвенным показателем уровня тренированности. Выделяют несколько степеней потливости: умеренную, значительную и чрезмерную. С ростом функциональной подготовленности потливость уменьшается.

К субъективным показателям относят самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения и т.п.

Самочувствие является интегральным показателем и складывается из: наличия каких-либо необычных ощущений, болей; ощущения бодрости или вялости, усталости; оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим.

При появлении необычных ощущений отметьте их характер, локализацию, возможную причину возникновения.

Работоспособность зависит от общего состояния Вашего организма, а также от настроения, степени восстановления от предшествующей работы и оценивается как высокая, средняя и низкая. Длительное отсутствие желания тренироваться может быть признаком перетренированности.

Нормальный сон восстанавливает работоспособность ЦНС, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Появление бессонницы или повышенной сонливости, неспокойного сна нередко свидетельствует о переутомлении. Сон должен быть не менее 7-8 часов, а при очень больших нагрузках - 9-10 часов. Необходимо регистрировать как количество сна, так и его качество -хороший, крепкий, плохое засыпание, частое или раннее пробуждение, сновидения, бессонница и др.

Аппетит отмечается как нормальный, пониженный или повышенный. Его отсутствие или ухудшение указывает на утомление или болезненное состояние.

Систематические наблюдения за своим состоянием, постоянный анализ его помогут Вам лучше дифференцировать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических нагрузок и окажут существенную помощь при самостоятельном планировании тренировочных нагрузок. Поэтому будьте внимательны к своим ощущениям!