

**Дневник самоконтроля**

**Ф. И. О.** \_\_\_\_\_

**Год рождения** 2007

**Вид спорта:** кикбоксинг

# Самоконтроль спортсмена

## Методика самоконтроля

Самоконтроль — это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, за реакциями организма на нагрузку и их динамикой под влиянием занятий спортом. Организационной формой самоконтроля является дневник. Самоконтроль рассматривается как дополнение к врачебному контролю и призван обеспечить накопление информации для управления тренировочным процессом, предупреждения перенапряжения и перетренированности.

Связь самоконтроля и врачебного контроля заключается в том, что данные регулярно проводимого самоконтроля помогают тренеру и врачу выявлять сдвиги в состоянии здоровья и функциональном состоянии организма спортсмена, анализировать методику спортивной тренировки, осуществлять корректировку тренировочного процесса.

Данные самонаблюдений записываются в дневник самоконтроля, образец которого приводится далее. Самоконтроль должен проводиться ежедневно во все периоды тренировки, включая дни отдыха. Учет данных самонаблюдения спортсмен проводит самостоятельно, а тренер должен периодически проверять, как спортсменом осуществляется самоконтроль и ведение дневника.

Самоконтроль состоит из простых и доступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей, о которых может сообщить только сам человек и данных объективных исследований, которые поддаются измерению. Показатели самоконтроля регистрируются утром после сна и в течение дня.

### Субъективные показатели.

**Самочувствие**— это субъективная характеристика состояния организма преимущественно с позиций состояния тела. Отсутствие каких-либо болезненных ощущений, состояние бодрости, телесного комфорта - признаки хорошего самочувствия. Появление жалоб на неблагополучие в телесной сфере - признаки плохого самочувствия. Самочувствие в дневнике характеризуется **как хорошее, удовлетворительное, плохое**. Самочувствие как показатель физического состояния организма следует оценивать с учетом настроения.

**Настроение** - субъективная оценка состояния эмоциональной сферы человека. Оценка зависит от преобладания положительных или отрицательных эмоций. Преобладание положительных эмоций оценивается как хорошее настроение и наоборот. Настроение в дневнике характеризуется **как хорошее, удовлетворительное, плохое**.

**Сон**. - Большое значение имеют характеристики сна. В дневнике самоконтроля сон характеризуется качественно и количественно. **Количество часов сна записывается числом**.

**Аппетит** - субъективное ощущение потребности в пище. Аппетит является весьма тонким показателем состояния организма. Ухудшение аппетита, его отсутствие или резкое повышение часто указывает на перегрузки в ходе тренировок, болезненное состояние, недосыпание. В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как **хороший, повышенный, пониженный, отсутствует**. В дневнике регистрируются и характеристики желудочно-кишечного тракта.

**Работоспособность** - субъективная оценка возможности интенсивной работы. Работоспособность оценивается как **хорошая, удовлетворительная, пониженная**. Снижение работоспособности может свидетельствовать о переутомлении, перетренированности, болезненном состоянии.

**Желание тренироваться** и участвовать в соревнованиях характерно для молодых, здоровых людей. Отсутствие желания тренироваться может быть признаком переутомления или перетренированности. В дневнике желание тренироваться помечается как **большое, имеется или отсутствует**.

В дневнике в графе **нагрузка** отражаются все виды деятельности за прошедший день: содержание тренировки и как она переносится (**хорошо, удовлетворительно, плохо**), теоретические и практические занятия в учебном заведении.

### **Объективные показатели. (1 раз в неделю)**

**Пульс.** Важным объективным показателем самоконтроля является исследование пульса. В процессе нарастания тренированности происходит закономерное уменьшение частоты пульса. Тахикардия в состоянии покоя возможна при переутомлении, перетренированности, заболеваниях. Необходимо периодически проверять частоту сердечных сокращений и длительность ее восстановления после определенных спортивных нагрузок. Если отмечается удлинение времени восстановления, то следует попытаться выяснить причину такого явления самостоятельно или обратиться к врачу. Необходимо обращать внимание и на сердечный ритм.

**Ортостатическая проба**- разница частоты пульса в положении стоя и лежа Основана на том, что тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы и, соответственно, частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатического) в вертикальное (ортостатическое). Ортостатическая проба позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы в целом.

**Методика.** Ортостатическая проба проводится следующим образом. Утром до подъема или в течение дня после 3 - 5 минутного отдыха в положении лежа в течение 15 секунд подсчитывается частота сердечных сокращений в клиностатическом положении. Частота пульса приводится к данным за 1 минуту. Затем обследуемый встает и в течение первых 15 секунд после перехода в ортостатическое положение повторно подсчитывается его частота сердечных сокращений, которую следует также привести к

данным за 1 минуту. Находят разность частоты сердечных сокращений в клиностатическом и ортостатическом положении.

*Оценка.* Учащение пульса в пределах 12 - 18 ударов в минуту является признаком нормального тонуса и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы. Если частота сердечных сокращений увеличилась менее, чем на 12 ударов в минуту, то возбудимость и тонус симпатического отдела считаются пониженными. Если частота сердечных сокращений увеличилась более, чем на 18 ударов в минуту, то возбудимость и тонус симпатического отдела считаются повышенными. Более подробные градации оценок ортостатической пробы приводится в таблице.

Оценка возбудимости симпатического отдела ВНС	Разница между ЧСС стоя и лежа
Физиологическая слабая	0 - 6
Физиологическая умеренная	7 - 12
Физиологическая выраженная	13 - 18
Патологическая слабая	19 - 24
Патологическая умеренная	25 - 30
Патологическая выраженная	31 и выше

Изменение тонуса и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы в сторону их повышения может наблюдаться вследствие переутомления или заболевания. Особенностью вегетативной регуляции у тренированного спортсмена в состоянии функциональной готовности является показатель ортостатической пробы менее 6 ударов в минуту.

### **Пробы Ромберга**

Способность вестибулярного анализатора обеспечивать поддержание равновесия (обеспечивать статическую координацию) можно исследовать с помощью статических поз, к которым относятся и пробы Ромберга. Нарушение способности поддерживать статическое равновесие называется статической атаксией. Обязательное условие проведения статических проб - выключение корригирующего действия зрительного анализатора, что достигается тем, что обследуемый человек закрывает глаза во время выполнения проб.

*Методика:* испытуемый стоит, сдвинув стопы (пятки и носки вместе), вытягивает руки перед собой, без напряжения раздвигает пальцы и закрывает глаза. Устойчивое равновесие должно поддерживаться в течение более 30 секунд.

*Оценка.* При оценке пробы Ромберга обращают внимание на степень устойчивости или признаки напряжения вестибулярного аппарата: стоит неподвижно или покачивается, дрожание век и пальцев (тремор), длительность сохранения равновесия. Минимальными признаками неустойчивости, перенапряжения вестибулярного анализатора являются тремор век, пальцев рук. Более существенное проявление вестибулярной недостаточности, это покачивания тела

Устойчивое равновесие в течение более 15 секунд, при отсутствии тремора пальцев и век - хорошо; покачивания, небольшой тремор пальцев и век при удержании позы в течение 15 секунд - удовлетворительно; поза удерживается менее 15 секунд - неудовлетворительно.

**Вес.** В состоянии спортивной формы каждый спортсмен имеет оптимальный, постоянный вес, поэтому колебания веса могут служить показателем здоровья, тренированности. В начале тренировочных занятий вес тела обычно уменьшается. Через несколько недель вес стабилизируется и далее может немного повыситься за счет роста мышечной массы. Увеличение веса в начальный период тренировок может быть обусловлено недостаточной нагрузкой или повышенным аппетитом.

Падение веса всегда происходит после напряженной, длительной нагрузки. Если организм функционирует нормально, то восстановление веса происходит за сутки или двое суток. Снижение установившегося веса говорит о переутомлении, перетренированности, заболевании. Рекомендуется проводить измерение еженедельно.

## **ПЛАН ДОМАШНИХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ воспитанников ДЮСШ (отделение кикбоксинга)**

### **• Понедельник**

#### **1) . Теория вида спорта кикбоксинг.**

- Изучение правил в кикбоксинга.
- Просмотр поединков по правилам кикбоксинга ,бокса,особенности техники(левши)
- Индивидуальная гигиена.

### **Утро:**

1. Различные прыжки на скакалке – 5х3 мин, отдых 1 мин.
2. Упражнения на растяжку мышц ног
3. Бег на месте 5х2 мин. 1 мин отдых
4. Бой с тенью 3х1,5 мин. 1 мин отдых (прямые удары руками)

Следить за исходным положением (и.п) боевой стойки, удары наносить в одну точку (уровень головы)

**Рекомендованное время занятия 20 минут.**

### **Вечер : ОФП**

Ноги :

Разминка : упражнения на месте - 5 минут

Основная часть :

статические упражнения 1х1 мин, 1 мин отдых

Приседание 20/3

Глубокие выпады (вперёд / в сторону) 12/3

Руки :

Отжимание 20/3

Отжимание с касанием бедра 20/3

Отжимание с упором сзади отжимание 20/3

Отжимание (руки уже плеч) 15/3

Пресс:

Поднятия туловища с фиксацией ног 30/3

Поднятие ног (руки за головой, либо держим партнера)

Одновременно поднятие ног и туловища (с касанием) загибание - разгибание 20/2

Отдых между подходами 1-1.30 секунд

Отдых между сериями 3 минуты.

**Рекомендованное время занятия 15 минут.**

Заключительная часть :

Растяжка 5-7 минут, следим за дыханием !

Контрастный душ 15 минут.

### **Вторник**

1) . Теория и тактическая подготовка.

- Изучение истории развития кикбоксинга в России.
- Изучение различных стилевых особенностей, ведение поединка на дистанциях (ближняя, средняя, дальняя).

## Утро:

Разминка на месте:

- разминка кистей рук
- локтевых суставов
- плечевых суставов
- поясничного отдела
- тазобедренного сустава

Упражнение на реакцию:

Прямые удары по теннисному мячу на резинке 3х1,3 мин, 1 мин отдых

Ловля монет подбрасывая вверх ( с увеличением кол-ва монет)

**Вечер** : Упражнение на укрепление мышц пресса и спины

Пресс :

Поднятия туловища с фиксацией ног 20/3

Поднятие ног ( руки за головой , либо держим партнера )

Одновременно поднятие ног и туловище ( с касанием ) загибание - разгибание 20/2

Спина :

Лодочка» ( поднятие руки и ног одновременно, голову не поднимать ) 30/3

Растяжка 5-7 минут , следим за дыханием !

Теплая ванна 15 минут.

Рекомендованное время занятия 35 минут.

## Среда

### Утро:

1. техническая работа:

- нанесение боковых ударов руками (хук) в уровень головы перед зеркалом
- нанесение ударов руками снизу (апперкот) в уровень головы перед зеркалом.
- выполнение защитного действия (нырок) перед зеркалом.
- выполнение защитного действия (уклон) ( стараемся смотреть перед собой , каждое упражнения выполняем по 3х1,3 мин, 1 мин отдых

Обязательно следим за положением рук( руки перед собой, фронтальная стойка! Не задирать локти!), голова ( смотрим перед собой , подбородок не поднимаем вверх ), ноги ( согнутые на ширине плеч , носки смотрят вперед(лодочка ) , спина ( стараемся держать немного согнутой ).

Рекомендованное время занятия 25 минут.

### Вечер :

1. Разминка :

на месте - 5 минут

2. Основ часть: Укрепление плечевого пояса + акробатика

- Различные отжимание 15/3
- Стойка на руках ( с подстраховкой )
- Ходьба на руках , ноги на листке , либо держит партнёр
- Планка ( упор локтями в гимн.коврик )3х1 мин 30 сек отдых
- Мостик ( с поднятием ноги поочерёдно , покачивание ,если получается! )
- стойка на лопатках (колени прямые,носок тянем вверх)

Отдых между упражнениями 2-3 минуты

Продолжительность выполнения зависит от подготовленности ребёнка !!

**Рекомендованное время занятия 15 минут.**

3. Заключительная часть:

Растяжка 5-7 минут. Следим за правильным выполнением и дыхания.

Без резких движений и рывков, плавно на выдохе опускаемся - на вдохе подъем.

Контрастный душ 15-20 минут.

**Четверг**

**Утро:**

Разминка: Обще разминочные упражнения,растяжка.

1. Техническая подготовка

Маховые движения ногами (вперед,назад,в стороны) 20 повторений на каждую ногу

2. Различные прыжки на скакалке – 5х3 мин,1 мин отдых

**Рекомендованное время занятия 25 минут.**

**Вечер .**

Ноги :

Приседание 20/3

Глубокие выпады( вперед / в сторону ) 20/3

Выпрыгивания ударами руками 15/2

Руки :

Отжимание 25/3

Отжимание с касанием бедра 20/3

Задние отжимание 20/3

Отжимание ( руки уже плеч) 15/2

Пресс :

Поднятия туловища с фиксацией ног 30/3

Поднятие ног ( руки за головой , либо держим партнера )

Одновременно поднятие ног и туловище ( с касанием ) загибание - разгибание 20/2

Отдых между подходами 1 минута

Отдых между сериями 3 минуты.

**Рекомендованное время занятия 30 минут.**

Растяжка 10-12 минут , следите за дыханием .

! Без резких движений и рывков, плавно на выдохе опускаемся - на вдохе подъем  
Витамины, теплая ванна 15 минут.

### Пятница.

#### Утро:

Разминка: ОРУ,(бой с тенью) 3x1мин,1 мин отдых .

1. Выполнение серийных ударов руками (двойка, тройка, сайд-стэп почтальон, крест).
2. Выполнение ударов ногами (лоу кик, мидл кик, хай кик, бэк кик, бэк раунд кик)
3. Различные прыжки на скакалке – 3x2 мин, 1 мин отдых

Рекомендованное время занятия 40 минут.

#### Вечер : Сила ног

- Приседание 20/3
  - Пистолетик 10/2 ( на каждую ногу )
  - Глубокие выпады 20/2 ( на каждую ногу ) - руки на поясе
  - Хоккейные прыжки с задержкой 16/2
  - Комплекс спец.упражнений. Отжимание + лягушка + выпрыгивание + сгибание туловища лежа + запрокидывание ног за голову(лёжа на спине) 3 серии по 10 повторений каждый элемент
- Отдых между подходами 1 минута  
Отдыха между упражнениями 3 минуты.

Рекомендованное время занятия 30 минут.

Растяжка 5-7 минут , следим за дыханием ! Без резких движений и рывков, плавно на выдохе опускаемся - на вдохе поднимаемся.

Контрастный душ 15 минут.

### Суббота:

1) Теоретическая и тактическая подготовка ( изучение основ тактики поединка)

- Просмотр поединков на Чемпионатах России, Мира, Европы.(интернет).
- Наблюдение за поединками кикбоксёров, их стилевые особенности (игровик, темповик, дистанционник)

Рекомендованное время занятия 20-25 минут.

### Воскресенье: выходной



сек																			
Вес, кг																			
Дополнительно																			

*С уважением тренер- преподаватель Е.А. Старозубаев*