**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТА**

**Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова**

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_

Медицинская группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хронические заболевания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Номер телефона \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Электронная почта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Критерии самоконтроля следует делить на субъективные и объективные показатели. **К субъективным относятся**: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит, работоспособность и т. д.

**Настроение.** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

**Самочувствие.** Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления в покое и др.).

**Сон.** При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т. д.). Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

**Аппетит.** Отмечается как: а) хороший; б) удовлетворительный; в) пониженный; г) плохой.

**К объективным показателям самоконтроля** относятся те, которые имеют цифровое выражение, например: частота сердечных сокращений, масса тела, частота дыхания, функциональна проба, артериальное давление и др.

**Пульс.** Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75–80 уд./мин, у мужчин – 65–70 уд/мин. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 мин отдыха, за 15 сек, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 с после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10–15 мин. Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

**Артериальное давление (АД).** Его значение зависит от ударного объема сердца, т. е. количества крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стенок кровеносных сосудов, вязкости крови. Чем выше минимальное или максимальное, тем хуже состояние периферических сосудов, ниже их эластичность. В студенческом возрасте нормальное максимальное давление равно 110–120 мм рт. ст., минимальное 65–70 мм рт. ст. Замечено, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторому его понижению.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число, месяц, год | 28.02.19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День недели | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон (количество, качество) | 8, спокойный |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит | хороший |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение | хорошее |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие | удовл. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧССУтромВечером | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| АДУтромВечером | 110/70 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120/70 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Задание:** Проанализируйте и сделайте выводы на основе своих данных. Напишите несколько предложений.