**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, желание заниматься 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.** Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления в покое и др.).Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не долженчувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления.**При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалисту.**

**Желание заниматься** – отмечается в дневнике как «большое», «безразличное», «нет желания».

**Утомление.** Это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2–3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т. е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки утомления** | **Небольшоефизиологическое****утомление** | **Значительноеутомление****(острое переутомление****1-й степени)** | **Резкое переутомление****(острое переутомление)** |
| **Окраска****кожи** | Небольшоепокраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение,побледнение, синюшность |
| **Потливость**  | Небольшая | Большая (выше пояса) | Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже |
| **Дыхание** | Учащённое (до 22–26 в 1 мин) | Учащенное (38–46 в 1 мин) | Очень учащенное (более 50–60 в 1 мин), через рот,переходящее в отдельныевздохи, сменяющиесябеспорядочным дыханием |
| **Движение** | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе | Резкие покачиванияпри ходьбе, появлениенескоординированныхдвижений. Отказ отдальнейшего движения |
| **Общий вид, ощущения** | Обычный | Усталое выражение лица,небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему | Изможденное выражениелица, сильная сутулость(«вот-вот упадет»). Апатия,жалобы на очень сильнуюслабость (до прострации). Учащенное сердцебиение,головная боль, жжениев груди, тошнота, рвота |
| **Мимика** | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| **Пульс, уд./мин** | 110–150 | 160–180 | 180–200 и более |

**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.

**Работоспособность.** Оценивается как повышенная, нормальнаяи пониженная. При правильной организации учебно-тренировочногопроцесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

**Переносимость нагрузок.** Является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающихся.

**Болевые ощущения** фиксируются по месту их локализациии характеру (острые, тупые, режущие и т. п.) и силы проявления.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режимаи то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

**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 покояобычно колеблется у женщин в пределах 75–80 уд./мин, у мужчин –65–70 уд/мин. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной илилучевой артериях после 3 мин отдыха, за 15 сек, после чегопроизводят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧССпроводится 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, сравниваяЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10–15 мин. Если ЧССв покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, томожно 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 односокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стеноккровеносных сосудов, вязкости крови. Чем выше минимальное илимаксимальное, тем хуже состояние периферических сосудов, ниже ихэластичность. В студенческом возрасте нормальное максимальноедавление равно 110–120 мм рт. ст., минимальное 65–70 мм рт. ст.Замечено, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторомуего понижению.

**Таблица для ведения дневника самоконтроля**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Число, месяц, год | 28.02.19 |  |  |  |  |
| День недели | четверг |  |  |  |  |
| Время начала тренировки | 18.00 |  |  |  |  |
| Сон (количество, качество) | 8, спокойный |  |  |  |  |
| Аппетит | хороший |  |  |  |  |
| Настроение | хорошее |  |  |  |  |
| Желание заниматься | большое |  |  |  |  |
| Утомление | небольшое |  |  |  |  |
| Самочувствие | удовл. |  |  |  |  |
| Работоспособность | нормальная |  |  |  |  |
| Переносимость нагрузки | хорошая |  |  |  |  |
| Болевые ощущения | нет |  |  |  |  |
| Нарушения в режиме дня | нет |  |  |  |  |
| ЧСС:УтромПеред тренировкойПосле тренировкиВечером | 60 |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |
| 110 |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |
| АД:Перед тренировкойПосле тренировки | 110/70 |  |  |  |  |
| 130/70 |  |  |  |  |
| Масса тела | 56 |  |  |  |  |
| Результаты тренировок:1 упражнение2 упражнение3 упражнение4 упражнение5 упражнение6 упражнение | 1п. 20; 2п. 22; 3п. 23; 4п. 18 |  |  |  |  |
| 1п. 18; 2п. 16; 3п. 16; 4п. 13 |  |  |  |  |
| 1п. 2м.10с.; 2п. 2м.20с.;3п. 1м.50; 4п. 1м.50 |  |  |  |  |
| 1п. 1м.30; 2п. 1м.30с.; 3п.1м.00с. |  |  |  |  |
| 1п. 30; 2п. 28; 3п. 20 |  |  |  |  |
| 1п. 10; 2п. 6; 3п. 8 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |