**Практическое занятие 9**

**Тема: Характеристика простых и объективных показателей самоконтроля, субъективные показатели и регистрация болевых ощущений**

**Цели занятия:** Ознакомить участников с простыми и объективными методами самоконтроля состояния организма.Научить понимать и регистрировать субъективные показатели, в частности — болевые ощущения.Развивать навыки самостоятельной оценки своего состояния во время и после физических нагрузок.

**Задание 1** Ответить на вопросы

Почему важен самоконтроль?  
Привести примеры простых, объективных и субъективных показателей в самоконтроле.  
Почему важны субъективные показатели?

**Задание 2** Разобрать ситуационные задачи. Ответить на вопросы.

**Ситуационные задачи на самоконтроль**

**Задача 1**

**Ситуация:** Во время интенсивной тренировки спортсмен заметил, что его пульс достиг 180 ударов в минуту, несмотря на снижение нагрузки. Он чувствует сильную усталость и головокружение.

**Вопрос:** Какие действия необходимо предпринять в этой ситуации? Какие признаки свидетельствуют о необходимости остановиться и провести самоконтроль?

.

**Задача 2**

**Ситуация:** После пробежки спортсмен заметил, что испытывает боль в области голени, а само ощущение боли постепенно усиливается. Перед тренировкой он запомнил, что ранее чувствовал слабость в мышцах.

**Вопрос:** Какие меры следует принять, исходя из ситуации? Какие показатели самоконтроля важны в данный момент?

**Задача 3**

**Ситуация:** Во время тренировки по плаванию у спортсмена возникла слабость, он почувствовал шум в ушах и захотелось сделать паузу. Он заметил, что не принимал воду и чувствует сухость во рту.

**Вопрос:** Какие показатели самоконтроля он должен проверить, и какие меры принять?

.

**Задача 4**

**Ситуация:** После серии силовых подходов у спортсмена появился сильный мышечный дискомфорт и ощущение «тяжести» в мышцах. Он заметил, что пульс увеличился, а дыхание стало учащенным.

**Вопрос:** Что указывает на необходимость самоконтроля и возможных изменений в тренировке? Какие показатели важно оценить?

**Задача 5**

**Ситуация:** Перед началом тренировки участник почувствовал слабость, сухость во рту и немного головокружение. Он вспомнил, что не ел достаточно перед занятием.

**Вопрос:** Какие показатели самоконтроля необходимо проверить, и какие действия предпринять?

**Вывод:**

**Практическое занятие 10**

**Тема:** Ведение и использование дневника самоконтроля спортсмена

**Цели занятия:** Ознакомить участников с важностью ведения дневника самоконтроля.Научить правильно заполнять показатели субъективного и объективного характера.Развивать навык анализа своих данных для профилактики переутомления и травм.

**Теоретическая часть**

* Какие параметры фиксировать:
  + Самочувствие (напр., усталость, настроение)
  + Болевые ощущения (локализация, интенсивность)
  + Пульс, дыхание, температура тела
  + Время и характер восстановительных процессов
* Виды шкал оценки боли и усталости (например, 0-10).
* Важность регулярности и точности заполнения.

Пример заполненного дневника:

| Дата | Время | Самочувствие (0-10) | Боль (локализация, интенсивность) | Пульс | Ощущения | Восстановление (часов) | Замечания |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01.12 | 10:00 | 4 | Нет | 72 | Хорошо | 2 | Все нормально |
| 02.12 | 10:00 | 6 | Боль в колене (5) | 80 | Усталость | 3 | Нужно больше отдыха |

**Задание 1**

Как вести записи, что важно учитывать.

Вести дневник самоконтроля в течение недели.

Анализировать динамику показателей.

Подготовить отчёт о своем состоянии и реакции на нагрузки.

Вот пример удобного и структурированного бланка дневника самоконтроля спортсмена. Его можно использовать для ежедневного ведения записей, анализа состояния и своевременного реагирования на изменения самочувствия.

**Бланк дневника самоконтроля спортсмена**

| Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_ | Время: \_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Объективные показатели**

| Показатель | Значение | Примечания |
| --- | --- | --- |
| Пульс (ударов в минуту) | \_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Частота дыхания (вдох/выдох) | \_\_\_\_\_\_\_ за минуту |  |
| Температура тела (°C) | \_\_\_\_\_\_\_ °C |  |
| Общее самочувствие (0-10) | \_\_\_\_\_\_\_ | (где 0 — очень хорошо,  10 — очень плохо) |
| Внешние признаки (по необходимости) | (наличие потливости, цвета кожи и др.) |  |

**Субъективные ощущения**

| Ощущение | Описание / Интенсивность (0-10) | Замечания |
| --- | --- | --- |
| Усталость |  |  |
| Болевые ощущения (локализация, характер) |  |  |
| Ощущение тяжести или онемения |  |  |
| Головокружение или шум в ушах |  |  |
| Другие ощущения (указать) |  |  |

**Время восстановления (часов)**

| После нагрузки / отдыха | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов |

**Дополнительные заметки / рекомендации**

Этот бланк использовать ежедневно до и после каждой тренировки. Ведение таких записей помогает отслеживать прогресс, выявлять признаки переутомления или травмы и корректировать тренировочный процесс.

**Вывод:**

**Практическое занятие 11**

**Тема:** Спортивный травматизм — особенности регистрации и учета спортивных травм

**Цели занятия:** Ознакомить участников с типами спортивных травм и их симптомами.Научить правильно регистрировать случаи травм и вести учет.Развивать навыки анализа и профилактики травматизма.

**Задание 1** Ответить на вопросы

1. Типы спортивных травм
2. Особенности симптоматики каждого типа.
3. Этапы регистрации травмы:

**Задание 2** Привести пример заполнения с реальной ситуацией (например, растяжение связок коленного сустава при игре)

* **Образец заполнения карточки учета травмы**:

| Дата  
 | Время  
 | Время травмы  
 | Вид травмы  
 | Обстоятельства (вид спорта, ситуация)  
 | Симптомы | Оказание первой помощи  
 | Назначения / рекомендации  
 | Ответственный лицой |

**Задание 3** Ответить на вопросы 1 Какие элементы важно фиксировать в каждом случае   
 2 Как правильно оформлять документы для дальнейшего анализа.  
 3 Значение учета травм для профилактических мер.

**Вывод:**