7

**М Е Т О Д Ы С А М О К О Н Т Р О Л Я**

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ РЕГУЛЯРНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ ДОСТУПНЫХ ПРИЕМОВ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ. ВЛИЯНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАЗЫВАЮТСЯ САМОКОНТРОЛЕМ.

САМОКОНТРОЛЬ ИМЕЕТ ВОСТИПАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ - ПРИУЧАЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СМГ БОЛЕЕ СОЗНАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ Ь ЗАНЯТИЯМ ФИЗМЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, К СОБЛЮДЕНИИ! ПРАВИЛЬНОГО РАСПОРЯДКА ДНЯ, К ВЫПОЛНЕНИЮ НЕОБХОДИМЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ, К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАНИЯ.

ПРИ САМОКОНТРОЛЕ ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ПО ИЗМЕНЕНИЯМ В СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА МОЖЕТ СВОЕВРЕМЕННО ОБНАРУЖИТЬ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ТЕМ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЙ РЕЖИМА, И УВЕЛИЧЕНИЯ ДОЗИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

ПОКАЗАТЕЛИ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ САМОНАБЛЮДЕНИЯ УСЛОВНО ДЕЛЯТ НА СУБЬЕКТИВНЫЕ И ОБЬЕКТИВНЫЕ,

**Субъективные показатели:**

1.Самочувстуие

2.Настроение

3.Сон

**Объективные показатели:**

1.Частота ударов пульса

2.Число дыханий \мин\

3.Вес \кг\

4.Аппетит

5.Состояние функций пищеварения

4.Жизненная емкость легких \мл\

5.Сила кисти \кг\

6.Работоспособность 6.Потоотделение

7.Желание заниматься физ-рой 7.Кожный покров тела

ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ \РЕЗУЛЬТАТЫ\ ЗАПИСЫВАЮТ В ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ДО И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗМЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.