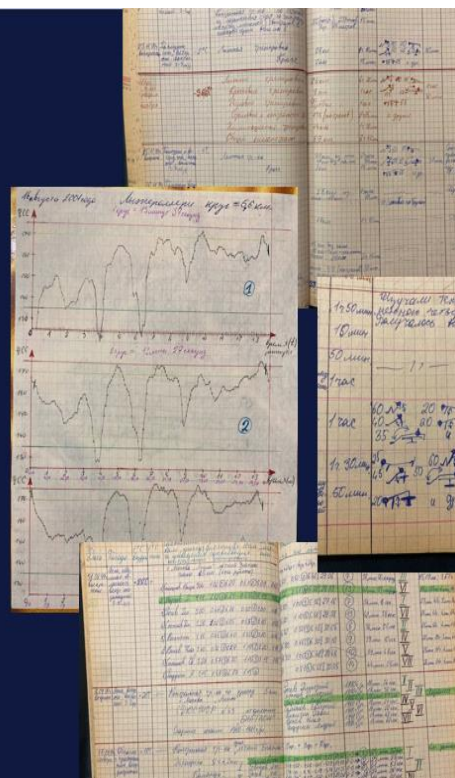


# РАБОТА СПОРТСМЕНА С ДНЕВНИКОМ САМОКОНТРОЛЯ

За продолжительную спортивную карьеру с момента начала тренировок спортсменом проводится большая работа по ведению спортивного дневника, ведётся фиксация конспектов тренировок.

Такая бумажная работа ведётся как спортсменом, так и тренером.



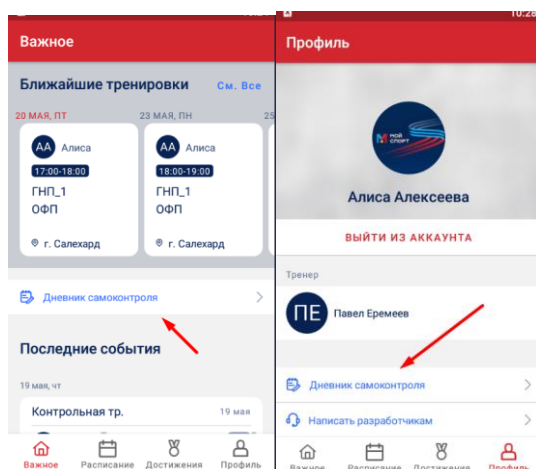
Приложение «Мой спорт. Спортсмен» оставляет в прошлом бумажные конспекты, теперь вся информация заполняется и хранится в личном цифровом профиле спортсмена.

## Дневник самоконтроля

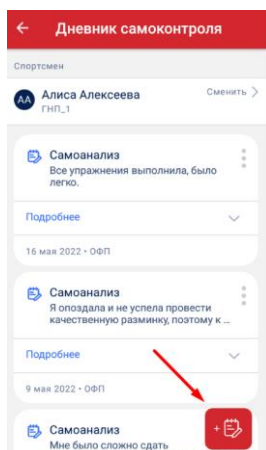
Дневник самоконтроля могут заполнять спортсмены и их родители в приложении «Мой спорт. Спортсмен».



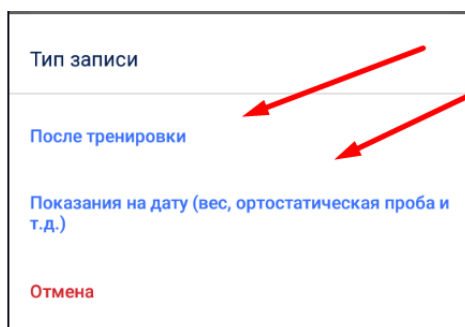
В дневник самоконтроля необходимо войти через раздел «Важное» или на главном экране профиля.



Для того, чтобы заполнить дневник, необходимо нажать на кнопку для выбора опции заполнения:

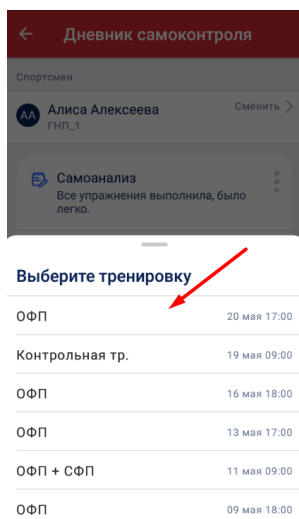


Необходимо выбрать тип записи: «показания на дату» или «после тренировки». Регламент выбора определяет тренер, рекомендуем вам заполнять дневник после каждой тренировки. В случае, если вы не успели заполнить дневник после тренировочного занятия или же тренировки не указаны в расписании, можно заполнить «показания на дату».



#### Вариант заполнения дневника «после тренировки».

1. Необходимо выбрать тренировку, после которой вы планируете заполнить дневник самоконтроля.



2. После выбора тренировки откроются различные параметры, которые необходимо заполнить. *Примечание: не все параметры обязательные для регулярного заполнения, выберите те, которые доступны вам на текущий момент, например, показатели «самоанализ» и «самочувствие», «пульс (стоя)» и т.д.*

17:00-18:00, 20 МАЯ, ПЯТНИЦА

### ГНП\_1, Общая физическая подготовка

Описание | План **Актив** | Результаты | **Дневник**

#### Самоанализ

Как прошла тренировка? Здесь вы можете указать как вы справились с нагрузкой, рассказать, что получилось, а над чем надо поработать.

#### Самочувствие

Усталость ☹️ 😐 😊

Настроение ☹️ 😐 😊

Как самочувствие? Здесь вы можете написать все ли в порядке, или что-то болит, и есть жалобы на самочувствие.

#### Параметры самоконтроля

Пuls (лежа), уд/мин +

Пuls (стоя), уд/мин +

Давление (верхнее), мм рт. ст. +

Давление (нижнее), мм рт. ст. +

Масса тела, кг +

Рост, см +

**Добавить**

1. Определите параметры, которые вы хотите заполнить.
2. Внесите данные и сохраните запись.

#### Вариант заполнения дневника «показания на дату».

Информацию о самоконтроле увидит тренер в своем приложении.

#### Дата измерения

📅

#### Самоанализ

Как прошла тренировка? Здесь вы можете указать как справились с нагрузкой, рассказать, что получилось, а над чем надо поработать

#### Самочувствие

Усталость ☹️ 😐 😊

Настроение ☹️ 😐 😊

Как самочувствие? Здесь вы можете описать все ли в порядке, или что-то болит и есть жалобы на самочувствие

1. Необходимо выбрать дату измерения. Рекомендуем вносить показатели как можно чаще для того, чтобы была представлена динамика показателей (таким образом будет видны результаты самочувствия в динамике).
2. Определите параметры, которые вы хотите заполнить.
3. В разделе "Самоанализ" необходимо внести комментарии, которые считаете необходимыми. Это могут быть общие сведения о выводах после тренировки, информирование тренера о важных изменениях, своем самочувствии, просьба скорректировать нагрузку и т.д. Также, можно обратиться к тренеру с просьбой сделать фото или видео, как выполнен технический элемент и отправить после окончания тренировки в личный профиль через приложение «Мой спорт.Тренер».
4. Внесите данные и сохраните запись.

#### Пример заполнения дневника самоконтроля

AA Алиса Алексеева ГНП\_1 Сменить >

#### Самоанализ

Тренировка прошла легко для меня, было тяжело сдавать тестирование, я хотела результат лучше.

#### Самочувствие

😊 Усталость 😐 Настроение

Вчера после тренировки болела правая рука из-за нагрузки

#### Показатели самоконтроля

Пuls (лежа): 60 уд/мин  
 Puls (стоя): 69 уд/мин  
 Давление (верхнее): 120 мм рт. ст.  
 Давление (нижнее): 80 мм рт. ст.  
 Масса тела: 47 кг  
 Рост: 160.0 см