**СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ:**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Аннотация:** Данный документ представляет собой методические рекомендации по использованию спортивного дневника самоконтроля для обучающихся спортивных школ, особенно для спортсменов-разрядников. Дневник самоконтроля рассматривается как неотъемлемый инструмент в процессе учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях и врачебного контроля. В рамках исследования подчеркивается важность систематического самоконтроля спортсмена, включающего текущий, этапный контроль и мониторинг в условиях соревнований.

**Введение:** Самоконтроль является ключевым аспектом спортивной подготовки, обеспечивающим эффективное управление тренировочным процессом и достижение поставленных целей. Спортивный дневник самоконтроля представляет собой инструмент, позволяющий спортсмену фиксировать и анализировать свои показатели, выявлять позитивные и негативные аспекты тренировочной деятельности, а также корректировать план подготовки на основе полученных данных.

**Основная часть:**

1. **Функциональное назначение спортивного дневника:**
	* **Самоконтроль и анализ:** Спортивный дневник позволяет спортсмену систематически фиксировать показатели самочувствия, режима дня, работоспособности и анализировать их динамику. Это способствует выявлению факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований.
	* **Оценка реализации целей:** Ведение дневника способствует определению степени достижения поставленных целей и задач, что является важным критерием для корректировки тренировочного плана.
	* **Выявление позитивных и негативных аспектов:** Анализ данных, зафиксированных в дневнике, позволяет выявить как успешные аспекты тренировочной деятельности, так и факторы, требующие корректировки.
2. **Роль дневника в учебно-тренировочном процессе:**
	* **Сопоставление с нормативными данными:** Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными показателями позволяет объективно оценить уровень подготовленности спортсмена.
	* **Прогнозирование и коррекция:** На основе данных дневника тренер и спортсмен могут прогнозировать результаты тренировочной работы и вносить необходимые корректировки в план подготовки.
3. **Взаимодействие тренера и спортсмена:**
	* **Информационная основа управления:** Ведение спортивного дневника является основой для успешного управления тренировочным процессом, поскольку позволяет собирать и анализировать информацию о состоянии спортсмена, его работоспособности и эффективности тренировочных методов.
	* **Программа и план подготовки:** Разработка программы и плана подготовки требует предварительного анализа данных, зафиксированных в дневнике, что позволяет сформировать целенаправленный и эффективный тренировочный процесс.

**Заключение:** Спортивный дневник самоконтроля является важным инструментом в системе подготовки спортсменов-разрядников. Он способствует повышению эффективности тренировочного процесса, выявлению факторов, влияющих на результаты, и объективной оценке уровня подготовленности. Взаимодействие тренера и спортсмена на основе данных дневника позволяет разрабатывать и корректировать программу подготовки, что является залогом достижения высоких спортивных результатов.

**Автор-составитель:** Черкасских С.А., тренер-преподаватель по бадминтону, МАУ ДО «СШ» КГО.