

Самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

§ 5

Каждый из вас, кто занимается или только решил заниматься физическими упражнениями, самостоятельно, на тренировках, в группе ровесников, должен и может освоить простейшие методы самоконтроля.

Запомните

Самоконтроль — это регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

Подробнее, тут

