

Короткова А.А.  
студентка группы ЭФ-ЭБ21  
СФ УУНиТ, Россия

Волкова Е.А.  
старший преподаватель кафедры физвоспитания  
СФ УУНиТ, Россия

## САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

*Аннотация: Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем и качеством жизни. Для достижения желаемых результатов, необходимо не только регулярно заниматься спортом, но и уметь контролировать и анализировать свои достижения.*

*Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, самоконтроль.*

*Korotkova A.A.*  
*student of the EF-EB21 group*  
*SF UUNiT, Russia*

*Volkova E.A.*  
*Senior lecturer, Department of Physical Education*  
*SF UUNiT, Russia*

*Self-control in physical education and sports.*

*Abstract: Self-control is a system of observations of one's health and quality of life. To achieve the desired results, it is necessary not only to exercise regularly, but also to be able to control and analyze one's achievements.*

*Keywords: physical education, healthy lifestyle, self-control.*

Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно снизилось, в современном обществе с появлением гаджетов, удаленных форматов работы, доставок продуктов сократилась двигательная активность людей всех возрастов, что влечет за собой снижение иммунитета, значительную восприимчивость к инфекционным болезням.

Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм. Если мы будем контролировать и чувствовать свое тело, правильно оценивать нагрузку, то сможем вносить корректировки, которые будут влиять положительно не только на организм, но и на моральную и эстетическую часть фигуры.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем и качеством жизни. Для того, чтобы быть здоровым каждый человек должен знать и понимать ценность занятий спортом, независимо от возраста и пола. Понимание ценностей и значимости физических нагрузок, важно для того, чтобы вводить в стабильность занятия физической культурой и быть здоровым, именно для этого важно владеть самоконтролем.

Методы развития самоконтроля в физической культуре:

1. Введение тренировочного журнала. В содержании тренировочного журнала важно фиксировать и выявлять динамику результатов, оценку физических и моральных показателей.
2. Использование новых инноваций. Современные технологии позволяют контролировать различные показатели здоровья, такие как пульс, количество шагов, сердцебиение, что позволяет выявить прогресс.
3. Для того, чтобы добиться результата, важно следить за базовыми вещами, которые входят в каждодневную рутину (сон, аппетит, умственная активность).

Для достижения желаемых результатов, необходимо не только регулярно заниматься спортом, но и уметь контролировать и анализировать свои достижения. Самоконтроль является основой для здорового образа жизни,

так как позволяет регулировать рутинные домашние занятия, которые влияют на ежедневную внутреннюю энергию.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005. — 127 с.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. — 32 с.

3. Волкова Л.М. Методика – практические занятия «Самоконтроль в процессе занятий физической культурой» / Л.М. Волкова // Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью «Ставропольское издательство «Параграф», 2023. — С.169

4. Якутенко, И. Воля и самоконтроль: Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами: практическое руководство / И. Якутенко. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2018. — 456 с.