

## МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Methods of self-control in the process of physical education

**Е. О. Мусина**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент  
Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**Т. Е. Могилевская**, кандидат педагогических наук, доцент  
Уральский институт ГПС МЧС России  
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)  
Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

### Аннотация

В данной статье самоконтроль, как самая важная часть в духовном и физическом росте личности и отмечено, что никто не сможет помочь человеку стать лучше без его собственного желания. Описаны самые известные и доступные методы самоконтроля на сегодняшний день.

**Ключевые слова:** самоконтроль, дневник тренировок, дневник питания, трекер привычек, фитнес-браслет.

### Summary

In this article, self-control is the most important part in the spiritual and physical growth of a person and it is noted that no one can help a person become better without his own desire. The most well-known and available methods of self-control to date are described.

**Keywords:** self-monitoring, workout diary, nutrition diary, habit tracker, fitness bracelet.

**Материалы и методы исследования:** методы обработки и интерпретации данных.

### Результаты исследования

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом [6].

В настоящее время существует огромное множество способов и девайсов для слежения за состоянием своего здоровья во время физических упражнений, динамикой показателей видов активности, а также прогресса в развитии мускулатуры. Самоконтроль необходим в росте личности, как духовном, так и физическом.

Приведем самые популярные методы самоконтроля:

1. Дневник. Данный носитель информации может быть в бумажном варианте, а также в цифровом формате. Это условие зависит от предпочтений человека. Важно помнить, что дневник, в первую очередь, это методика систематизации. Если мы говорим о дневнике тренировок, то его основная информация может содержать [1]:

- даты тренировок;
- входящие в тренировку упражнения;

- количество повторов и подходов;
- рабочие веса;
- время отдыха между подходами (не всегда, только если это важно);
- антропометрию;
- дополнительные заметки и комментарии о самочувствии.

Такой метод удобен для определения вектора развития, а также хорошо выручит при смене тренажерного зала или тренера. Еще одним плюсом послужит то, что так проще отследить динамику развития физической силы, выносливости, похудения, а также роста мускулатуры, если речь идет о наращивании мышечной массы тела.

Дневник может содержать не только информацию о занятиях физической культуры, но и о приемах пищи, ее составе (БЖУ) и калорийности. Если затронуть тему с дневником питания, то можно отметить, что при правильном и регулярном ведении, становятся очевидными такие знания о своем теле, о которых ранее и не подозревал человек.

От затраченного времени на прием пищи, например, зависит ваше здоровье в целом. Диетологи и гастроэнтерологи рекомендуют уделять приемы пищи 20 минут с медленным пережевыванием пищи. Вред «быстрой еды» очевиден – если есть быстро, то организм принимает больше еды, чем ему на самом деле нужно. Повышается нагрузка на пищеварительный тракт, появляется тяжесть в желудке и проблемы со стулом. Как следствие, постоянно плохое настроение, нарушение в процессах пищеварения, отсутствие чувства насыщения, но присутствие «автоматического вброса еды». Также на фоне быстрого пережевывания могут развиваться такие заболевания, как: нарушение кроветворения, снижение иммунитета, перитонит и др. [2]

С учетом времени зафиксированного времени на процесс принятия пищи, у человека складывается вполне ясная картина того, как может пройти его день. В расписании будет присутствовать четкость, опозданий из-за затянувшегося обеда станет меньше, выполненных задач окажется больше.

Если затрагивать тему подсчитывания килокалорий, а также БЖУ (белки, жиры, углеводы), то можно вспомнить, что это отличный способ похудения и поддержания себя в форме. Данный принцип подходит для тех людей, которые стремятся к балансу питательных веществ, витаминов, микроэлементов и электролитов [3].

2. Трекер привычек. Данный инструмент также может быть в виде напечатанного или электронного списка и в виде приложения, которое можно скачать на смартфон. У всех людей есть привычки. Трекер – это отличный помощник в обретении хороших привычек и избавлении от плохих. Рассмотрим пример с утренней зарядкой. Человек ленится, если не отслеживает свои результаты или не видит наглядно свой пройденный путь. Когда же он систематически выполняет данную процедуру и отмечает действие в трекере «выполненным», появляется чувство гордости за то, что он не пропустил маленькую тренировку, а позаботился о своем здоровье. При систематическом выполнении данного задания привычка прикрепляется к основному образу жизни, выполнять ее становится легче, а иногда она превращается в автоматическое действие (делать зарядку сразу после пробуждения). Трекеры могут затрагивать абсолютно разные сферы жизни и являются очень действенным методом на пути к самосовершенствованию и самореализации.

3. Фитнес-браслет. Данный девайс максимально удобен для повседневной жизни. Все измерения проводятся автоматически. Если с дневником придется сидеть полчаса-час, чтобы вспомнить и детально все записать, то в данном случае такой проблемы не возникнет.

В конце рабочего продуктивного дня уже будет готов персональный отчет по всем тем критериям, которые вы пожелаете. В набор функций фитнес-браслета входят [5]:

- подсчет шагов;
- количество затраченных калорий (за время повседневной жизни и обычных действиях, используемых в работе и быту, а также за время тренировок);
- мониторинг сна, с различием на фазы глубокого и быстрого сна;
- датчик частоты сердечных сокращений;
- измерение артериального давления;
- измерение уровня кислорода в крови;
- автоматическое отслеживание разных спортивных режимов и др.

Таким образом, были раскрыты понятия самых популярных методов слежения за собственным телом и самочувствием. Их можно без труда включить в повседневную жизнь для облегчения анализа своих действий, поддержания физической формы в тонусе, а также духовного роста личности.

### **Библиографический список**

1. Дневник тренировок [Электронный ресурс]. Режим доступа: [.https://cross.expert/sportivnaya-ekipirovka/dnevnik-trenirovok.html](https://cross.expert/sportivnaya-ekipirovka/dnevnik-trenirovok.html).
2. О вреде «быстрой еды». Учимся есть медленно» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kladvsebe.ru/zdorove/kak-medlenno-est.html>
3. Сбалансированное питание: что это такое, основные принципы и примерное питание [Электронный ресурс]. Режим доступа: [.https://prokishechnik.info/profilaktika/pitanie/sbalansirovannoe.html](https://prokishechnik.info/profilaktika/pitanie/sbalansirovannoe.html).
4. Как трекер привычек обманывает мозг и помогает стать лучше [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.canva.com/ru\\_ru/obuchenie/treker-privyчек/](https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/treker-privyчек/).
5. Что такое фитнес-браслет, для чего он нужен и что умеет делать [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://smartchasy.com/sovety-i-instrukcii/chto-takoe-fitness-braslet-dlja-chego-on-nuzhen-i-chto-umeet-delat/>.
6. *Бабанский Ю. К.* Рациональная организация учебной деятельности. М., 2004.