**1 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Самоконтроль в процессе занятий физкультурой**

## **Введение**

Большое практическое значение для занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Для более оптимального использования этого навыка – необходимо понимать и знать методики этого самого самоконтроля. Так же необходим исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом. Для этого и существуют мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся. Но поподробнее о целях самоконтроля предлагаю поговорить чуть позже.

**2 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Цель реферата:**

Рассмотреть и описать понятие самоконтроля, изучить двунаправленный характер взаимосвязи между самоконтролем и физическими упражнениями

**3 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------Задачи реферата:**

1. Раскрыть понятие, цели и задачи самоконтроля;
2. Изучить научной деятельность в области самоконтроля;
3. Определить влияние самоконтроля на упражнения;
4. Определить влияние упражнений на самоконтроль и изучить его виды.

**4 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

## **ГЛАВА 1. Понятие, цели и задачи самоконтроля**

Самоконтроль — это умственная способность человека изменять и подавлять свои импульсы, желания и привычные реакции. В этом реферате я хотел бы рассказать про двунаправленный характер взаимосвязи между самоконтролем и физическими упражнениями. Грубо говоря, чем выше ваш уровень самоконтроля, тем выше эффективность упражнений или действий. В то время как истощение самоконтроля, снижает производительность и настойчивость при выполнении последующих упражнений. Так же, было доказано, что интенсивные упражнения улучшают последующий самоконтроль, особенно если это упражнения средней интенсивности и требуют некоторой степени когнитивной активности.

**5 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

Исполнительные функции относятся к когнитивным процессам, участвующим в координации и контроле целенаправленного поведения [1]. Исполнительная функция имеет решающее значение для достижения каких-либо результатов. Например, для академической успеваемости у молодых людей или производительности на рабочем месте у взрослых. Исполнительная функция состоит из трех основных областей: рабочая память, тормозящий контроль и когнитивная гибкость [2]. Тормозящий контроль является ключевым компонентом исполнительной функции и определяется как способность человека подавлять поведенческие реакции на стимулы, чтобы выбрать более подходящее поведение, совместимое с достижением его целей. Такой конфликт вызывает отвращение и может привести к тому, что люди будут подавлять один набор реакций и заменять их вторым. Самоконтроль применяется, когда человек предпочитает сдерживать свои непосредственные желания и заменять их поведением, которое соответствует его долгосрочным целям.

**6 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ГЛАВА 2. Научная деятельность в области самоконтроля**

Ограничение работы по изучению самоконтроля (особенно в отношении упражнений) заключается в том, что существует ограниченное количество поведенческих тестов самоконтроля. А следовательно, присутствует зависимость либо от когнитивных задач, нацеленных на тормозящий контроль (например, тест Струпа [3]), либо от подходов с самостоятельным опросом. Тем не менее, появляется всё больше работ, исследующие области мозга, которые участвуют в самоконтроле. Полный обзор нейробиологии, лежащей в основе самоконтроля, выходит за рамки данного реферата, но заинтересованный слушатель может обратиться к Heatherton & Wagner [4] за более подробным обзором. Однако, вкратце, успешный самоконтроль зависит от префронтальной коры, демонстрирующей нисходящий контроль над другими подкорковыми областями, например, участвующими в эмоциях и вознаграждении [4].

В последние годы возрос интерес к взаимосвязи между физическими упражнениями и самоконтролем. Исследователи из области социальной психологии в первую очередь изучают влияние самоконтроля на приверженность упражнениям и их производительность, в то время как исследователи из когнитивной психологии изучают влияние упражнений на самоконтроль, как на компонент исполнительной функции [5]. К сожалению, эти связанные области исследований редко пересекаются, хотя каждая дисциплина могла бы поучиться у другой. Таким образом, целью этого реферата является обсуждение двунаправленного характера взаимосвязи между самоконтролем и упражнениями.

**7 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ГЛАВА 3. Влияние самоконтроля на упражнения**

**3.1.** Черты самоконтроля и упражнений

Диспозиционный (чертовой) самоконтроль определяется как общая способность изменять свои реакции для достижения желаемого результата, которые иначе не возникли бы естественным образом [6]. В целом способность к самоконтролю считается особо устойчивой индивидуальной характеристикой, связанной с огромным количеством моделей поведения. То есть люди с высоким самоконтролем способны лучше контролировать мысли и регулировать эмоции по сравнению с людьми с низким самоконтролем. Они также имеют лучшее психологическое благополучие, имеют более высокий уровень достижений и лучшие межличностные отношения.

Обсужденные выше эмпирические данные подтверждают положительную связь между самоконтролем и широким спектром поведения [7]. Например, составление планов и графиков упражнений или преодоление дискомфорта от упражнений являются важными факторами, определяющими приверженность упражнениям. Люди с высоким самоконтролем с большей вероятностью будут придерживаться программ упражнений, чем люди с низким самоконтролем.

Кроме того, люди, которым не хватает самоконтроля, могут принимать нерациональные решения. Например, занятость на работе и нехватка времени могут стать препятствием для поддержания физически активного образа жизни и могут поставить под угрозу способность занимающегося самостоятельно регулировать свое поведение при выполнении упражнений. Поэтому самоконтроль важен для обеспечения последовательного выполнения упражнений для достижения целей, поставленных личностью в стрессовых ситуациях. В конечном счете, самоконтроль является важным фактором участия в упражнениях и приверженности им.

**8 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

**3.2.** Силовой самоконтроль и упражнения

В дополнение к личностному подходу в более позднем подходе подчеркивалось, что проявление самоконтроля в одной задаче ухудшает выполнение последующих. Эта идея лежит в основе силовой модели самоконтроля [8]. Согласно этой теории, выполнение задач, требующих самоконтроля, черпает энергию из общего ресурса [9]. Этот ресурс ограничен и расходуется по мере использования. Следовательно, со временем он может истощиться [9]. Состояние истощения ресурсов самоконтроля было названо «истощением эго» [9]. Как правило, для доказательства эффекта истощения эго использовалась парадигма последовательных задач [8]. В подобных исследованиях участников случайным образом распределяют в экспериментальное состояние (при котором обе задачи требуют самоконтроля) или в контрольное состояние (при котором только вторая задача требует самоконтроля) [9]. Метаанализ 198 исследований показал, что в условиях, когда самоконтроль истощается во время выполнения первой задачи, то так же он снижается и во время выполнения второй задачи.

Несмотря на популярность и поддержку силовой модели, она столкнулась с некоторыми серьезными проблемами. Повторение в нескольких лабораториях не смогло подтвердить снижение самоконтроля [10], что привело к многочисленным комментариям и спорам [11].

**9 слайд -------------------------------------------------------------------------------------------------**

Так же, исследователи пытались найти вещество в нашем организме, которое отвечает за истощение самоконтроля. В качестве кандидата была предложена глюкоза. В первоначальных исследованиях сообщалось, что выполнение задачи, требующей самоконтроля, приводило к снижению концентрации глюкозы в крови, что приводило к снижению производительности [12]. Было доказано, что глюкоза восстанавливает работоспособность при выполнении когнитивных задач, требующих самоконтроля [12]. Однако недавние исследования не смогли воспроизвести эти эффекты [13]. Например, в исследованиях упражнений - потребление напитка на основе глюкозы не уменьшало снижение выносливость. Однако в сочетании с другими направлениями критики кажется маловероятным, что глюкоза является центральным ресурсом, лежащим в основе самоконтроля.

**3.3** Альтернативные теории

Учитывая все вышесказанные проблемы, были предложены альтернативные объяснения того, почему самоконтроль снижается после предшествующего напряжения. Альтернативной точкой зрения является модель самоконтроля со смещением приоритетов, которая сосредоточена на процессах мотивации и внимания [14]. Согласно этой модели, процесс оценки приводит к снижению самоконтроля [15]. То есть после использования самоконтроля желание нарушить режим возрастает. В конечном счете, самоконтроль представляет собой решение вопроса - “приложить мне усилия, чтобы противостоять искушению?” На этот выбор может влиять ряд мотивационных факторов. Например, поддача искушению обычно приносит больше удовлетворения и удовольствия по сравнению с отдаленными целями. Однако отдаленные цели, воспринимаются как более легкие для достижения.

Независимо от различных объяснений, существуют убедительные доказательства того, что желание выполнять последующие упражнения снижается.

**10 слайд ------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ГЛАВА 4. Влияние упражнений на самоконтроль**

Второй аспект двунаправленной связи между самоконтролем и упражнениями — это эффект, который выполнение упражнений оказывает на самоконтроль. Как упоминалось ранее, самоконтроль – ключевой аспект тормозящего контроля. Учитывая решающую роль, которую исполнительная функция играет в успеваемости у молодых людей или производительности на рабочем месте у взрослых, неудивительно, что это одна из наиболее часто измеряемых когнитивных областей [5]. В этом разделе реферата основное внимание будет уделено как острому, так и хроническому влиянию физических упражнений на самоконтроль.

Прежде чем изучать литературу, важно рассмотреть, как оценивается самоконтроль. Наиболее распространенным тестом, используемым для оценки самоконтроля, является тест Струпа [3]. В тесте участник должен использовать самоконтроль, чтобы подавить естественную реакцию ответа. Он должен выбрав цвет шрифта, которым написано слово. Например, если слово «красный» было написано зелеными чернилами, правильный ответ будет зеленым. Данные исследований подтверждают, что задача Струпа требует активации префронтальной коры [16], которая, как обсуждалось ранее и является ключевой областью мозга, участвующей в самоконтроле [4]. Интересно, что тест Струпа также является наиболее используемым методом оценки и истощения самоконтроля в упомянутых выше исследованиях.

**11 слайд ------------------------------------------------------------------------------------------------**

**4.1.** Хроническое влияние упражнений на самоконтроль

При изучении хронического воздействия физических упражнений на самоконтроль большая часть данных носит перекрестный характер и рассматривает взаимосвязь между физической подготовкой и самоконтролем. Выводы, сделанные в этой взаимосвязи, основаны на предположении, что хроническое участие в упражнениях вызывает улучшение физической подготовки. Поэтому физическая подготовка используется в качестве маркера. В целом, масса доказательств свидетельствует о том, что более высокий уровень физической подготовки связан с улучшенным самоконтролем у молодых людей [17], взрослых [18] и пожилых людей [19].

**4.2.** Острое влияние физических упражнений на самоконтроль

Значительное количество литературы свидетельствует о том, что интенсивная тренировка улучшает самоконтроль. Об этом свидетельствует и улучшение результатов теста Струпа. Этот эффект был продемонстрирован во многих группах населения, включая школьников [22], взрослых [23] и пожилых людей [24]. Предполагается, что улучшенные результаты теста Струпа показывают улучшение академических успехов у молодых людей, производительности на рабочем месте у взрослых, а так же помогают смягчить возрастное снижение самоконтроля у пожилых людей.

**12 слайд -----------------------------------------------------------------------------------------------**

**Выводы**

Я представил доказательства двунаправленного характера взаимосвязи между самоконтролем и физическими упражнениями. Как было продемонстрировано в каждой главе этого реферата, исследования на сегодняшний день обычно рассматривают только один аспект этой взаимосвязи. Однако я считаю, что каждое из этих отношений следует рассматривать относительно друг друга. Учитывая, что каждый из них имеет значение как для самоконтроля, так и для выполнения упражнений и соблюдения режима.

Так же мы ещё раз пришли к выводу, что самоконтроль – это важнейший пункт при занятиях спортом, позволяющий оценить правильность использования средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок. При сравнении показателей определяется влияние физических упражнений и спорта, планируются тренировочные нагрузки.

Самоконтроль прививает человеку грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и физическим упражнениям, помогает лучше познать себя, учит заботиться о собственном здоровье, стимулирует развитие устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил.

Самоконтроль особенно важен для студентов кафедры адаптивной физической культуры. Они постоянно заполняют дневники самоконтроля и показывают их преподавателю. Это помогает преподавателю консультировать по вопросам двигательного, дыхательного и питательного режима.