

Особое внимание ученых, тренеров и спортсменов привлекло воздействие парной бани на утомленные после тренировки мышцы. Установлено, что на восстановительные процессы, в основном, влияют температура и влажность воздуха, а также время нахождения в парильном отделении. Лучшие результаты отмечались у атлетов, которые после тренировки использовали баню с незначительной влажностью (до 30%) и температурой воздуха до 120 градусов. При этом мышечная сила увеличивалась на 1,3 н, выносливость — на 15%. В результате банной процедуры работоспособность не только восстановилась, но у 80% испытуемых увеличилась в среднем на 120 кгм/мин.

Когда же атлеты пользовались баней с повышенной влажностью — до 100% — и температурой воздуха около 80 градусов, то они чувствовали после процедуры усталость и депрессию. Показатели силы после такой процедуры были ниже, чем до нее.

УДК 796092

**Физическое самовоспитание
как доминирующий компонент
в структуре здорового образа жизни**

Бельский И.В., Кононов А.Н.

Белорусский национальный технический университет

В исследовании мы опирались на гипотезу о том, что физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление человека к самовоспитанию. В качестве эмпирического показателя самовоспитания студентов была взята воля. В основу исследования положена модель физического самовоспитания, включающая три основных этапа (А.Г. Асмолов, Н.С. Мансуров).

Первый этап исследования связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. К методам самопознания мы отнесли самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта

видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это. Действенность самоанализа обусловлена адекватностью самооценки как средства организации личностью своего поведения, деятельности, отношений с окружающими, отношения к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана со степенью трудности достижения целей, которые человек ставит перед собой. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Первый этап завершается решением поработать над собой.

На втором этапе определяется цель и программа самовоспитания, а на ее основе личный план. Цель, по нашему мнению, может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на небольшой отрезок времени. Примерная программа-ориентир физического самовоспитания, на наш взгляд, может быть представлена следующим образом.

Цель – формирование своей физической культуры. Задачи деятельности: 1) включиться в здоровый образ жизни и укрепить здоровье; 2) активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность; 3) овладеть основами методики самовоспитания; 4) улучшить физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания.

Третий этап связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия – самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Таким образом, в проведенном исследовании мы получили подтверждение того положения, что способность каждого человека отмечать даже самые незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.