

полезны для здоровья.

Таким образом, проведенное анкетирование показало наличие имеющихся проблем связанных с формированием у достаточно большой части студентов правильного отношения к вредным привычкам (на примере курения и употребления алкоголя) и профилактической работой в ВУЗе по их предупреждению и устранению. Одним из эффективных средств решения этих проблем может выступать физкультурно-оздоровительная работа и занятия спортом.

Как показали результаты ранее проведенных аналогичных опросов среди студентов получающих физкультурное образование, активно занимающихся физической культурой и спортом регистрировалось иное отношение к вышерассмотренным вредным привычкам [3]. В образе жизни абсолютного большинства данной категории студентов (участвовавших в анкетировании) регистрируется негативное отношение к употреблению слабоалкогольных напитков, к курению, критическое отношение к окружающим, злоупотребляющих этими привычками.

#### Список использованных источников

1. Бенюмов, В. М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков: Пособие для учителя / В. М.Бенюмов, О. Р. Костенко, К. М. Флоренсова. – Киев, 1989. – 97 с.
2. Чепелева, Т. В. Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников / Т. В. Чепелева, П. И. Новицкий / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ. 2013. – С. 240–242.
3. Новицкая, А. И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9–10 апреля, 2017 г. : в 2 т. Витеб. гос. ун-т; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [ и др. ] / А. И. Новицкая, П. И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. – С. 384–385.

УДК 796

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Мусатов А.Г., зав. каф., Екомасова Т.В., ст. преп.,  
Шалабодова Т.Ю., преп.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Ведение дневника самоконтроля может позволить актуализировать ценностное отношение к своему здоровью и физическому состоянию организма, ведению здорового образа жизни, систематическому использованию физических упражнений и других средств оздоровления в повседневной жизни.

Ключевые слова: дневник самоконтроля, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровый образ жизни.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль [1].

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.

Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным

относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния [7].

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями [3].

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать преподавателю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Очень важно научиться самому контролировать себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие [2].

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них.

Слово самоконтроль состоит из двух частей – сам и контроль, то есть сам себя контролирующий. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха.

Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха [5].

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого является: 1. Расширить знания о физическом развитии. 2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки. 3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля. 4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку [6].

*Цель самоконтроля* – самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу – своевременно сигнализирует об отклонениях в состоянии здоровья. Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся [4].

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также для достижения более высоких результатов [8].

#### Список использованных источников

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. 101 факт о вреде алкоголя / Медицинская правда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ruslekar.info/101-fakt-o-vrede-alkogolya-699.html>.
3. [tribunskanarod/zakal/zakal.htm](http://tribunskanarod.zakal/zakal.htm).
4. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей // Врачебно-педагогические наблюдения / Г. А. Макарова. – Ростов на Дону: БАРО–Пресс, 2002. – 800 с.
5. Попов, С. И. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж // Врачебно-педагогические наблюдения / С. И. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Правила безопасности при работе с компьютером. Электромагнитное излучение компьютера / Медицинская информационная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.medicinform.net/comp/comp\\_zdor4.htm/](http://www.medicinform.net/comp/comp_zdor4.htm/).
7. Правила здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cardioschool.ru/forall/gr-120/page-121/>.
8. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / Сост. В. А. Коледа и др./ Министерство образования Республики Беларусь, ГУ «Республиканский институт высшей школы». – Мн., 2008.

УДК 61

## СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Мусатов А.Г., зав. каф., Новиков А.П., ст. преп.,  
Машков А.Ю., преп., Волкова К.И., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,*

*г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В работе рассматривается взаимосвязь физической культуры и спорта со средствами восстановления. В настоящее время важным условием в жизни любого человека являются занятия физической культурой, спортом и ведение здорового образа жизни. При этом нужно понимать, что при любых даже незначительных нагрузках необходимым требованием являются средства восстановления, которые помогают организму человека справляться с большими физическими нагрузками и стрессами.

Ключевые слова: средства восстановления, физическая культура, спорт, организм.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке людей, занимающихся физической культурой и спортом зависят от следующих основных факторов:

особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

Сочетание процессов утомления и восстановления – физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки людей, занимающихся физической культурой и спортом. Среди факторов, оптимизирующих подготовку людей, занимающихся физической культурой и спортом, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного человека. При этом: с одной стороны, используемое средство