

*Долиніна Міла Мілківна*

старший викладч фізичного виховання Національного університету харчових технологій

*Лавор Ніна Леонтівна*

старший викладач фізичного виховання Національного університету харчових технологій

## САМОКОНТРОЛЬ

В сучасній фаховій літературі достатня увага приділяється руховій активності різних верст населення, яка визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля. Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує смерть.

В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталося порушення одного з основних принципів світостворення - принципу рівноваги.

Студентська молодь - це особлива соціальна група, об'єднана певними вікогами межами, Специфічними умовами навчання, праці і життя. Наука має значний доробок вивчення різноманітних проблем навчання і відпочинку студентів.

Важливою умовою ефективного рухового режиму студентів є дотримання раціональних норм рухової активності. Раціональна норма рухової активності - це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Наукові данні свідчать проте, то ті студен ти, які систематично займаються фізичною культурою та масоним спортом, мають кращі показники психічного здоров'я, біологічного піку те рівня фізичної підготовленості. Вони швидше опановують навчальний матерію, легше переносять стресові ситуації, ніж ті студенти, які не хочуть займатися фізичними вправами, надаючи перевагу іншим захопленням та різним формам пасивного відпочинку.

Важливий фактор оптимізації рухової активності - самостійні заняття студентів фізичними вправами і самоконтроль: кожен студент повинен організувати свій руховий режим індивідуально, але прагнути дотримуватися оптимальних обсягів фізичних навантажень.

Самоконтроль сприяє фіксувати зміни, що відбуваються в функціональному стані і фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, фізичне тестування та проведення різних проб, студент отримує можливість корегувати обсяг розумової праці і відпочинку, час для відновлення, вибирати засоби підвищення фізичної та розумової працездатності, вносити необхідні зміни в особистий стиль і, можливо, спосіб життя. Отримані дані обов'язково повинні фіксуватися у щоденнику самоконтролю для подальшого аналізу через певні проміжки часу: на початку і наприкінці місяця,

семестру, навчального року.

Самоспостереження проводяться щоденно. Консультація, отримана у тренера, викладача з фізичного виховання, медичного працівника кафедри фізичного виховання, може набагато розширити можливості самоспостереження, самооцінки, самоконтролю.

Суб'єктивні та об'єктивні показники самоконтролю, які допомагають корегувати фізичний стан студентської молоді - це самопочуття, сон, апетит, життєва ємність легенів, бажання займатися фізичними вправами, пульс, життєвий індекс, спостереження за спортивними результатами, силові показники, силова витривалість, швидкісно-силові якості.

Раціональне харчування, вітамінізація, гігієнічно обгрунтований режим дня і відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності.

Таким чином, ретельний самоконтроль і своєчасна лікарська консультація дозволяють попередити можливі негативні впливи при нерациональному тренувальному режимі, корегувати об'єм тренувального навантаження в відповідності зі станом здоров'я і ступінню адаптації, значно підвищити ефективність оздоровчого тренування та забезпечити ефективне навчання студентів і опанування майбутньої професії.