

РОЛЬ САМОКОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТА

Останнім часом достатня увага приділяється руховій активності студентів, яка визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності в побуті, під час навчання та дозвілля. Медики всіх часів однастайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину та наближує смерть.

В останні роки внаслідок порушення балансу між вживаною їжею, фізичними навантаженнями і відпочинком стає актуальним питання раціональної організації рухової активності студентів під час навчання.

Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці і життя. 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 його підвищення протягом навчального року [1, с. 17–19].

Наукові данні свідчать про те, що ті студенти, які систематично займаються фізичною культурою та масовим спортом, мають кращі показники психічного здоров'я, біологічного віку та рівня фізичної підготовленості. Вони швидше опановують навчальний матеріал, легше переносять стресові ситуації, ніж ті студенти, які не хочуть займатися фізичними вправами, надаючи перевагу іншим захопленням та різним формам пасивного відпочинку. Важливим фактором оптимізації рухової активності є : самостійні заняття студентів фізичними вправами та самоконтроль [1, с. 57]. Самоконтроль допомагає 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 за допомогою фізичного тестування, студент отримує можливість корегувати обсяг розумової праці та відпочинку, час на відновлення, відбір засобів для підвищення фізичної та розумової працездатності і як результат внесення необхідних змін у ведення способу 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 або медичного працівника також може розширити можливості самоспостереження, самооцінки та 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, спостереження за спортивними результатами та силовими показниками.

Отже, раціональне харчування, вітамінізація, гігієнічно обґрунтований режим дня та відпочинку а також систематичні заняття фізичними вправами сприяють зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму і підвищенню розумової та фізичної працездатності.

Список використаних джерел:

1. Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – К., 2007. – 305 с.
2. Балбенко С. Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. – К., 2008. – 402 с.