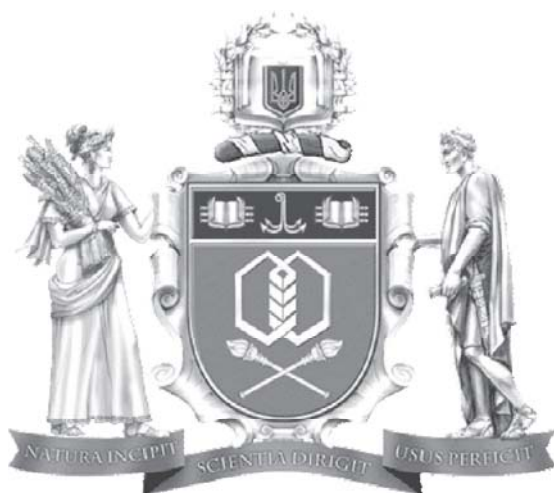


Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



48

НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ

Матеріали конференції

*Розвиток методологічних основ
вищої освіти в ОНАХТ*

ОДЕСА 2017

Матеріали друкуються відповідно до рішення 48-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ”, яка проходила 12–13 квітня 2017 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мардар М.Р., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Радіонова О.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Хобін В.А., д-р техн. наук, професор,
Васильєв С.В., методист

САМОКОНТОРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В.В. Гончарук , Т.В.Волкова

Соціальні й медичні заходи не дають очікуваного ефекту в справі збереження здоров'я людини. В оздоровленні суспільства медицина пішла головним чином шляхом “від хвороби до здоров'я”, перетворюючись усе більше в чисто лікувальну, госпітальну допомогу..

Найбільш зручний шлях збереження здоров'я, підготовки особистості до плідної трудової діяльності - це заняття фізичною культурою й спортом.

У спортивних клубах, незалежно від віку, займаються фізичною культурою мільйони людей. Фізичні тренування стають каталізатором життєвої активності, інструментом прориву в область інтелектуального потенціалу й довголіття. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих витрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки й професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки.

Одна із причин у тому, що нині державні форми роботи з фізичної культури й спорту з молоддю у нашій країні закінчуються одночасно із закінченням навчального закладу, де проводяться планові, включені в навчальні програми заняття фізичною підготовкою. Багато молоді займаються масовим спортом факультативно, у вузівських секціях. Але стоїть їм вийти в самостійне життя, як всі організаційні форми закінчуються.

Фізична культура й спорт - одні з реальних, перевірених життям факторів збереження й зміцнення здоров'я всіх верств населення. При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю - це ведення спеціального щоденника.

Показники самоконтролю можна розділити на дві групи - суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумову і фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції, бажання займатись фізичними вправами, болі та ін. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним, не повинно бути відчуття головного болю, розбитості і перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Самоконтроль - це систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами. Сучасний фахівець повинен бути загартованою, фізично культурною людиною. Будувати себе, своє здоров'я за графіком важко. Але якщо це вдається, то вдається й все інше.

Розраховувати на успіх впровадження самостійних занять у побуті студентів можна, лише озброївши їх спеціальними вміннями та мотивацією. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному занятті та на протязі усього життя.