

ОПТИМІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Довгопол О.М., Уткіна Н.А., Могилко С.П.

Дніпропетровська державна медична академія

На теперішній час фізична культура ще не відноситься до складу важливих компонентів, які характеризують цінності правил та поведінки, цільової установки на формування здорового способу життя у сучасній молоді у тому числі студентів. Результатом цього у багатьох студентів відсутнє бажання займатися фізичною культурою і спортом, а у деяких випадках навіть негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання, нерозуміння питань взаємозв'язку стану здоров'я та професійної діяльності.

Участь студентів в фізкультурно-оздоровчій діяльності пов'язана з рішенням низки проблем вікового та соціального розвитку. Оптимізація навчально-тренувального процесу з фізичного виховання, на нашу думку, повинна удосконалювати систему самостійного формування у студентів відповідального відношення до власного здоров'я та необхідності його поліпшення методами фізичної культури і спорту.

Метою нашого дослідження було визначення критеріїв оцінки функціональних можливостей та рівня здоров'я студентів під час занять фізичною культурою.

Проведено обстеження студентів I курсу медичної академії (7 чоловіків та 24 жінок, вік від 17 до 18 років), які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Окрім загальноприйнятих методів лікарського контролю та визначення фізичної підготовленості студентів, вивчалися функціональні показники: максимальне споживання кисню під час бігу на дистанції 2000 та 3000 метрів.

Результати обстеження показали, що більшість студентів мають середній рівень – 48,7% та низький 17,6% - рівень споживання кисню, який відмічається у межах У-УІІ класів працездатності та ідентифікується як “практично здоровий” – 16,8%, “дещо знижене здоров'я” - 58,6%. Треба відмітити, що у 4,2% студентів рівень максимального споживання кисню знаходився в межах УІІІ класу.

На нашу думку, кожному з студентів необхідно переглянути своє відношення до оздоровчо-фізкультурного режиму, а саме:

- регулярно відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання;
- виконувати додатковий комплекс фізичних вправ, спрямованих на значне підвищення рухової активності;
- обрати оптимальний комплекс вправ, які сприяють підвищенню рівня загальної витривалості, швидкості та інших життєво необхідних якостей.