

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Борзилова Ж.М., Солдаткіна О.В.

Донецький національний університет

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Гарне здоров'я, що розумно зберігається та змінюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Фізична культура займає важливе місце в розвитку й удосконаленні організму студента. При систематичних заняттях фізичною культурою підвищується психічна, розумова й інтелектуальна діяльність. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що приводить до розладу регуляції діяльності всіх систем організму, порушенню обміну речовин. Інтенсивність праці в умовах сучасного життя студента не перевищує 2-3 ккал/хв., що в 3 рази нижче граничної величини (7,5 ккал/хв.), яка забезпечує оздоровчий і профілактичний ефект. У зв'язку з цим, для компенсації недоліку енерговитрат у процесі трудової діяльності сучасній людині необхідно виконувати фізичні вправи з витратою енергії не менш 350-500 ккал на добу. В даний час тільки 20% студентів займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших 80% добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я.

Фізичне навантаження в процесі фізичного виховання повинно відповідати віку, статі, індивідуальним можливостям студентів, які займаються, поступово збільшуючись в обсязі й інтенсивності. Заняття фізичною культурою повинні бути регулярними та систематичними для зміцнення здоров'я, корекції недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму і розвитку рухових якостей.

Для збереження здоров'я студентів головними задачами занять фізичною культурою повинні бути:

- зміцнення здоров'я, корекція недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей (швидкості, гнучкості, сили, витривалості, швидко-силових і координаційних);
- виховання навичок здорового способу життя, потреби до самостійних занять фізичними вправами й обраними видами спорту у вільний час;
- організація активного відпочинку та дозвілля.