

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.

Васюкович А.В., 1 курс,

Деркач Ю.Н., д.м.н., профессор,

УО «Полесский государственный университет»

С целью изучения влияния на физический компонент здоровья обязательных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию было обследовано 86 студентов Полесского государственного университета 1- 4 курсов: 56 студентов 1-2 курсов, занимающихся физическими упражнениями по учебной программе, и 30 студентов старших курсов, не занимающихся физическими упражнениями.

Важнейшими показателями физического компонента здоровья является уровень развития двигательных качеств человека. Их оценка проводилась по результатам зачетных требований, предусмотренных учебной программой. Исследование основных показателей физической подготовленности свидетельствуют о том, что в среднем они соответствуют нормативным требованиям. Однако на 1-2 курсах эти показатели приближаются к верхней границе нормы и соответствуют оценке 7-9, а на последующих курсах они приближаются к нижней границе нормы, что соответствует оценке 4-7.

Отношение ЖЕЛ к массе тела свидетельствует о том, что дыхательная функция студентов находится в пределах нормы. Однако устойчивость организма студентов старших курсов к гипоксии ниже должных величин. Представленные данные свидетельствуют о том, что у этих студентов функции организма реализуются с более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем.

Таким образом, показатели у студентов первого курса соответствуют хорошему состоянию здоровья и уровню двигательной активности. На втором курсе начинают снижаться и соответствуют норме здоровья при среднем уровне двигательной активности. На последующих курсах показатели практически не меняются и находятся на нижней границе здоровья при недостаточном уровне физической активности. То есть в данном случае речь идет о понижении уровня функциональных резервов. Можно предположить, что снижение физической подготовленности и физической работоспособности является следствием того, что занятия по физическому воспитанию в университете проводятся только на 1-2 курсах.