

ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМУ ДНЯ СТУДЕНТІВ ВИЩІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Відомо, що фізичне здоров'я – стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю із зовнішнім середовищем та відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін. Необхідною умовою здоров'я є його норма. У кожної людини своя фізіологічна та патологічна міра відхилення від норми. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив скласти загальне уявлення про стан здоров'я студентської молоді, а також шляхи та можливості його зміцнення. Важливим аспектом нормального фізичного стану молоді можна та потрібно вважати здоровий спосіб життя без шкідливих звичок, оптимізацію режиму дня, системності в заняттях фізичною культурою та скорочення часу роботи на комп'ютері.

Визначені та впроваджені у життя студентів пріоритетні оздоровчі методи підвищення їх фізичного стану. А саме, нами були розроблені практичні рекомендації, основою котрих стали питання режиму дня, повноцінного сну, регулярного й збалансованого харчування, відмови від шкідливих звичок, скорочення роботи за комп'ютером. На нашу думку усі ці складові можна вважати чинниками доброго здоров'я та його корекції. Результати перевірки вихідних значень фізичного стану студентів обох груп на початку експерименту дали змогу констатувати, відхилення у стані здоров'я досліджуваного контингенту. Так, ЧСС у спокої за хвилину підтвердила підвищений пульс в обох групах, що говорить про схильність до тахікардії (85 ± 5 в контрольній та 86 ± 4 уд/хв в експериментальній); результати ортостатичної проби виявилися задовільними, та складали 3 ± 1 балів в обох групах; кількість балів при вимірюванні проби Руф'є межувала з нормами, котрі належали вже до підготовчої медичної групи, а саме 11 ± 1 балів у контрольній та 12 ± 1 балів в експериментальній; й нарешті, кількість ОРВІ за півріччя в контрольній та експериментальній групі склали 3 ± 1 та 4 ± 1 разів, відповідно.

Наприкінці педагогічного експерименту відбулось суттєве покращення результатів фізичного стану студентів експериментальної групи, а саме ЧСС нормалізувалась та становила 80 ± 4 уд/хв, ортостатична проба із задовільної зросла до відмінної та склала 1 ± 1 балів, Проба Руф'є покращилась на 4 бали й мала значення 8 ± 1 , відповідно а кількість

захворювань значно скоротилась та складала 1 ± 1 разів. В той же час результати контрольної групи не тільки не покращились, а й стали гіршими. Так ЧСС, ортостатична проба, Проба Руф'є та кількість захворювань відповідали наступним значенням 87 ± 4 уд/хв, 3 ± 1 балів, 12 ± 1 балів, 3 ± 1 разів, відповідно.

Отже, данні нашого експерименту дозволили зробити аналіз отриманих результатів та сформуванати належні висновки щодо можливості покращення й зміцнення здоров'я студентів ВНЗ.