УДК 796.011.1:378.14

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Луценко Г.Г., ст. викладач, Кононенко М.С., ст. викладач

Запорізький державний університет

Завданням дослідження було виявлення впливу різних форм занять фізичною культурою та спортом на тривалість захворювань студентів ЗДУ.

Відомо, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом підвищують опір організму застудним та інфекційним захворюванням. Фізичні вправи активно впливають на продуктивність розумової діяльності безпосередньо та через формування оптимістично - емоційного ставлення до навчання. Нами були розроблені картки досліджень, за допомогою яких збиралися дані про тривалість захворювань за весь час навчання в нашому університеті. Отримана інформація підтверджена даними лікарського контролю.

Аналіз стану захворювань усіх студентів за час навчання в університеті показує, що середня вибіркова тривалість хвороби студентів-спортсменів менша, ніж тих, хто спортом не займається. Середня тривалість застудних захворювань студентів, які займаються спортом і тих, які не займаються, має відмінність. Частота захворювань студентів, які займаються спортом, становила 43,2 %> а тих, хто не займається, - 62Д %. Середня тривалість хвороби у тих студентів, які займаються спортом, менша на 35,1 %. Тривалість захворювань студентів, які регулярно займаються спортом в 1,5 рази менша, ніж у тих, хто спортом не займається. Останні хворіли частіше на 18,9 *%.* Виходячи з результатів спостережень, можна зробити висновок, що фізична культура та спорт позитивно впливають на здоров'я і знижують частоту і тривалість захворювань студентів протягом навчального року.

Враховуючи ефективність фізичної культури як фактора, що сприяє поліпшенню стану здоров'я студентів, можна рекомендувати обов'язкові дворазові заняття з фізичного виховання на всіх курсах.