

Коробчанський П.О., Резниченко О.Г., Суботіна Н.І.

ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Серед найважливіших проблем сучасної профілактичної медицини, які потребують всебічного розв'язання, пріоритетне місце займають проблеми збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня соціальної та професійної дієздатності дітей, підлітків та молоді, у тому числі і за допомогою фізичного виховання.

Виходячи з програми натурного гігієнічного експерименту, об'єктом безпосереднього спостереження були студенти-медики, учні II, III, IV курсів Харківського національного медичного університету, які займаються на відділеннях спортивного вдосконалення.

На першому етапі програми досліджень програма включала спортографічний опис якісної та кількісної характеристик тренувань за окремими видами спорту, які включають опис окремих елементів та загальних статичних та динамічних навантажень, які приходяться на студентів-медиків. На другому етапі програма досліджень була направлена на вивчення зворотної реакції організму, центральної нервової системи і систем вегетативного забезпечення діяльності на цілеспрямоване фізичне навантаження, яке несе відмінні властивості в залежності від характеру спортивного вдосконалення. У результаті проведеного дослідження впливу стандартного фізичного навантаження на студентів-медиків, які займаються на різних відділеннях спортивного удосконалення, була встановлена своєрідність формування їх розумової і фізичної працездатності. Був зроблений висновок, що зворотна реакція організму студентів-медиків на стандартне фізичне навантаження визначається ступенем тренуваності їх організму, критеріальними показниками якої є їх розумова працездатність і гемодинамічні показники.