

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Пархоменко М.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)*

*Научный руководитель – В.Н. Будковский, ст. преподаватель*

Сохранение здоровья в современных условиях невозможно без определенного объема и вида двигательной активности. Недостаток двигательной активности сам по себе приводит к расстройству здоровья и даже заболеваниям, поэтому основной целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [1].

Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

Важным фактором оптимизации двигательной активности студентов являются самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.).

Расчет оптимальности тренировочных нагрузок производится по ЧСС и адекватности реакции по методике, предложенной Всемирной организацией здравоохранения, и осуществляется следующим образом. Резерв ЧСС возрастного максимума принимается: для спортсменов – 220 минус возраст в годах; для здоровых лиц – 200 минус возраст в годах; для лиц, ранее перенесенных болезни (выздоровливающих) – 190 минус возраст в годах.

В неделю на самостоятельные занятия физическими упражнениями парни должны уделять не менее 8–12 ч, девушки 8–10 ч [2].

### Литература

1. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131–174.
2. Горовой, В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 67 с.