

УДК 796.37.037

І. Салук

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Актуальність. Із усіх задач, які декларуються загальнодержавною програмою, домінуючою залишається завдання фізичної підготовки студентів. З позицій кібернетики та теорії управління сутність і *мета* цієї підготовки полягає у підвищенні та збереженні рівня фізичного стану студентів впродовж навчання у ВНЗ.

З цих позицій, рухова підготовка, як і будь-який інший перехідний процес повинна бути „жорстко” регламентована й базуватися на визначених методологічних постулатах та концепціях, які враховують закономірності управління біологічними системами. Крім того, слід приймати до уваги вплив численних факторів зовнішнього середовища на генотип особистості. В кінцевому підсумку процес фізичної підготовки студентів повинен базуватися на:

- визначенні структури та рівнів фізичного стану студентів;
- диференціації студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості;
- визначення оптимального поєднання тренувальної роботи з використанням чітко виражених ергофізіологічних режимів;
- розробці співставлених норм для груп з різним рівнем фізичного здоров'я;
- знанні закономірностей розвитку і інволюції рухових функцій;
- обліку ступенів тренування рухових якостей;
- постійному моніторингу фізичного стану;
- визначенні ефективності тренувальних впливів у вигляді співвідношення досягнутого ефекту до часу його збереження;
- обліку психодинамічних та особистих характеристик студентів, їх мотиваційної сфери та соціальних установок.

Дотримання цих методологічних принципів дозволяє протягом одного року підвищити на 15-20% фізичний стан студентів. Але ж досягнутий ефект зберігається не довше трьох місяців, а під кінець рекреаційного періоду зникає зовсім.

Ці обставини пов'язані з тим, що навіть двохразові заняття інтегровані в оптимальні тренувальні програми з детермінованими фізіологічними режимами не приводять до структурно-морфологічних перебудов адаптаційних систем організму. Приріст рухових якостей відбувається за рахунок удосконалювання механізмів центральної регуляції та підвищення синхронізації вегетативних функцій на міжсистемному рівні. За рахунок цих двох механізмів й підвищується адаптаційні можливості студентів до м'язових навантажень різноманітної модальності, міцності й тривалості. Звідси випливає необхідність коректування фізичного стану студентів з рівня попереднього року. На цих методологічних принципах з кожним наступним роком підтримувати досягнутий рівень фізичного стану стає вже важче: включаються процеси інформації рухових функцій, зокрема швидко-координаційних здібностей, а у дівчат, внаслідок збільшення маси тіла – і аеробної функції.

Висновок. В процесі багаторічної рухової підготовки можливо лише зберігати рівень фізичного стану студентів першого курсу. При цьому організація процесу фізичного виховання повинна базуватися на викладених методичних принципах.