

УДК 796.37.037

Пастернак І., ст. гр. СБ-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **СКЛАДОВІ УСПІШНОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

Науковий керівник: к.п.н., доц. Салук І.А.

Pasternak I.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **CONSTITUENTS OF PROGRESS IN MOTIVE PREPARATION OF STUDENTS IN LEARNING PROCESS**

Supervisor: Saluk I.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність

Keywords: physical education, physical activity

Рухова підготовка, як і будь-який інший перехідний процес повинна бути строго регламентована й базуватися на визначених методологічних постулатах та концепціях, які враховують закономірності управління біологічними системами, а саме:

- 1) визначенні структури та рівнів фізичного стану студентів;
- 2) диференціації студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичного стану;
- 3) визначення оптимального поєднання тренувальної роботи з використанням чітко виражених ергофізіологічних режимів;
- 4) розробці співставлених норм для груп з різним рівнем фізичного стану;
- 5) знанні закономірностей розвитку і інволюції рухових функцій;
- 6) обліку ступені тренування рухових здібностей;
- 7) постійному моніторинзі фізичного стану;
- 8) визначенні ефективності тренувальних впливів у вигляді співвідношення досягнутого ефекту до часу його зберігання;
- 9) 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 на більше трьох місяців і під кінець рекреаційного періоду він зникає зовсім.

Приріст рухових здібностей відбувається за рахунок удосконалювання механізмів центральної регуляції та підвищення синхронізації вегетативних функцій на меж системному рівні. За рахунок цих двох механізмів й підвищується адаптаційні можливості студентів до м'язових навантажень різноманітної модальності, міцності й тривалості.

Отже, 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 постулатах. В іншому випадку (В.А. Романенко 1995-2005) рухова підготовка студентів є не більш ніж міфом, який немає ніякого відношення до реального існування.