

УДК. 796.37

А. Галіздра

(Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ РЕЛАКСАЦІЇ В НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Мета та завдання фізичного виховання обумовлені обґрунтуванням необхідності у забезпеченні людей оптимальною руховою активністю. Для фахівців з фізичної культури розуміння цієї проблеми повинно бути максимально чітким, останнє потребує від них засвоєння вмій та навичок підвищення ефективності впливу як спортивних тренувань так і підготовки фахівців різних галузей.

Проблема розуміння значущості рухової активності членами суспільства у значному ступені залежить від того, як вона буде піднесена фахівцями з фізичної культури. Саме тому вдосконаленню підготовки спеціалістів слід приділяти особливу увагу, так як це завдання є одним з атакуючих проблем всебічного розвитку людини. Тим більш прицільний аналіз літератури показав, що вказана проблема вирішується фрагментарно і безумовно далека від остаточного рішення.

Використання методів релаксації студентами визначає можливість посилення прояву компонентів мобілізуючих психофізіологічних процесів та забезпечує психічний спокій і прагнення до навчально-спортивної діяльності.

Застосування методів релаксації в процесі навчання студентів підвищує психофізіологічні складові процесу їх мобілізації до навчально-спортивної діяльності. При цьому підвищуються показники психічного спокою, імпульсивної реактивності, відчуття сили, енергії і прагнення до дії.

Висновки: Курс релаксації засвоєний і застосований студентами, активізуючи їхню навчально-спортивну діяльність, більш сприятливо впливає порівнюючи з контролем, психофізіологічними умовами її перебігу, що й знайшло відображення у покращенні як поточної так і підсумкової успішності.