

УДК 796.37.037

Ковбасюк Р. – ст.гр.КТ-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ**

Науковий керівник: ст.. викладач Луців В.С.

Kovbasjuk R.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT STUDENTS**

Supervisor: Lutsiv V.

Ключові слова: психомоторика, рухова активність

Keywords: psychomotor, physical activity

Необхідність спрямованого психомоторного забезпечення у ВНЗ викликана недостатньою руховою активністю студентської молоді на заняттях фізичною культурою, високою втомленістю під час навчання, відсутністю послідовності в руховому розвитку, недостатньою розробкою індивідуально-диференційованого підходу (індивідуальні здібності, відхилення у стані здоров'я).

У дослідженні взяли участь 45 студентів, які за станом здоров'я відносились до основної медичної групи. Заняття проводились двічі на тиждень тривалістю 60 хвилин. Підготовча частина заняття (15 хв.) включала крокові, бігові, стрибкові, танцювальні вправи. Основна частина (20-35 хв.) складалася з комплексів фізичних вправ психомоторної спрямованості. Під час виконання цих вправ відбувалось навантаження на всі м'язові групи. В заключній частині (10 хв.) були вправи на розслаблення, відновлення дихання. Під час виконання рухових завдань студенти стежили за правильним диханням, яке полегшувало виконання вправ.

Основний акцент у нашій програмі ставився на розвиток здібностей самоконтролю та саморегуляції рухової активності.

Варто відмітити високу стимулюючу роль багатьох психомоторних вправ. З кожним заняттям підвищувалась зацікавленість студентів. Це пов'язано з цілим рядом умов: по-перше, з варіаціями кожної вправи; по-друге, незвичайністю та більш "інтелектуальним" характером багатьох вправ. В підсумку, всі студенти, що брали участь у виконанні програми, надали перевагу цим заняттям над іншими та виявили бажання продовжувати такі тренування.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що застосування розробленої нами програми протягом навчального року сприяє позитивним змінам за всіма показниками ( $P < 0,05$ ). Під впливом занять за запропонованою програмою розвитку психомоторики відбувається достовірне покращення самопочуття. Так, 68% студентів оцінили своє здоров'я як добре, 22% - як відмінне, 82% студентів відмітили підвищення фізичної та розумової працездатності, що є важливим моментом, тому що навчання в технічних ВНЗ є найбільш складним та насиченим в порівнянні з іншими.