

УДК 796.37.037

І. Салук

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОГО РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Соціально-економічні чинники, екологічні умови, спосіб життя студентської молоді є результатом зниження рівня психічного і фізичного здоров'я.

Досягнення максимального оздоровчого ефекту можливо лише за умови раціонально збалансованих по спрямованості, потужності і обсягу фізичних навантажень в суворій відповідності з індивідуальними можливостями організму студентів.

Мета дослідження. Обґрунтувати систему фізичної, технічної та професійної підготовки студентів.

Результати дослідження. Отримані об'єктивні данні за наслідками виконання функціональних проб стану серцево-судинної, дихальної систем, вестибулярної стійкості та державних тестів, що визначають рівень фізичної підготовленості студентів.

При проведенні дворазових обов'язкових і додаткового самостійного занять всі показники мали тенденцію до поліпшення результатів. Відмічені позитивні зміни функціонування серцево-судинної, дихальної системи, вестибулярної стійкості, тестів на загальну витривалість, силу, швидкісно-силові якості.

Внаслідок збільшення часу додаткових самостійних занять для студентів в обсязі до 4-6 годин при одному обов'язковому занятті на тиждень, вдалося зберегти та покращити показники функціональних проб серцево-судинної, дихальної системи, вестибулярної стійкості; тестів на загальну витривалість, силу, силову витривалість, швидкісно-силові якості, гнучкість.

Рівень фізичної підготовленості студентів четвертого курсу, які займалися додатково за індивідуальними планами, за наслідками виконання державних тестів відповідав оцінкам "відмінно" та "добре".

У студентів, які не займалися додатково за індивідуальними планами, а тільки відвідували обов'язкові заняття один раз на тиждень, рівень фізичної підготовленості став нижче за вихідний рівень. Погіршилися результати виконання тестів на загальну витривалість, силу та швидкість, показники серцево-судинної, дихальної системи, вестибулярної стійкості не досягли необхідного рівня.

Висновки. Реалізація навчальної програми з фізичного виховання з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки в поєднанні з проведенням додаткових самостійних занять зі студентами сприяла підвищенню їх рівня психо-фізичної підготовленості, покращенню функційних показників, готовністю активно оволодівати вимогами, які ставляться перед майбутнім фахівцем.