

УДК 796.37.037

Вівсяний І. - ст. гр. БМ-11

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОСТІ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Науковий керівник: доц. Теплий А.М.

Із усіх задач, які декларуються програмою з фізичного виховання, домінуючою залишається завдання фізичної підготовки студентів. 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. Крім того, слід приймати до уваги вплив численних факторів зовнішнього середовища на генотип особистості. В кінцевому підсумку процес фізичної підготовки студентів повинен базуватися на:

- 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.

Ці обставини пов'язані з тим, що навіть двохазові заняття інтегровані в оптимальні тренувальні програми з „жорстко” детермінованими фізіологічними режимами не приводять до структурно-морфологічних перебудов адаптаційних систем. 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. Звідси випливає необхідність коректування фізичного стану студентів з рівня попереднього року, до того ж на тих методологічних принципах з кожним наступним роком підтримувати досягнутий рівень фізичного стану стає вже важче: включаються процеси інформації рухових функцій, зокрема швидкісно-координаційних здібностей, а у дівчат, - внаслідок збільшення маси тіла, - і аеробної функції.

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.