

УДК 796.37.037

І. Салук, канд. пед. наук, доц., В. Луців

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

I. Saluk, V. Lutsiv

RATIONALE FOR IMPROVING THE QUALITY OF PSYCHOPHYSICAL OF STUDENTS

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

Особливістю праці студентів є навчання пов'язане із значною нервово-емоційною напругою при мінімальних м'язових навантаженнях. Наслідком чого є гіподинамія, зниження нервово-м'язового тонуусу та інші негативні зміни в організмі.

Ефективність занять фізичного виховання у виші багато в чому залежить від змісту, методів, організаційно-методичних форм, наукових досліджень, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу і навчально-спортивної бази.

Метою дослідження є обґрунтування системи фізичної, технічної та професійної підготовки студентів технічного університету.

У роботі використовували: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, узагальнення практичного досвіду, педагогічний експеримент з використанням контрольних тестів, обробка статистичних даних.

Отримані об'єктивні данні за наслідками виконання функціональних проб стану серцево-судинної, дихальної систем 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 та тестів на загальну витривалість, силу, швидкісно-силові якості.

Для покращення показників фізичної та функціональної підготовленості студентам було запропоновано самостійні заняття за індивідуальним планом.

Внаслідок збільшення часу на додаткові самостійні заняття з рухової активності для студентів в обсязі до 6-8 годин при дворазових обов'язкових заняттях на тиждень, вдалося зберегти та значно покращити показники функціонального стану.

Рівень фізичної підготовленості студентів, які займалися додатково фізичними вправами згідно індивідуальних планів, за виконанням контрольних тестів відповідав оцінкам "добре" та "відмінно", рідше - "задовільно".

У студентів, які не займалися додатково руховою активністю, рівень фізичної підготовленості став навіть дещо нижчим за вихідний. Погіршилися результати виконання тестів на загальну витривалість, силу та швидкість, показники серцево-судинної, дихальної системи не досягли необхідного рівня.

Реалізація навчальної програми з фізичного виховання в поєднанні з проведенням додаткових самостійних занять зі студентами технічного університету сприяла підвищенню їх рівня психофізичної підготовленості, покращенню функційних показників, готовністю активно оволодівати вимогами, які ставляться до майбутніх фахівців.