

ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Глядя С.О.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Зростаюча кількість фахівців у галузі фізичного виховання засвідчують на погіршення стану здоров'я та незадовільний рівень фізичної підготовленості студентської молоді України. Тому зараз затребуваним є розробка нових педагогічних технологій, альтернативних навчальних програм та методів навчання з фізичного виховання, які б відповідали мотиваційним характеристикам студентів, сучасним умовам життя, забезпечували підвищення фізичного та психічного здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді. За даними науково-методичної літератури сьогодні поширюються інноваційні технології, які іменуються як «спортивно-орієнтовані технології» або «спортивно-орієнтовано фізичне виховання». Вони мають комплексні програми секційних занять з різних видів спортивної діяльності. Такий підхід ґрунтується за принципом спортивної спеціалізації навчальних груп. Накопичений практичний досвід констатує їх високу ефективність у використанні, а студенти таких навчальних груп мають високі показники фізичної та функціональної підготовленості.

В НТУ «ХПІ» на кафедрі фізичного виховання вже 70 років існує такий підхід щодо організації навчального процесу з фізичного виховання.

При проведенні практичних занять використовуються засоби та методи відповідних видів спорту, виконуються відповідні види підготовки:

- загальна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка.

Кожен з видів підготовки має притаманні контрольні випробування, які передбачають виконання студентами (чоловіки, жінки) комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх загальної фізичної підготовленості та спеціальної підготовленості з видів спорту. Контрольні випробування за видами підготовленості студентів мають окремо мету та вирішують відповідні завдання. Показником загальної фізичної підготовленості є щорічне оцінювання фізичної підготовленості. Всі студенти НТУ «ХПІ» за денною формою навчання складають тести: на силу ніг; витривалість; на силу рук, силу м'язів тулуба, гнучкість. Показником спеціальної фізичної підготовленості є оцінка рівня розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем студентів, які б сприяли покращенню досягнень у важкій атлетики. Тести мають комплексний підхід і умовно відображають подібність зусиль, які виконуються у змагальних вправах по зонах потужності. Аналіз показників фізичної та спеціальної підготовленості студентів сприятиме більш вдалому плануванню навчально-тренувальному процесу, мотивуванню студентів для регулярних занять важкою атлетикою, профілактикою травматизму, самовдосконаленню.