

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Жиров Г.Ф., доцент; Парвадова О.В., старший викладач
(*кафедра фізичного виховання і спорту*)

Процес розвитку фізичних якостей та досягнення їх відповідності у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості на заняттях фізичною культурою буде більш ефективним, якщо:

- з використанням розроблених модельних характеристик буде виявлено рівень та пропорційність розвитку фізичних якостей, а також наявні відстаючі фізичні якості студентів різного рівня фізичної підготовленості;

- надавати регулярний акцентований тренуючий вплив на відстаючі фізичні якості студентів різного рівня фізичної підготовленості для підвищення пропорційності розвитку цих якостей з використанням індивідуально-диференційованого підходу, що реалізується за допомогою адаптованих під розроблену методику групового та кругового методів:

- інтегрувати у процес фізичної підготовки студентів інформаційно-комунікаційні технології, що сприяють підвищенню рівня та досягненню пропорційності розвитку фізичних якостей.

Для досягнення мети поставлено такі завдання: визначення рівня та розвитку фізичних якостей студентів, розробка модельних характеристик для оцінки пропорційності розвитку якостей, теоретично обґрунтовано, розроблено ефективність методики розвитку відстаючих фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості з використанням диференційованого підходу та інформаційних технологій.

Методика розвитку фізичних якостей з урахуванням їх рівня та пропорційності у студентів з різним станом фізичної підготовленості із застосуванням диференційованого підходу та інформаційних технологій, відмінними рисами якої є акцентований тренуючий вплив, спрямований на розвиток відстаючих фізичних якостей, що визначаються за результатами попереднього та етапного тестування; застосування адаптованих під методику акцентованого розвитку відстаючих фізичних якостей групової та кругової форм організації занять для реалізації індивідуально-диференційованого підходу; структурування кожного навчального семестру на контрольнотягуючий, загальнорозвивальний, контрольний, тренуючий та контрольнотягуючий етапи.