

науковими дослідженнями було з'ясовано, що за допомогою занять силовими фізичними вправами відбувається зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовки, зменшення стресових ситуацій, підвищення власної самооцінки та поява зацікавленості в подальшому розвитку, і не тільки в спортивній сфері. Заняття атлетизмом із студентами забезпечують підвищення рівня спортивної підготовки та підготовленості до подальшої професійної діяльності. Силові здібності є корисними і в побутовому житті, а не тільки в професійній сфері.

На думку багатьох, досить популярним є обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових навичок, яка вміщує в себе оптимізацію обсягів та посилення навантаження при заняттях атлетизмом. Для гармонійного та різностороннього розвитку майбутнього покоління, швидкісно-силові здібності є необхідною складовою, тому що покращують роботу великої кількості систем і органів людини та набуванню незамінних рухових умінь.

Протягом багатьох років був наявний брак практики системного застосування вправ атлетичного характеру, як провідного засобу фізичної підготовки студентів. Проте на сьогодні атлетизм набуває досить широкої популярності, починаючи від елементарної гімнастики та важкої атлетики до більш новітніх видів спорту таких як бодібілдинг, стронгмен, пауерліфтинг та інші. Заняття атлетикою набувають широкого вжитку і серед студентів дякуючи їх простоті та доступності.

Атлетичні види спорту мають велику перспективу в майбутньому, тому що їх можна подати з багатьох точок зору, і як окремий курс, і в якості покращення загальної фізичної підготовки, тощо. Для досягнення успіхів в розвитку швидкісно-силових навичок найбільш дієвою є методика колових тренувань. Колові тренування – це форма організаційно-методична занять, основний пріоритет яких напрямлений на формування швидкісно-силових якостей. Вправи для цих тренувань підбираються спеціально до завдань даного періоду навчання. Комплекс спрямований на покращення швидкісно-силових умінь, складається з 10 спеціалізованих вправ, застосованих для роботи багатьох м'язів. Вправи зроблені приблизно в такій послідовності: починаючи від м'язів рук, потім пресу та спини, і закінчуючи м'язами ніг.

Задача методу колового тренування полягає в тому, що вона дає ефективний розвиток швидкісно-силових навичок в умовах лімітованого часу при строгій регламентації та персональній рекомендації щодо виконання вправ.

Ще варто звернути уваги, що метод колового тренування дає змогу ефективно застосовувати час навчального заняття, надаючи досить високу загальну і моторну щільність, все більше приваблює студентів до занять з атлетизму, що надає можливість підвищити рівень якості, об'єм, а також інтенсивність рухової активності студентів, спонукає до навчального процесу.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, можна засвідчити, що в методи фізичного виховання студентів уміння системного користування атлетичних вправ в якості дієвого засобу фізичної підготовки є недостатнім. Такий різновид спорту як атлетичний має великий потенціал, так як може бути відрекомендований в початкових програмах вищих навчальних закладів в кількох аспектах.

*Науковий керівник: Шуп Л.О.,
ст. викладач*