

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Студенти Національного технічного університету України третій рік знаходяться на дистанційному навчанні в on-line режимі: спочатку епідемія, а потім військовий стан. Опанування вибіркової дисципліни Силкові види спорту Фітнес-силовий тренінг проводиться on-line. Що це значить?

Студентам пропонують ознайомитись з теоретичним матеріалом. Потім проводиться тестування, де визначають наскільки успішно засвоєна теорія. Також проводяться on-line зустрічі з викладачем на парі – додатково отримують теоретичні відомості - викладач готує презентацію по темі, яку вивчають на занятті.

Найбільш прогресивна молодь не задовольняється вивченням тільки теорії. Студенти відвідують фітнес клуби, займаються самостійно на спортивних майданчиках, мають можливість знаходити час виконувати вправи в домашніх умовах. Як правило, більшість студентів, які обрали вибірково дисципліну Силкові види спорту, починають цікавитись станом свого здоров'я зі школи в 10-11 класах , а отримують початкові систематизовані знання безпосередньо на заняттях з Основ здорового способу життя на першому курсі та фізичного виховання на другому курсів в технічному університеті.

На превеликий жаль, на першому курсі два семестри пропонують вивчати «Основи здорового способу життя» і тільки один семестр на другому курсі фізичне виховання студенти мають можливість обирати Вибіркову дисципліну «Силкові види спорту» (POWER SPORTS, «Фітнес-силовий тренінг» (Fitness-strength training).

Під час занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» зі студентами 1 курсу проводяться різноманітні форми занять:

- on-line заняття з викладачем - на початку навчального року майже 100 % участь. Складно було проводити заняття з жовтня по грудень 2022 року під час повітряної тривоги, коли були постійні обстріли, а потім по результатам обстрілів по енергетичним об'єктам по декілька днів не було світла, зв'язку. Деякі студенти писали скарги про постійне перенесення проведення заняття.

- участь в тестуванні (майже 100 %). Під час воєнного стану – це найнадійніша форма занять. Студент будь-коли може виконати тестування і отримати бали. Головне, щоб був доступ до комп'ютера, до інтернету.

- можливість надавати письмові відповіді на питання (50%), якщо по результатам тестування студент не міг набрати високий бал.

- підготовка презентацій (60%) - 40 % студентів підготували навіть по 2-3 презентації по темам практичного заняття. Відбувались цікаві доповіді.

По результатам активної участі студентів на заняттях маємо майже

50% відмінних оцінок.

На жаль, є випадки відрхувань, коли студенти не приймають участь в навчальному процесі в повному обсязі (2-3 %).

У студентів II курсу, також, проводяться on-line заняття з викладачем, тестування, відпрацювання пропущених занять.

Для студентів II курсу цікавою формою занять є самостійні заняття. Студенти складають програми для самостійних занять, ознайомлюють викладача і, по-можливості, займаються вправами з розвитку основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, спритності, сили, гнучкості і вправ силового спрямування для розвитку м'язів поясу верхніх та нижніх кінцівок, спини, черевного пресу.

Є студенти, які встигають навчатись, тренуватись та приймати участь в спортивних змаганнях. Так, наприклад, під час епідемії Covid -19 студенти II курсу прийняли участь в Чемпіонаті України з класичного пауерліфтингу серед юніорів; в Турнірі «Кубок пам'яті Валерія Григоренка» м. Долинська з жиму лежачи та багатоповторному жимі лежачи серед дорослих. Зайняли призові місця. Студент I курсу Антонюк Володимир (ПБФ) під час воєнного стану прийняв участь в благодійному турнірі з баскетболу "Кубок Молодіжної ради міста Фастова", де зайняв призове місце.

Студенти готувались до змагань за місцем проживання і не приймали участь в змаганнях в складі збірної команди Національного університету.

Попереду сесія, канікули. Маємо надію, що з вересня заняття будуть проходити в режимі of-line в спортивній залі університету.