

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

КАФЕДРА «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

«Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту»

Методичні вказівки

для викладачів кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою НТУ «ХПІ»,
протокол № 5 від 15.01 2020 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2020

«Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту».
Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ
«ХП»» / Розр.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. -
Харків: НТУ «ХП», 2020. – 29 с.

Розробники: Глядя С.О., доцент

Любієв А.Г., професор

Юшко О.В., доцент, канд. пед. наук

Колісниченко А.О., старший викладач

Рецензент: Блещунова К.М., доцент, канд. пед. наук, НТУ «ХП»

Методичні вказівки розглянуті та схвалені на засіданні кафедри
«Фізичного виховання» НТУ «ХП».

Протокол № 5 від «15 січня» 2020 р.

У методичних вказівках розглянуто підхід щодо проведення контролю спеціальної підготовленості студентів (основна медична група) з видів спорту, які розвинуті на кафедрі фізичного виховання в НТУ «ХП».

У методичних вказівках обґрунтовано роль та місце контролю спеціальної підготовленості студентів у навчальному процесі з фізичного виховання.

Методичні вказівки розроблені для викладачів кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Можуть використовуватись фахівцями у галузі фізичної культури і спорту.

© НТУ «ХП», 2019
© Глядя С.О., 2019
© Любієв А.Г., 2019
© Юшко О.В., 2019
© Колісниченко А.О., 2019

ЗМІСТ

Вступ	5
РОЗДІЛ 1	
1.1. Загальні положення	9
1.2. Види контролю	10
1.3. Вимоги до показників, які використовуються при проведенні контролю спеціальної підготовленості	11
РОЗДІЛ 2	
2.1. Методика визначення і оцінювання витривалості	12
2.2. Методика визначення і оцінювання силових здібностей	15
2.3. Методика визначення і оцінювання швидкісних здібностей	17
2.4. Методика визначення і оцінювання гнучкості	19
2.5. Методика визначення і оцінювання спритності	20
РОЗДІЛ 3	
3.1. Пропозиції щодо організації, розробки та оформленню результатів контролю спеціальної підготовленості студентів з видів спорту	22
3.2. Заходи безпеки та профілактика травматизму	23
3.3. Матеріально-технічне забезпечення	24
Заключення	26
Методичне забезпечення	27
Література	27

ВСТУП

Фізичне виховання – одна із багатьох навчальних дисциплін, якою потрібно оволодіти студентам за час навчання у закладі вищої освіти (ЗВО). Дисципліна має свою характерну організацію навчального процесу, специфіку викладання, властиві контрольні заходи і не схожа на інші.

Відомо, що кожен студент за період навчання у вищій мрії бути першим у підготовленості за обраним фахом, але кожний з них має свої індивідуальні особливості, стан здоров'я, вікові та статеві відмінності. Тому саме багатостороння фізична підготовленість молодого фахівця стає важливою і невід'ємною складовою будь-якої професії, її надійним фундаментом, а розвиток фізичних якостей взаємно прискорює цей процес.

Ефективність цього процесу насамперед обумовлено використанням методів та засобів контролю як інструменту управління у зворотному зв'язку між викладачем і студентом, бути основою у поступовому підвищенні рівня підготовки студентів на кожному наступному курсі навчання в університеті.

В НТУ «ХПІ» навчальний процес з фізичного виховання здійснюється у формі навчальних занять, основним видом яких є практичні заняття зі спеціалізацій з видів спорту, які розвинуті на кафедрі фізичного виховання: легка атлетика, армспорт, вільна та греко - римська боротьба, важка атлетика, гирьовий спорт, плавання, водне поло, баскетбол, бадмінтон, підводне плавання, волейбол, футбол, настільний теніс, теніс, аеробіка, туризм, лижний спорт, боротьба самбо и дзюдо, скелелазіння, спортивна гімнастика, шахи, шашки.

Відповідно завдань фізичного виховання, обсягу та специфіки викладання навчальний процес включає в себе два взаємопов'язаних змістовних компонента:

- базові заняття з фізичного виховання, які забезпечують формування основ фізичної культури особистості;
- спортивний компонент, який доповнює базовий і включає заняття в обраному виді спорту, враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби.

Тому є об'єктивна потреба щодо проведення контролю спеціальної підготовленості студентів з видів спорту.

Мета такого контролю полягає у аналізі показників спеціальної підготовки студентів **основної медичної групи** і результатів їх змагальної діяльності з видів спорту на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості.

До основної медичної групи включають студентів без відхилень у стані здоров'я (або з незначними відхиленнями), які мають достатню фізичну підготовленість. Після проведення викладачем контрольного тестування показників фізичного розвитку студентів, визначених у навчальній програмі з фізичного виховання та оцінювання рівня знань та рухових (технічних) здібностей в обраному виді рухової активності та контрольних (навчально-

спортивних) заходів їх зараховують до відповідних груп навчальної секції фізичного виховання.

У якості основного навчального матеріалу в даній групі використовуються обов'язкові види навчальних занять (відповідно до навчальної програми) у повному обсязі, а також здачу всіх контрольних нормативів. Для студентів основної медичної групи рекомендуються додаткові заняття в обраному виді спорту.

До підготовчої медичної групи включають студентів, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку й стані здоров'я, а також недостатню фізичну підготовленість. У даній групі можна використовувати ті ж обов'язкові види навчальних занять, але за умови поступового освоєння вправ, що пред'являють підвищені вимоги до організму.

Навчальні заняття з фізичного виховання в підготовчій групі проводяться разом з основною групою за навчальною програмою з фізичного виховання. Студенти цієї групи також здають встановлені контрольні нормативи, але вони мають потребу в деяких обмеженнях навантажень і поступовому освоєнні комплексу рухових навичок й умінь. Відповідно це потребує для них додаткові тренувальні заняття для підвищення рівня фізичної підготовленості.

У складі основної медичної групи є спортивне навчальне відділення за видами спорту.

У спортивне навчальне відділення (навчальні групи за видами спорту) зараховуються студенти, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники фізичної і спортивної (показники виконання спортивної кваліфікації) підготовленості та виявили бажання поглиблено займатися і вдосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Навчально-тренувальні заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (систематичність, регулярність, циклічність, єдність загальної та спеціальної підготовки тощо).

Студенти спортивного відділення виконують обов'язкові залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення.

Характеристика основної медичної групи та особливості організації навчальних занять.

Медична група	Критерії віднесення до медичної групи	Загальна характеристика фізичного навантаження	Рекомендації
Основна група	Здорові (або практично здорові, тобто з незначними відхиленнями в стані здоров'я) студенти, які мають достатню фізичну підготовленість, гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку.	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку.	Дозволяються додаткові заняття спортом. Дозвіл лікаря до занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях), надається тільки після додаткового поглибленого обстеження.
Підготовча група	Студенти, які мають несуттєві відхилення в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовленості та /або з незначними порушеннями фізичного розвитку (що не перешкоджають заняттям за загальними навчальними програмами з фізичного виховання), а також після перенесених гострих захворювань (певний термін).	Заняття проводяться разом з основною групою, але з поступовим збільшенням навантаження, без здачі контрольних нормативів.	Не рекомендовано заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплексними завданнями вправ, спрямованих на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання).
Спортивне навчальне відділення	Здорові студенти, які мають достатню фізичну підготовленість, високий або середній рівень фізичного розвитку.	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами зі видів спорту.	Регулярні заняття спортом. Дозвіл лікаря до занять обов'язковий.

Об'єктом контролю спеціальної підготовленості студентів з видів спорту буде зміст навчально-тренувального процесу з фізичного виховання, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості студентів (технічної, тактичної, фізичної).

Все наведене вище дасть викладачам отримати інформацію для подальшого планування, корегування спеціальної підготовки, розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, їх оцінки у специфічних рухах або вправах з урахуванням їх форми, часу та швидкості виконання тощо.

РОЗДІЛ 1

1.1. Загальні положення.

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

- загальна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей людини, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Головними завданнями СФП студентів НТУ «ХП» є:

- розвиток спеціальних здібностей, необхідних для обраного виду спорту;
- підвищення функціональних можливостей організму і систем, які визначають досягнення в обраному виді спорту;
- виховання здібностей проявляти наявний функціональний потенціал в специфічних умовах діяльності змагання;
- формування статури спортсменів з урахуванням вимог конкретної спортивної дисципліни.

Основними засобами СФП є спеціально-підготовчі і змагальні вправи.

Спеціально-підготовчі вправи обов'язково мають подібність зі змагальними вправами по структурі руху або його окремих фаз, по зоні потужності тощо. В цій групі вправ виділяють підводячі вправи, за допомогою яких освоюється одна або декілька фаз змагальних вправ, а також розвиваючі вправи, які сприяють вихованню фізичних здібностей, які потрібно для забезпечення високого результату в обраному виді спорту.

До змагальних вправ відносяться власне змагання (з виду спорту), тобто вправи, за якістю виконання яких в ході змагань визначається спортивний результат, а також такі вправи змагань, коли спортсмени змагаються, виконуючи одно або декілька рухових дій змагань, спрямованих на виховання саме заданої спеціальної фізичної якості.

Спортивна підготовленість - це комплексний результат фізичної (ступеня розвитку фізичних якостей), технічної (рівня вдосконалення рухових навичок), тактичної (ступеня розвитку тактичного мислення), психічної (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей) підготовки.

Оцінка стану підготовленості проводиться в ході тестування або в процесі спортивних змагань.

За **норму фізичної підготовленості** у фізичному вихованні приймають результат фізичної вправи, який відповідає оцінним вимогам фізичної підготовки. У теорії і практиці фізичного виховання, існують поняття порівнянні, індивідуальні і нормативні норми.

Порівняльні норми встановлюють після порівняння досягнень людей, які належать до однієї спільноти. Визначення таких норм полягає в тому, щоб віднайти середні величини і стандартні (середньоквадратичні) відхилення конкретної групи людей.

Індивідуальні норми встановлюють шляхом порівняння показників людини у різних її станах.

Нормативні норми встановлюють на підставі вимог, які висовують до людини умови життя, професія, заняття спортом.

Таким чином, виникає необхідність контролю, зокрема, за спеціальною підготовленістю студентів, що включає її компоненти: технічна підготовка, тактична підготовка, фізична підготовка.

Технічна підготовка - основна частина змісту спортивного тренування. Її головним завданням є формування у спортсмена раціональної системи технічних дій для найбільш повного розкриття його можливостей у процесі тренування і змагання з урахуванням досягнення спортивних результатів.

У процесі технічної підготовки спортсмен опановує технікою обраного виду спорту, опановує відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості.

Тактична підготовка спортсмена передбачає засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінації, варіантів, виховання тактичного мислення й інших здібностей, які визначають тактична майстерність.

Фізична підготовка. Кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсмена - рівнем розвитку окремих фізичних якостей. Тому є певні відмінності як у змісті і методики фізичної підготовки в тому чи іншому виді спорту, так і спортсменів різного віку, статі і кваліфікації.

1.2. Види контролю.

Виділяють три основні види контролю: етапний, поточний, оперативний, кожний з яких характеризує відповідний тип стану людини.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан людини як наслідок тривалого тренувального ефекту, тобто результат досить тривалої підготовки одного або двох навчальних років, макроциклу (семестр), періоду або етапу.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточного стану людини після декілька блоків занять, серій навантаження, завдань (навчально-тренувальних або змагальних).

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативного стану людини, тобто термінових реакцій організму на навантаження у ході окремих навчально-тренувальних занять або змагань.

Залежно від кількості визначених завдань, об'єму показників, які включено до програми досліджень, може бути поглиблений, виборчий, локальний контроль.

Поглиблений контроль надає всебічну оцінку підготовленості, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу за минулий час (етап, період тощо).

Вибірчий контроль оцінює будь яку із сторін підготовленості або працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Локальний контроль дозволяє оцінити досить обмежені сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем тощо.

Залежно від застосовуваних засобів та методів характер контролю може бути педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний.

Метою педагогічного контролю є оцінювання рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості, особливості виступу на змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура та зміст навчально-тренувальних занять. Тому, саме педагогічний контроль як найбільш доступний та ефективний може бути застосований в оцінюванні рівня спеціальної підготовленості студентів з видів спорту.

1.3. Вимоги до показників, які використовуються при проведенні контролю спеціальної підготовленості.

Загальними вимогами до показників, які використовуються при проведенні контролю спеціальної підготовленості студентів є:

- забезпечити об'єктивну оцінку стану студентів;
- відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям контингенту;
- мати мету та завдання щодо конкретного виду контролю.

У процесі проведення одного з виду контролю потрібно використовувати декілька показників, які будуть характеризувати різні сторони підготовленості студентів. Зокрема, педагогічні показники характеризують рівень технічної і тактичної підготовленості, розвиток окремих фізичних якостей, стабільність виступу у змаганнях, зміст навчально-тренувального процесу. Тому, перелічені показники повинні відповідати ще додатковим вимогам:

1. Відповідати специфіки виду спорту.

Облік специфічних особливостей видів спорту є першорядним значенням щодо вибору показників. Оскільки досягнення в різних видах спорту зумовлені різними функціональними системами, це потребує строго специфічних реакцій у зв'язку з характером змагальної діяльності.

2. Відповідність спрямованості тренувального процесу.

Стан підготовленості та тренуваності студентів змінюється як у процесі тривалої підготовки, так і окремих періодів. Ці зміни залежать від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних вправ тощо. Тому, найбільш інформативними у процесі контролю є показники, які відповідають специфіки тренувального навантаження конкретного часу (етапу) підготовки (або завдання).

Основними критеріями, які визначають можливість включення тих або інших показників у програму контролю повинні бути **інформативність** та **надійність**.

Інформативність показника визначається здатністю точно відповідати оцінюваній якості або властивості. Існує два основних шляхи підбору показників щодо критерія інформативності:

1. Вибір показників на основі знань факторів, які визначають рівень проявлення даної властивості (або якості).
2. Знаходження статистично значущих зв'язків між показником й критерієм.

Наведені напрями використовуються єдино, що дозволяє відображати показники для контролю на основі причино-наслідкових відносин – механізми взаємозв'язку різних показників з рівнем спортивних досягнень студентів, структурою підготовленості і спортивною діяльністю у конкретному виді спорту та відповідність вимогам математичної статистики.

Надійність показників визначається відповідністю результатів їх застосування реальним змінам у рівні тій або іншій якості або властивості у спортсмена в умовах кожного з видів контролю, стабільністю результатів при багаторазовому використанні показників в однакових умовах.

Контроль за абсолютними показниками передбачає вимірювання результатів тестування у природних величинах (метрах, сантиметрах, секундах), зіставлення зі шкалами оцінок (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), що поділені на якісні рівні (низький, середній, достатній, високий) та констатують рівень підготовленості студентів у кінці навчального семестру.

Контроль за відносними показниками передбачає облік і оцінку зростання показників, переведених у відносні одиниці порівняно з початковими. Це можна виразити у відсотках зростання показників тестування індивідуально кожного студента, а також визначення його рейтингу.

Для контролю спеціальної підготовленості використовують ізольовані рухові тести (вправи), які спрямовані на конкретну рухову активність і норми її оцінювання або комплекси **рухових тестів** з нормативами оцінки кожного тесту, а також усього комплексу тестів.

Тест - неспецифічна вправа, виконання якої тісно пов'язане з основою (змагальною) вправою або **руховою якістю**.

Руховий тест - це виконання конкретної вправи для визначення розвитку однієї визначеної рухової властивості. Це означає, що вплив інших факторів повинен бути зведений до мінімуму.

Зміст контролю спеціальної підготовленості з видів спорту повинен мати теоретичну та практичну складову. До **теоретичних складових** відносяться:

1. Опис умов виконання видів випробувань за змістом:
 - Обладнання.

- Опис проведення тестування.
 - Загальні вказівки і зауваження.
2. Нормативи (або завдання).
 3. Бали, які отримають студенти після виконання вправ.

Практична складова включає належне спортивне обладнання та необхідний інвентар, безпосереднє виконання студентами спеціалізованих вправ або завдань. Отримані результати за виконання видів вправ або завдань та відповідні бали заносяться до протоколів.

Підсумкова оцінка рівня спеціальної підготовленості студентів складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання видів вправ або завдань. Подальше створюється архів до бази даних, який дозволяє проводити аналіз результатів та відслідковувати динаміку змін.

Розподіл балів, які отримують студенти у контролі спеціальної підготовленості з видів спорту

Контрольні випробування з видів спорту	Кількість вправ (завдань)	Бали	A	B	C	D	E	Fx	F
	4	1-5	20	19-13	12-9	8-5	4-1	0	0

РОЗДІЛ 2

2.1. Методика визначення і оцінювання витривалості.

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Різновиди витривалості: загальна, швидкісна, силова. Тести для визначення і оцінювання витривалості. Методика організації і проведення тестування на витривалість. Критерії оцінювання.

Витривалість - це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Мірилом витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру і інтенсивності. У циклічних видах при виконанні фізичних вправ (ходьба, біг, плавання) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції.

Основними факторами, які зумовлюють прояв витривалості є:

1. Структура м'язів.
2. Внутрішньо м'язова та між м'язова координація.
3. Продуктивність роботи систем енергозабезпечення (ємність та потужність систем забезпечення, рухливість системи аеробного енергозабезпечення економічність рухових дій).
4. Психічні якості (розширення психологічних меж опірності організму до стомлення).

Також прояв витривалості у різних видах рухової діяльності залежить ще від факторів: біоенергетичних, функціональної і біохімічної економізації, функціональної стійкості, особистісно-психічних, генотипу (спадковості), середовища.

Біоенергетичні фактори включають обсяг енергетичних ресурсів, які є в розпорядженні організму, і функціональні можливості його систем (дихання, серцево-судинної, виділення) забезпечують обмін, продукування та відновлення енергії в процесі роботи. Основними джерелами енергоутворення є аеробні, анаеробні гліколітичні і анаеробні алактатні реакції (Н. І. Волков, 1976).

Фізіологічною основою витривалості є аеробні можливості організму, які забезпечують певну частку енергії в процесі роботи і сприяють швидкому відновленню працездатності організму після роботи будь-якої тривалості і потужності, забезпечуючи якнайшвидше видалення продуктів метаболічного обміну.

Фактори функціональної стійкості дозволяють зберегти активність функціональних систем організму при несприятливих зрушеннях в його внутрішньому середовищі, що викликаються роботою (наростання кисневого боргу, збільшення концентрації молочної кислоти в крові). Від функціональної стійкості залежить здатність людини зберігати задані технічні та тактичні параметри діяльності, незважаючи на наростаюче стомлення.

Особистісно-психічні чинники дуже впливають на прояв витривалості, особливо в складних умовах. До них відносять мотивацію на досягнення високих результатів, стійкість установки на процес і результати тривалої діяльності, а також такі вольові якості, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, виконувати роботу через «не можу».

Фактори генотипу (спадковості) і середовища. Загальна (аеробна) витривалість обумовлена впливом спадкових факторів. Генетичний фактор істотно впливає і на розвиток анаеробних можливостей організму. Спадкові фактори більше впливають на жіночий організм при роботі субмаксимальної потужності, а на чоловічий - при роботі помірної потужності.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість - це здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. Основними компонентами загальної витривалості є можливості аеробного енергозабезпечення, функціональна і біомеханічна економізація.

Спеціальна витривалість - це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується:

- 1) за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухова завдання (наприклад, стрибкова витривалість);
- 2) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухова завдання (наприклад, ігрова витривалість);
- 3) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного розв'язання рухової задачі (наприклад, силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість).

Швидкісна витривалість проявляється в основному в діяльності де пред'являються підвищені вимоги до швидкісних параметрів рухів в зонах субмаксимальної і максимальної потужності робіт.

Силова витривалість відображає здатність тривалий час виконувати силову роботу без зниження її ефективності. Рухова діяльність при цьому може бути ациклічною, циклічною і змішаною.

Одним з критеріїв розвитку силової витривалості є число повторень контрольної вправи, яку виконують «під зав'язку» з обтяженням - 30- 75% від максимуму.

Координаційна витривалість виявляється в руховій діяльності, яка характеризується різноманіттям складних техніко-тактичних дій (спортивна гімнастика, спортивні ігри, фігурне катання).

Витривалість в ігрових видах і єдиноборствах проявляється у властивих цим видам характеристикам рухової діяльності.

Одним з основних критеріїв витривалості є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність діяльності. На основі цього критерію розроблено прямий і непрямий способи вимірювання витривалості.

При прямому способі випробуваному пропонують виконувати якесь завдання (наприклад, біг) із заданою інтенсивністю (60, 70, 80 або 90% від максимальної швидкості). Сигналом для припинення тесту є початок зниження швидкості виконання даного завдання.

В фізичному вихованні студентів в основному застосовується непрямий спосіб, коли витривалість визначається за часом подолання ними будь-якої досить довгій дистанції.

Витривалість може вимірюватися групами тестів:

- неспецифічні (за їх результатами оцінюють потенційні можливості спортсменів ефективно тренуватися або змагатися в умовах наростаючого стомлення);
- специфічні (результати цих тестів вказують на ступінь реалізації цих потенційних можливостей).

До неспецифічних тестів визначення витривалості відносять:

- 1) біг на тредбані;
- 2) педалювання на велоергометрі;
- 3) степ-тест.

Специфічними тестами вважають такі, структура виконання яких близька до змагальної. За допомогою специфічних тестів вимірюють витривалість при виконанні певної діяльності, наприклад в плаванні, лижних гонках, спортивних іграх, єдиноборствах, гімнастики.

2.2. Методика визначення і оцінювання силових здібностей.

Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Різновиди сили і їх характеристики: статична і динамічна, абсолютна і відносна, швидка і вибухова. Фактори, що зумовлюють силові можливості. Тести для визначення і оцінювання силових здібностей. Методика організації і проведення тестування на силових здібностей. Критерії оцінювання.

Сила - це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

Силові здібності - це комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Силові здібності виявляються через якусь рухову діяльність.

Фактори, що зумовлюють силові можливості надають різні чинники, внесок яких в кожному конкретному випадку змінюється в залежності від конкретних рухових дій і умов їх здійснення, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини.

Серед силових здібностей виділяють:

- 1) власне м'язові;
- 2) центрально-нервові;
- 3) особистісно-психологічні;
- 4) біомеханічні;
- 5) біохімічні;
- 6) фізіологічні чинники.

К власне м'язовим чинників відносять:

- скоротливі властивості м'язів, які залежать від співвідношення білих (відносно швидко скорочуються) і червоних (щодо повільно скорочуються) м'язових волокон;

- активність ферментів м'язового скорочення; потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення м'язової роботи;

- фізіологічний поперечник і масу м'язів;

- якість між м'язової силових здібностей і координації.

Розрізняють власне силові здібності і їх з'єднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Власне силові здібності проявляються:

1) при повільних скороченнях м'язів, в вправах, які виконуються з коло граничними, граничними обтяженнями;

2) при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу (без зміни довжини м'язи). Відповідно до цього розрізняють повільну силу і статичну силу.

Власне силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються в долаючому, поступовому і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'язів і функціональними можливостями нервово-м'язового апарату.

Статична сила характеризується двома її особливостями прояви (В. В. Кузнецов, 1975):

1) при нарузі м'язів за рахунок активних вольових зусиль людини (активна статична сила);

2) при спробі зовнішніх сил або під впливом власної ваги людини насильно розтягнути напружену м'яз (пасивна статична сила).

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничними напруженнями м'язів, що їх виявляють із необхідною, часто максимальною

потужністю в вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але не досягає, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібно виконувати і швидкість рухів. До швидкісно-силових здібностей відносять:

- 1) швидку силу;
- 2) вибухову силу.

Швидка сила характеризується напругою м'язів у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, не досягає граничної величини.

Вибухова сила відображає здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час.

Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартовою силою і прискорюючою силою (Ю. В. Верхошанский, 1977).

Стартова сила - це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їх напруги.

Прискорююча сила - здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах їх розпочатого скорочення.

До специфічних видів силових здібностей відносять силову витривалість і силову спритність.

Силова витривалість - це здатність протистояти втомі, що викликається щодо тривалими м'язовими напруженнями значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну і динамічну силову витривалість.

Динамічна силова витривалість характерна для циклічної і ациклічної діяльності, а статична силова витривалість типова для діяльності, пов'язаної з утриманням робочої напруги в певній позі.

Силова спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи м'язів, мінливі й непередбачувані ситуації діяльності. Її можна визначити як «здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів» (Ж. К. Холодов, 1981).

Для оцінки ступеня розвитку власне силових здібностей розрізняють абсолютну і відносну силу.

Абсолютна сила – це максимальна сила, демонстрована людиною в будь-якому русі, незалежно від маси його тіла.

Відносна сила - це сила, демонстрована людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги. Вона виражається відношенням максимальної сили до маси тіла людини.

Швидкісно-силові здібності приблизно в рівній мірі залежать як від спадкових, так і від факторів середовища.

Силові здібності оцінюються двома способами:

- 1) за допомогою вимірювальних пристроїв;
- 2) за допомогою спеціальних контрольних вправ, тестів на силу.

Для масової практики оцінки рівня розвитку силових здібностей використовуються спеціальні контрольні вправи (тести), яку не потребують спеціального дорогого інвентарю і обладнання.

2.3. Методика визначення і оцінювання швидкісних здібностей.

Загальна характеристика швидкісних здібностей як фізичної якості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкісних здібностей. Тести для визначення і оцінювання швидкісних здібностей. Методика організації і проведення тестування швидкісних здібностей. Критерії оцінювання.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій в мінімальній для даних умов проміжок часу.

Прояв форм швидкості і швидкості рухів залежить від:

- 1) стану центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату людини;
- 2) морфологічних особливостей м'язової тканини, її композиції (тобто від співвідношення швидких і повільних волокон);
- 3) сили м'язів;
- 4) здібності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений;
- 5) енергетичних запасів у м'язі;
- 6) амплітуди рухів, тобто від ступеня рухливості в суглобах;
- 7) здатності до координації рухів при швидкісній роботі;
- 8) біологічного ритму життєдіяльності організму;
- 9) віку і статі;
- 10) швидкісних природних здібностей людини.

Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

До елементарних форм відносяться швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів.

Всі рухові реакції, які здійснюються людиною, діляться на дві групи: прості і складні. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається **простою реакцією**.

Швидкість простої реакції визначається по так званому латентному (прихованому) періоду реакції - тимчасовому відрізьку від моменту появи сигналу до моменту початку руху.

Складні рухові реакції зустрічаються в видах спорту, які характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій. Більшість складних рухових реакцій - це реакції «вибору» (коли з декількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одне, адекватне даній ситуації). У ряді видів спорту такі реакції одночасно є реакціями на рухомий об'єкт.

Часовий інтервал, витрачений на виконання одиночного руху теж характеризує швидкісні здібності. **Частота, або темп рухів** - це число рухів в одиницю часу.

Для практики фізичного виховання найбільше значення має швидкість виконання людиною цілісних рухових дій в бігу, плаванні, пересуванні на лижах, велогонках, веслування, а не елементарні форми її прояву. Ця швидкість лише побічно характеризує швидкість людини, так як вона обумовлена рівнем розвитку швидкості, технікою володіння дією, координаційними здібностями, мотивацією, вольовими якостями.

Максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і назад, тобто вона залежить від лабільності нервових процесів.

З біохімічної точки зору швидкість рухів залежить від змісту аденозінтрифосфornoї кислоти в м'язах, швидкості її розщеплення і ресинтезу.

Контрольні вправи (тести) для оцінки швидкісних здібностей діляться на групи:

- 1) для оцінки швидкості простий і складної реакції;
- 2) для оцінки швидкості одиночного руху;
- 3) для оцінки максимальної швидкості рухів в різних суглобах;
- 4) для оцінки швидкості, що проявляється в цілісних рухових діях, частіше за все в бігу на короткі дистанції.

Контрольні вправи для оцінки швидкості простої і складної реакції. Час простої реакції вимірюють в умовах, коли заздалегідь відомий і тип сигналу, і спосіб відповіді (при загорянні лампочки відпустити кнопку, на постріл стартера почати біг).

Контрольні вправи для оцінки швидкості одиночних рухів. Час удару, передачі м'яча, кидка, одного кроку визначають за допомогою біомеханічної апаратури.

Контрольні вправи для оцінки максимальної частоти рухів в різних суглобах. Частоту рухів рук, ніг оцінюють за допомогою теппінг-тестів. Реєструється число рухів руками (по черзі чи однієї) або ногами (по черзі чи однієї) за 5-20 с.

Контрольні вправи для оцінки швидкості, що проявляється в цілісних рухових діях. Біг на 30, 50, 60, 100 м на швидкість подолання дистанції (з низького і високого старту).

2.4. Методика визначення і оцінювання гнучкості.

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Тести для визначення і оцінювання гнучкості. Методика організації і проведення тестування на гнучкість. Критерії оцінювання.

Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «гнучкість» застосовують, якщо мають на увазі сумарну рухливість в суглобах всього тіла. Стосовно окремих суглобам правильніше буде «рухливість», а не «гнучкість» («рухливість в плечових, тазостегнових або гомілковостопних суглобах»).

Найголовнішими фактори, від яких залежить прояв гнучкості є:

- будова суглобів (їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів). Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам як за амплітудою, так і за напрямками рухів. На величині рухливості суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

- сила м'язів, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність, зв'язок і сухожиль;

- між м'язова координація та здатність розслабляти м'язи;

- температура тіла та інтенсивність кровообігу;

- стан психіки та емоцій. Найсприятливішим є врівноважений стан.

За формою прояву розрізняють гнучкість активну і пасивну.

При активної гнучкості рух з великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів.

Під пасивної гнучкістю розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань. Інформативним показником стану суглобового і м'язового апарату випробуваного (в сантиметрах або кутових градусах) є різниця між величинами активної і пасивної гнучкості. Ця різниця називається **дефіцитом активної гнучкості**.

За способом вияву гнучкість підрозділяють на динамічну и статичну. Динамічна гнучкість проявляється в рухах, а статична - в позах.

Виділяють загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребта та ін.); **спеціальна гнучкість** - амплітудою рухів, відповідної техніки конкретного рухового дії.

Позитивні емоції і мотивація покращують гнучкість, а протилежні особистісно-психічні фактори погіршують.

Основним критерієм оцінки гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яку вимірюють в кутових градусах або в лінійних заходах, використовуючи апаратуру або педагогічні тести.

Основними тестами для оцінки рухливості різних суглобів служать найпростіші контрольні вправи. На сьогоднішній день не існує загальноприйнятих критеріїв і шкал оцінки гнучкості. Найбільш часто вона оцінюється у здатності до виконання нахилу тулуба вперед без згинання ніг в колінних суглобах. При цьому вимірюється відстань між кінчиками пальців випрямлених рук і опорною поверхнею.

Деякі контрольні вправи на рухливість визначаються за граничним кутом згинання або розгинання зчленованих сегментів тіла.

2.5. Методика визначення і оцінювання спритності.

Загальна характеристика спритності. Фактори, що визначають спритність. Тести для визначення і оцінювання спритності. Методика організації і проведення тестування на спритність. Критерії оцінювання.

Спритність - складна комплексна рухова якість, що не має єдиного критерію для оцінювання і рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. Основним показником спритності можна вважати координаційну узгодженість рухів.

До факторів, що зумовлюють прояв спритності відносяться:

1. Здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання.

2. Рухова пам'ять. Будь який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має студент, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії.

3. Ефективна внутрішньо м'язова і між м'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрам рухів).

4. Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються).

Розглядають три види спритності:

- перша – це точність;

- друга – точність у швидкості;

- третя – точність у швидкості при змінних умовах (Лосева І.В., 2001).

Також виділяють просторові види спритності:

- тілесна спритність (здатність швидко перемінити положення); спритність у діях з мінливою обстановкою;

- спритність, пов'язана з переміщенням інших предметів (штовхати, тягти, піднімати, переносити);

- ручна спритність – кидати, ловити, ударяти;

- спритність, пов'язана з використанням зовнішніх сил для пересування (гірськолижний, санний спорт);

- спритність, що проявляється в командних вправах (спортивні ігри (Сичугова В. А., 2007).

Приклади контрольних вправ для визначення спритності:

1. Човниковий біг: 4x9 м, 3x10 м, 10x5 м.

2. Бігові вправи на короткі відрізки : біг за 6 с; біг на 30 м сходу; біг на 60 м.

3. Біг на місці протягом 5 с з максимальною частотою.

4. Біг із заданою частотою кроків протягом 10-15 с

5. Стрибки зі скакалкою з максимальною частотою.

РОЗДІЛ 3

3.1. Пропозиції щодо організації, розробки та оформленню результатів контролю спеціальної підготовленості студентів зі з видів спорту.

Контроль спеціальної підготовленості є не тільки одним з методів оцінювання навчальних досягнень студентів, а й ефективний засобом проведення інспектування видів начальної діяльності за умови їх компетентного розроблення. Тому, застосування контролю спеціальної підготовленості студентів зазначає наступне:

1. Процес розроблення контрольних випробувань спонукає викладачів глибше усвідомити навчальні цілі спеціалізації з виду спорту, що сприяє формуванню змісту та вимог до навчальних результатів.

2. Контрольні випробування – це об'єктивний метод контролю, на результати якого не буде впливати ставлення викладача до студента.

3. Можливість багатогранного контролю за студентами, які займаються притаманними фізичними вправами.

4. Достовірне та оперативне отримання результатів виконання спеціалізованих вправ.

5. Застосування спеціалізованих вправ як елемента реалізації навчально-тренувальних програм і визначення студентів, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості.

6. Проведення контрольних випробувань стає своєчасним зворотнім зв'язком у процесі оцінювання отриманих результатів виконання вправ, з'ясуванні виниклих проблем або недоліків та подальшого корегування.

7. Можуть бути використані студентами для самоконтролю для більш зрозумілого підходу до підготовки, виконання, самоаналізу тощо.

8. Контрольні випробування можуть стати затребуваним засобом навчання у видах підготовки (технічної, фізичної тощо).

Всі необхідні заходи контролю спеціальної підготовленості студентів проводити окремо від інших видів начальної діяльності за наступною схемою:

1. Виконувати два рази у навчальному році, тобто перший контроль у осінньому семестрі – середина листопаду, другий контроль у весняному семестрі – середина або закінчення квітня.

2. Контрольні випробування повинні бути тільки на запланованих практичних заняттях.

3. Кількість занять може бути 1-2.

Здійснюючи контрольні заходи, слід дотримуватись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірів та умов тестування, наявність шкал оцінювання. Критерії оцінювання та шкали оцінювання спеціальної підготовленості з видів спорту розробляти окремо як для чоловіків та жінок, так і для кожного курсу студентів. Для більшої зручності та інформативності оформляти все у виді таблиці.

Вимоги до оцінювання можуть поступово зростати як до кожного семестру, так і до кожного курсу навчання. Тому, при виконанні оцінки викладач може враховувати не абсолютний рівень досягнень студента у даному тестуванні, а брати до уваги відносне зростання рівня підготовки порівняно з початковим, тобто реальні здобутки за певний період навчання.

Підходячи до системи оцінювання контролю спеціальної підготовленості студентів зі з видів спорту користуватись наступним:

- відповідати загальній теорії оцінок;
- враховувати мотивацію, рівень домагання студентів;
- слідкувати динаміку (прогрес) досягнень занять фізичними вправами;
- слугувати як стимул до систематичних, регулярних занять з фізичного виховання та спортом.

Для вдалої організації проведення контрольних випробувань необхідно застосовувати притаманні методи щодо їх проведення. Найбільш приємними для використання будуть наступні методи:

1. Груповий метод. При використанні групового методу студентів необхідно поділити на групи (за курсом навчання, статтю, рівнем фізичної підготовленості, зріст - ваговими показниками тощо). Цей метод варто застосовувати при виконанні одноманітних фізичних вправ (біг на середні та довгі дистанції, запливи у басейні на витривалість, піднімання в сід за 1 хв тощо), що дозволяє за обмежений час охопити одразу до 15-20 студентів.

2. Індивідуальний метод використовується при виконанні вправ одночасно не більш 1-2 студентами. Це пов'язано з тим, що виділена вправа контрольного випробування потребує більш концентрованої уваги викладача за технікою виконання, дотримання безпеки рухів, фізичного навантаження, початкового та кінцевого положення, фіксацією результату тощо. Як правило, цей метод враховує індивідуальні відмінності, здатності студентів, що дозволяє достовірно і об'єктивно оцінити їх результат.

Для студентів, які звільнені з поважних причин від практичних занять на тривалий період, можна запропонувати по завданню викладача:

- письмова контрольна робота з теоретичної підготовки;
- реферативна робота та її захист перед групою студентів.

В обох випадках викладач оцінює якість виконання роботи за відповідними вимогами та виставляє оцінку у балах.

3.2. Заходи безпеки та профілактика травматизму

Проведення контрольних заходів пов'язане з проявом максимальних фізичних навантажень та психічних напружень організму студентів. Навчальні заняття, на яких вони проводяться мають підвищений емоційний фон і як наслідок, знижується відчуття безпеки. При певних обставинах це може призвести до небажаних випадків погіршення самопочуття, втрати свідомості, пошкодження здоров'я тощо. Тому необхідно як можна більш

зменшити ризик травматизму під час проведення контрольних випробувань з ретельним дотриманням правил безпеки.

Основними правилами є:

1. Проводити контрольні заходи на відповідних навчальних заняттях за затвердженим розкладом, розробленою програмою.

2. До тестування можуть бути допущені студенти, які пройшли медичний огляд (відсутні захворювання та добре себе почувають) і мають необхідну підготовку (відвідали не менше 75 % практичних занять за семестр).

3. Забороняється самовільно входити (виходити) до будь-яких спортивних залів або до інших місць без дозволу викладача.

4. Перевірити до початку тестування готовність спортивного обладнання, спортивних майданчиків, доріжок для бігу та іншого обладнання, на яких будуть виконуватись фізичні вправи та наявність медичної аптечки.

5. Допускати до тестування студентів тільки у спортивній формі і взутті, які не обмежують амплітуду рухів, відповідають погодним умовам, не підвищують ризик травмування.

6. З'ясувати після оголошення завдання тестування, чи є серед присутніх студентів такі, що за станом здоров'я, чи за іншими обставинами не можуть виконувати запропоновані вправи.

7. Нагадати на початку заняття присутнім студентам правил поведінки, пресування на спортивному майданчику, у залі, плавальному басейні.

8. Заборонити студентам самотійно бігати, стрибати, пустувати, залазити на спортивні тренажери, піднімати важкі предмети, проводити прийоми боротьби або інші дії, які можуть спричинити травмування. Всі дії по виконанню вправ, рівно як і їх припинення проводяться тільки за командами та розпорядженнями викладача.

9. Перед тестуванням обов'язково проводити ретельну різнобічну розминку з використанням загально розвиваючих вправ, під час якої відбувається поступове збільшення фізичного навантаження.

10. Як що є необхідність, призначити страхуючих із числа найбільш підготовлених студентів при виконанні складних рухів.

11. Всі вправи виконувати студентами тільки у полі зору викладача.

12. У випадку отримання студентом травми першу медичну допомогу надавати тільки у екстреній ситуації (самотійно не вправляти вивихів суглобів) та негайно викликати лікаря або організувати доставку потерпілого до медичного кабінету.

3.3. Матеріально-технічне забезпечення.

При проведенні контролю спеціальної підготовленості студентів заздалегідь вирішити організаційні питання матеріально – технічного забезпечення, спортивного оснащення (обладнання, інвентар):

- визначити і підготувати спортивні майданчики, маршрути для проведення бігу на короткі та довгі дистанції;
- підготувати місця для проведення вправ на спритність, гнучкість і силу;
- оснастити місця спортивним інвентарем, спеціальним зняряддям, технічними приладами (секундоміри, табло, вимірювальні рулетки), нагрудні номери, прапорці;
- підготувати відповідні бланки протоколів, схем дистанцій та інших місць тестування, наглядної інформації;
- перевірити «Акти перевірки спортивного зняряддя».

Після проведення контрольних випробувань провести необхідні підсумки, довести до кожного студента його кінцевий (сумарний) результат та занести всі данні до «ЖУРНАЛУ обліку навчальної роботи з фізичного виховання». Маючи остаточні результати контрольних випробувань бажано визначити переможців в окремих вправах та оголосити наприкінці заняття в присутності усіх студентів, узагальнити позитивний досвід проведення, виявити недоліки.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту є одним з видів навчальної діяльності з фізичного виховання студентів та заходом їх фізичного вдосконалення. Виконання спеціалізованих вправ дозволяє слідкувати за станом їх спортивної форми, аналізувати розвиток спеціальних фізичних якостей і необхідних вмінь.

Методичні вказівки «Контроль спеціальної підготованості з видів спорту» є професійним документом кафедри фізичного виховання. Вони мають обґрунтований теоретичний матеріал та практичні пропозиції щодо заходів контролю фізичної підготовленості студентів.

Розробка пакету контрольних вправ за спеціалізаціями спонукатиме викладачів до самоосвіти, підвищенню професійного рівня у викладанні фізичного виховання, покращенню кількісних та якісних характеристик навчальних і навчально-тренувальних занять зі спеціалізацій з видів спорту.

Методичне забезпечення.

1. Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Лист Міністерства освіти України від 19.04.1996 р. №1/11 – 637.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ. К: 2006. – 23 с.
3. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівня акредитації. - Київ, 2003.- 30 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р. № 757.
5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»/ Любієв А.Г., Юшко О.В., Глядя С.О., Блошенко О.І.- Харків: НТУ «ХП», 2019. - 34 с.
6. Програма нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання»/ Любієв А.Г., Юшко О.В., Глядя С.О., Блошенко О.І.- Харків: НТУ «ХП», 2019. - 30 с.
7. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Вик. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХП», 2019. – 30 с.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андріанов В.Є. Контроль теоретичних знань, що передбачені навчальною програмою з фізичного виховання / Зб. наук. ст. III Міжн. наук.-практ. конф. «Реалізація здорового способу - сучасні підходи» // .- Дрогобич: Коло, 2005. - С -455.
2. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно - рейтингової системи у фізичне виховання студентства /Наук.- метод. журн. «Теорія і практика фізичного виховання»//, №2. - Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 5-14.
3. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности. Учебное пособие. М.: Флинта, 2011. - 108 с.
4. Зубова Н.В. Вдосконалення існуючих сучасних педагогічних концепцій, підходів та програмно-нормативних основ забезпечення фізичного виховання у навчальних закладах України / Зб. наук. ст. III Міжн. наук.-практ. конф. «Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи»//. Дрогобич: Коло, 2005. - С 463 - 468.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 2000. - 270.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К.: Олімпійська література, 2011. - 224 с.

7. Купчинов Р. И. Физическое воспитание. Учебное пособие. Минск: Тетра Системс, 2012. - 350 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
9. Ляудис В.Я. Методика преподавания психологии: Уч. пособ. / Ляудис В.Я. – [4-е изд., испр. и доп.]. – М.: УМК «Психология», 2003. – 192 с.
10. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: навч. посібн. /Мойсеюк Н.Є. – [4-те вид., доп.]. – К.: 2003. –615 с.
11. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
12. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб.- Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. – 332 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
14. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
15. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. I. - Луцьк, 2010. - 178 с.
16. Цехмістрова Г.С. Управління в освіті та педагогічна діагностика: навч. посібн. [для студ. вищ. навч. закл.]. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2005. – 280 с.
17. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник. М.: Советский спорт, 2010. – 196 с.
18. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 2008. - 220 с.
19. Яковлев Б.В. Основы спортивной психологии. Учебное пособие М.: Советский спорт, 2010. - 208с.

«Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту »

Методичні вказівки для викладачів
кафедри фізичного виховання НТУ «ХП»
У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання
НТУ «ХП»
2020