

Самойленко С.М.

магістр;

Костюк Ю.С.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач,

Житомирський державний університет

імені Івана Франка

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

На вищій навчальній заклад незалежно від галузей народного господарства, до яких він належить, покладено обов'язки підготовки висококваліфікованого фахівця, який володіє найсучаснішими знаннями, вміннями й навичками в області своєї професії. Сьогодні основними бажаними характеристиками спеціаліста будь-якого профілю виступають освіченість, стан фізичної підготовленості, розвинені творчі здібності, самостійність і динамізм у прийнятті рішень та їх реалізації, безперервність навчання [8, с. 401].

Проблема підвищення фізичного здоров'я в рамках навчальних занять з фізичного виховання обговорювалася багатьма фахівцями в цій галузі. Але комплексні дослідження констатували [7, с. 54; 2, с. 36], що програмних занять з фізичного виховання недостатньо для гармонійного розвитку фізичних якостей студентської молоді. У зв'язку з цим, додаткові заняття оздоровчої силової спрямованості, а саме, пауерліфтингу – одне з найпотужніших засобів зміцнення здоров'я молодого покоління, яке сприяє поліпшенню фізичної підготовленості, зниження захворюваності та поліпшення якості життя населення. Пауерліфтинг є новою, надзвичайно ефективною формою розвитку силових здібностей студентської молоді. Атлетичні вправи з пауерліфтингу або силового триборства стають все більш популярними і приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких студентів.

За словами Т. Кірדана [4, с. 156], можливість покращити будову тіла є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами з пауерліфтингу. А на думку Т. Круцевич, В. Петровського [5, с. 7], у майбутній трудовій діяльності відмінний зовнішній вигляд матиме велике значення, тому що він є візитною карткою працівників різних сфер економіки.

Вченими й практиками доведено [6, с. 23], що вплив занять з обтяженнями поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм в цілому. Дотримуючись певної методики й раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Вправи з пауерліфтингу сприяють розвитку сили й витривалості, чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

Свідоме ставлення студентів до роботи не тільки покращує її якість, але й ефективно впливає на працездатність. За високого рівня мотивації, студенти здатні витримати значно більші навантаження на психіку та вегетативну сферу організму, ніж у разі пасивного відношення до занять.

Не менш важливим чинником впливу на формування позитивних мотиваційних установок щодо занять силовим триборством є включення в цей процес телебачення, кіно, інтернет, радіо та преси. Через ці засоби масової інформації можна вести цілеспрямовану діяльність із розповсюдження та популяризації цього виду спорту, науково обґрунтованих порад, рекомендацій і методичних концепцій [1, с. 46].

Ще одним вагомим чинником підвищення мотивації студентів до занять з пауерліфтингу являється сам тренер-викладач, який за допомогою знань про вікові особливості організму студентів, приймаючи за основу закони спортивного вдосконалення та враховуючи індивідуальні темпи розвитку, вдосконалює здібності студентів із метою реалізації їх таланту, а також використовує специфічні методи та інструменти управління навчально-тренувальним процесом з особливо талановитою молоддю.

Реалізація активності студентів залежить від організаційних форм проведення навчальних занять тренером-викладачем, його методики формування спеціальних умінь і навичок з пауерліфтингу. Якщо на заняттях присутні елементи змагань, різноманітність вправ, комплектація групи рівними за силою студентами, у такому разі ефективність навчально-тренувального процесу підвищується. Активність тих, хто займається, під час навчальних занять пов'язана з розумінням соціальної сутності спорту, його значення, як засобу зміцнення здоров'я, гармонійного та духовного розвитку.

За словами В. О. Жамардія [3, с. 105], принцип свідомості й активності передбачає виховання у студентів позитивного ставлення до навчальних занять з пауерліфтингу, розуміння мети цих занять і конкретних завдань на шляху до її досягнення, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого фізичного вдосконалення. Він також вимагає вдумливого відношення до навчальних занять, розуміння матеріалу, який вивчається, оцінки своїх сил та можливостей, критичного ставлення до своїх дій під час навчально-тренувального процесу. Важливим є здатність студента до самоаналізу основних вправ з пауерліфтингу, вміння вибору раціональних вправ для тренувань, визначення оптимального фізичного навантаження.

Отже, на формування позитивної мотивації до занять пауерліфтингом впливають такі чинники як зміцнення здоров'я, удосконалення форм тіла, прагнення покращити рівень фізичної підготовленості, зниження зайвої ваги тіла, покращення самопочуття, отримання задоволення від рухової активності, зняття нервового напруження, роль тренера-викладача, а також пропаганда силового триборства через засоби масової інформації, які роблять пауерліфтинг дедалі найпопулярнішим силовим видом спорту серед студентів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В. И. Глухов. – К.: Здоровья, 1989. – 72 с.
2. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 25. – С. 35–38.
3. Жамардїй В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу: дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / В. О. Жамардїй; Харків. Нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Харків, 2014. – 254 с.
4. Кірдан Т. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / Т. Кірдан // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Том 3. – Випуск 8. – С. 156–158.
5. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2001. – № 3 – С. 3–15. – (спецвыпуск «Спорт для всех»).
6. Терещенко В. І. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / В. І. Терещенко, О. В. Терещенко, І. Й. Малинський. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.
7. Шумаков О. В. Розвиток самостійності занять фізичною культурою у студентів ВНЗ / О. В. Шумаков // Шляхи вдосконалення позааудиторної роботи студентів: матеріали VI Міжвузівської обл. метод. конф., м. Суми, 24-25 квітня 2012 р. / За ред. Л. В. Одноворець. – Суми: СумДУ, 2012. – С. 54–55.
8. Ячнюк Ю. Фізична підготовка як один із шляхів формування професійної надійності фахівця / Ю. Ячнюк // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Т. 4. – С. 401-405.