

УДК 796.894

Кочуков С.С.¹, Сметанін С.В.²

¹ студ.гр. УФКС-119сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОБІЛДИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. В сучасних умовах інтеграції України в європейський освітній простір, соціально-політичні зміни відображаються на усіх сторонах суспільного буття, в тому числі і на системі освіти. Ключову роль в цих умовах відіграє модернізація системи вищої освіти з усіма її компонентами, одним з яких є система фізичного виховання, що реалізується в закладах вищої освіти.

Не достатня ефективність процесу фізичного виховання в ЗВО на думку В.Л. Волкова, Г.П. Грибана, С.С. Єрмакова, С.І. Присяжнюка, та інших сучасних українських науковців, пов'язана з наданням пріоритету в освітньому процесі нормативному підходу; відсутністю диференційованого

та особистісно-орієнтованого підходів у плануванні фізичних навантажень, зниженням інтересу та мотивації у студентів до традиційних занять із фізичного виховання.

За даними науковців, що досліджували шляхи вирішення цих проблем Ю.М. Вихляєва, Л.С. Ібрагімової, В.А. Темченка та ін., перспективним напрямком в подоланні ситуації, що склалася в системі фізичного виховання в ЗВО є підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у формі секційних занять та безпосередньо під час занять планових занять фізичним вихованням. Одним із відносно мало розвинутих та перспективних видів фізичних вправ, що на сьогоднішній день набирають великої популярності у студентському середовищі, є бодібілдинг.

Незважаючи на велику кількість досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням необхідності використання засобів бодібілдингу в освітньому процесі студентів, існує ряд суперечностей: між наявністю методичних положень щодо багаторічної підготовки у бодібілдингу та проблемою адаптації цих положень до освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; між проблемою низького рівня фізичної підготовленості студентів та відсутністю організаційно-методичних умов для впровадження інноваційних засобів фізичної підготовки молоді, зокрема бодібілдингу; між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами та відсутністю відповідних умов для використання у цьому процесі засобів бодібілдингу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів бодібілдингу для розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти. Відповідно до мети визначено такі основні завдання: 1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку силових якостей студентів засобами бодібілдингу. 2. Дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення студентів закладів вищої освіти до фізичного виховання та інтерес до занять бодібілдингом. 3. Розробити, теоретично обґрунтовані шляхи та методи розвитку силових якостей у студентів закладів вищої освіти засобами бодібілдингу та експериментально перевірити її ефективність в освітньому процесі фізичного виховання. Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Предмет дослідження – зміст, форми, засоби та методи розвитку силових якостей студентів у процесі занять бодібілдингом.

Реалізація завдання всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах закладу вищої освіти передбачає врахування мотивації та уподобань студентів і ґрунтується на перевагах силових видів спорту, популярних серед студентської молоді. За результатами анкетування виявлено, що понад 22,3%

студентів бажають займатися силовими видами спорту, зокрема бодібілдингом, що підтверджує дані, отримані Г.П. Грибаном, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипеєм, які в своїх працях зазначають, що силові види спорту користуються високою популярністю серед сучасного студентства.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що бодібілдинг має великий потенціал, оскільки може бути представлений у системі освітнього процесу з фізичного виховання як засіб загальної фізичної підготовки студентів, спеціальної силової підготовки, позанавчальної форми організації занять та окремий самостійний спецкурс.

Основною формою організації і проведення навчальних занять з бодібілдингу є заняття з фізичного виховання при розподілі на підготовчу (20%), основну (70%) і завершальну частини (10%). Рациональна структура тренувальних навантажень різної інтенсивності на I році навчання повинна передбачати такі об'єми вправ: з інтенсивністю 50-60% від максимальної – 20-30%; з інтенсивністю 60-70% – 35-45%; з інтенсивністю 70-80% – 20-30%; на II році навчання: вправ із інтенсивністю 50-60% – 10-20%; з інтенсивністю 60-70% – 25-30%; з інтенсивністю 70-80% – 35-40%; з інтенсивністю 80-90% – 15-25% і з інтенсивністю 90-100% – 4-5%.