

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ВУЗЕ

Степин Г.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной работе сделана попытка раскрыть проблему мотивации к занятиям силовыми видами спорта в студенческом возрасте. Выявлена оздоровительно-развивающая направленность силовой подготовки. Рассмотрена возможность использования силовой тренировки как одного из способов повышения мотивации студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, атлетизм, мотивация, самостоятельные занятия.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни является одной из главных задач дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.

Однако проблема формирования данной компетенции заключается в следующем. Несмотря на то, что увеличивается доля студентов, включенных в физкультурно-спортивную деятельность, у большинства из них не достаточно сформирована мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями [3;с.]. Именно поэтому возрастает значимость занятий в свободное от учебы время.

На сегодняшний день в Екатеринбурге появилось много различных фитнес-центров, которые предлагают свои услуги по вполне доступным ценам. Занятия в тренажерном зале формируют эстетический, мотивационный, когнитивный, общеподготовительный, силовой, компонент

физического воспитания, а также позволяют скорректировать телосложение и индивидуализировать физические нагрузки [3;с.2].

Однако в повышении мотивации к занятиям силовой подготовкой в тренажерном зале можно выделить следующие противоречия: с одной стороны наблюдается повышенный интерес студенческой молодежи к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в отличной физической форме и развивать физическую подготовленность. С другой стороны, необходимы приемы позиционирования престижности атлетической гимнастики, ее способность сформировать культуру здоровья, корректировать фигуру, с учетом уровня подготовленности, гендерных различий, целевых установок занимающихся. Также умение на практике применять различные формы занятий (индивидуальные, групповые, урочные и внеурочные, спортивной и оздоровительной направленности) [3;с.3].

Отличительной особенностью атлетической гимнастики в этом аспекте является оздоровительно-развивающая направленность, сочетающая силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом [1;с. 2;с. 3;с.4]. Данный вид оздоровительной физической культуры является вектором развития личности студента, т.к. предоставляет широкий спектр генерирования физического и интеллектуального развития юношей и девушек, их целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности. Научные исследования по атлетической гимнастике подтверждают ее оздоровительную эффективность [3; с.10], однако в современном социуме необходимы систематические, эмоционально привлекательные, инновационные, профессиональные средства привлечения к регулярным занятиям физической культурой.

В целом это не только традиционные силовые виды спорта, как тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, но и виды спорта, в которых качественная оценка результата в первую очередь связана с воздействием силовой тренировки: бодибилдинг, фитнес,

армрестлинг. Атлетизм способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни [4; с.7]. Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

Тренажерный зал УрГУПС осуществляет оздоровительную деятельность в рамках физического воспитания и дополнительных занятий. Организация работы зала соответствует современным требованиям по времени работы, штату сотрудников, качеству предоставляемых услуг, санитарно-гигиеническим нормам, методическому обеспечению, отношению к студентам, вместе с тем модернизация работы зала и средства привлечения к занятиям в тренажерном зале необходимы.

Средства повышения мотивации для юношей:

- повышение силовой подготовки и формирование отличной спортивной формы;
- престижность занятий силовыми видами спорта;
- занятия кроссфитом, как тренд силовых видов спорта;
- проведение соревнований по пауэрлифтингу, армрестлингу, кроссфиту, жиму штанги, по общей физической подготовленности, для стимулирования интереса к занятиям в тренажерном зале;
- составление программ занятий, учитывая целевые установки занимающихся;
- возможность заниматься спортом непосредственно в университете;
- формирование культуры здоровья;
- мотивация к занятиям в тренажерном зале на физической культуре среди студентов первого курса.

Средства повышения мотивации для девушек:

- улучшение фигуры, коррекция телосложения;
- организация активного отдыха, профилактика гиподинамии; фитнес здоровье;
- организация дополнительных групповых занятий в тренажерном зале по 4-7 девушек, для повышения качества занятий с инструктором, правильной техники выполнения упражнений, расширения спектра упражнений с фитнес оборудованием и силовыми тренажерами;
- предоставление индивидуальных программ для укрепления определённых мышечных групп («суперпресс», «спина, руки, пресс», комплексное воздействие, «ноги, ягодицы, пресс», «кардиотренировка», функциональный тренинг, «ягодицы + супер пресс»);
- подготовка к сдаче зачета по физической культуре;
- возможность работать в зале с бодибарами, BOSU, фитболами, медболами, гантелями;
- расширение знаний о правильном питании, специальных упражнениях для коррекции фигуры, расходу энергии для различных видов двигательной деятельности (ходьба, бег, аэробика, пилатес, плавание, прогулки, работа сидя, атлетическая гимнастика, кардионагрузка);
- видео ролики и фото сессии по проведению занятий для девушек, способствующих улучшению телосложения;
- проведение эмоционально и физически привлекательных уроков по физической культуре в тренажерном зале.

В целом для развития тренажерного зала необходимо приобретение беговых дорожек для осуществления кардиотренировок и совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также комплексного воздействия на организм студентов. Приобретение силовых тренажеров, таких как гравитрон, для улучшения подтягиваний на перекладине, особенно в подготовке юношей для сдачи нормативов общей физической подготовленности. Также оснащение зала

дополнительными силовыми тренажерами, такими как скамьи для укрепления мышц брюшного пресса и специальных тренажеров для пресса («сворачивание туловища» сидя, наклонная скамья), тренажеров для укрепления мышц спины, рук; тренажеров преимущественно для девушек с укреплением ног и ягодиц. Следует расширить тренерский состав в обеспечении качества предоставляемых фитнес услуг и детализации и контроля тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Блисов М.В. Средства и методы педагогического контроля при занятиях мужчин силовыми упражнениями с оздоровительной направленностью: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Блисов. – СПб., 1997
2. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Борисевич – Омск: СибГАФК, 2003.
3. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Бутенко – Барнаул, 2004.
4. Медведев А.С. Закономерности тренировочного процесса юных тяжелоатлетов при занятиях пауэрлифтингом: автореф. дис. канд. пед. наук. / А.С. Медведев. – М.: 2007.

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тимофеева Е.Е., Медведева С.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы применения здоровьесберегающих технологий в системе современного образования. Это актуализирует проблему всестороннего развития личности подрастающего