

## Резюме

Наукова робота «Оптимізація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами пауерліфтингу»

Автор: Мичка І. В., кандидат педагогічних наук,  
доцента кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка

Встановлено недостатньо високу мотивацію студентів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами. Результати опитування студентів свідчать про те, що 42,7 % з них відвідують заняття з фізичного виховання заради отримання заліку, тоді як для 35,4 % респондентів основним мотивом відвідування навчальних занять є зміцнення здоров'я; 33,1 % студентів віддають перевагу самостійним заняттям фізичними вправами. При цьому очевидно, що формування в студентів мотивації до фізичного виховання має відбуватися із урахуванням їхніх інтересів, уподобань та потреб. Щодо фізкультурно-спортивних інтересів молоді, то 66,7 % студентів-чоловіків цікавлять заняття з футболу, 38,3 % юнаків віддають перевагу пауерліфтингу, 24,5 % молоді виявили бажання займатися єдиноборствами.

Визначено критерії оцінювання готовності до життєдіяльності студентів, які займаються пауерліфтингом: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

Доведено ефективність методики занять студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу за динамікою мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів. Встановлено, що кількість студентів ЕГ з високим рівнем мотивації до занять пауерліфтингом збільшилася на 63,4 %; кількість студентів, які мали середній та низький рівні мотивації, знизилася на 14,3 %, та 40,1 % відповідно. Підтверджено, що кількість студентів, які мали високий рівень знань, умінь та практичних навичок щодо використання силових вправ, збільшилася на 53,6 %; кількість студентів ЕГ з високим рівнем відповідних компетентностей зросла на 57,2 %. Встановлено достовірну динаміку усіх досліджуваних показників фізичної підготовленості, функціональних показників та показників спеціальної фізичної підготовленості студентів.

**Загальна кількість публікацій** – 24, з них 1 методичні рекомендації; 3 статті входять до міжнародної науково-метричної бази Web of Science; до фахових видань, рекомендованих Міністерством освіти і науки України – 13; автореферати дисертації – 1; 6 робіт у вигляді матеріалів і тез наукових конференцій різного рівня.

**Автор роботи**

Іван МИЧКА

## **Resume**

Scientific work "Optimization of the process of physical education in higher education institutions by means of powerlifting"

Author: Mychka IV, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of Physical Education and Sports Improvement  
Zhytomyr Ivan Franko State University

Insufficiently high motivation of students of higher education institutions to exercise has been established. The results of the survey of students show that 42.7% of them attend physical education classes to get credit, while for 35.4% of respondents the main motive for attending classes is to improve health; 33.1% of students prefer independent physical exercises. At the same time, it is obvious that the formation of students' motivation for physical education should take into account their interests, preferences and needs. Regarding the physical culture and sports interests of young people, 66.7% of male students are interested in football, 38.3% of young people prefer powerlifting, 24.5% of young people expressed a desire to engage in martial arts. Criteria for assessing the readiness for life of students engaged in powerlifting: motivational, cognitive, activity.

The effectiveness of the method of training students of higher education institutions by means of powerlifting on the dynamics of motivational, cognitive and activity components is proved. It was found that the number of EG students with a high level of motivation for powerlifting increased by 63.4%; the number of students with medium and low levels of motivation decreased by 14.3% and 40.1%, respectively. It was confirmed that the number of students who had a high level of knowledge, skills and practical skills in the use of strength exercises increased by 53.6%; the number of EG students with a high level of relevant competencies increased by 57.2%. The reliable dynamics of all studied indicators of physical fitness, functional indicators and indicators of special physical fitness of students is established.

**The total number of publications is 24**, including 1 methodological recommendations; 3 articles are included in the international scientific-metric database Web of Science; to professional publications recommended by the Ministry of Education and Science of Ukraine – 13; dissertation abstracts – 1; 6 papers in the form of materials and abstracts of scientific conferences of different levels.

**Author of the work**  
Mychka

Ivan