

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

<sup>1</sup>Грибан Григорій, <sup>2</sup>Ткаченко Павло, <sup>3</sup>Краснов Валерій

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка

<sup>2</sup>Житомирський національний агроекологічний університет

<sup>3</sup>Національний університет біоресурсів і природокористування України

### Анотація:

У статті розкрито зміст навчальних занять із фізичного виховання з особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, якою є заняття гирьовим спортом. Такі заняття включають позитивне емоційне ставлення до вправ із гирями, сформовану потребу до них, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, направлених на оволодіння цінностями гирьового спорту та потребу у здоровому способі життя. Мета статті полягає у вивченні шляхів формування мотивації до занять вправами з гирями та гирьовим спортом студентів. Особистісно-орієнтована спрямованість студентів до вибору рухової активності може бути визначена на основі врахування їх потреб та інтересів. Для досягнення мети фізичного виховання необхідно озброїти студента цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів фізичного виховання, розвинути потребу у руховій активності, створити для цього сприятливі умови. Формування мети у сфері фізичного виховання можливе лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у особистісно-орієнтованому виборі засобів фізичної культури. Тільки за такої умови відбувається формування ціннісного ставлення до навчального процесу. Від правильного формулювання мети фізичного виховання залежить результативність навчального процесу. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів гирьового спорту відбувається лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх потреб у цьому виді діяльності. Особистісна позиція студента і викладача під час фізкультурно-оздоровчої діяльності є чинником, який дозволяє розв'язати проблеми залучення студентів до активних занять фізичними вправами.

### Students' motivation formation for kettlebell lifting activity in the learning process in physical education.

Content of lessons in physical education which let to make person-centred choice of physical activity which is represented by kettlebell lifting activity is described in the article. These classes include positive emotional attitude towards exercises with weights, formed demand for them, system of knowledge, interests, motives and persuasions aimed at formation of kettlebell lifting activity values and necessity of healthy lifestyle. The goal of the article is to learn the ways of formation of students' motivation for exercises with weights and kettlebell lifting activity. Person-centred students' choice of physical activity can be determined considering their needs and interests. The students should be deeply motivated and interested in means of physical education, have a need of physical activity developed and favourable conditions formed to achieve a goal of the physical education. Goal formation in the field of physical education is possible only if the students are aimed at the affordability of their own determined and the most vital needs of person-centred choice of means of physical activity. Only on this condition values of the educational process are created. The efficiency of the educational process depends on correct goal formation of the physical education. Formation of the motivational and value-based attitude towards means of kettlebell lifting activity is possible only if the student is aimed at affordability of his needs in this activity. Personal student's and teacher's attitudes during health and fitness activity are the factors which let solve the problems of students engaging in active physical activity.

### Формирование мотивации к занятиям гиревым спортом у студентов во время учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию

В статье раскрыто содержание учебных занятий по физическому воспитанию с личностно-ориентированным выбором двигательной активности, каковыми есть занятия гиревым спортом. Такие занятия включают положительное эмоциональное отношение к упражнениям с гирями, сложившуюся потребность в них, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, направленных на овладение ценностями гиревого спорта и потребность в здоровом образе жизни. Цель статьи заключается в изучении путей формирования мотивации к занятиям упражнениями с гирями и гиревым спортом студентов. Личностно-ориентированная направленность студентов к выбору двигательной активности может быть определена на основе учета их потребностей и интересов. Для достижения цели физического воспитания необходимо вооружить студента целым арсеналом мотивов и интересов к средствам физического воспитания, развить потребность в двигательной активности, создать для этого благоприятные условия. Формирование цели в сфере физического воспитания возможно только в случае направления студента на возможность реализации своих определенных, наиболее значимых потребностей в личностно-ориентированном выборе средств физической культуры. Только при таком условии происходит формирование ценностного отношения к учебному процессу. От правильной формулировки цели физического воспитания зависит результативность учебного процесса. Формирование мотивационно-ценностного отношения к средствам гиревого спорта происходит только в случае направленности студента на возможность реализации своих потребностей в этом виде деятельности. Личностная позиция студента и преподавателя во время физкультурно-оздоровительной деятельности является фактором, который позволяет решить проблемы привлечения студентов к активным занятиям физическими упражнениями.

### Ключові слова:

мотивація, гирьовий спорт, вправи, гирі, особистісно-орієнтоване навчання, студент.

motivation, kettlebell lifting activity, exercises, weights, person-centred education, student.

мотивація, гиревой спорт, упражнения, гири, личностно-ориентированное обучение, студент.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями дослідження. Особливістю навчально-виховної діяльності у**

фізичному вихованні студентів є те, що в ній відтворюється загальнокультурний процес створення понять, образів, цінностей і норм життєдіяльності. Тому, що зміст навчальних занять із фізичного виховання з особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, якою є заняття гирьовим спортом, включає позитивне емоційне ставлення до вправ із гирями, сформовану потребу до них, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, направлених на оволодіння цінностями гирьового спорту та потребу у здоровому способі життя і залученні до цього інших.

Опанування знань, умінь і навиків, розвиток фізичних якостей має проходити у формі навчальної діяльності, яка у фізичному вихованні має певну структуру, включає особисті інтереси й уподобання, потреби і мотиви, навчальні завдання, дії та рухові операції. Будь-яка діяльність має такі складові: потреби – мотиви – цілі – умови досягнення цілей і засоби їх досягнення [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найбільш значущим чинником у системі освіти є мотивація навчання (коефіцієнт впливу 0,92), на другому місці – потреба в навчанні (коефіцієнт 0,91), на третьому – вміння навчатися (коефіцієнт 0,9). Мотив – це досить складне утворення, яке поєднує різні види спонукань: потреби, прагнення, цілі, інтереси, установки, ідеали [1]. Під мотивацією можна розуміти «процес спонукання людини або групи людей до конкретних форм діяльності чи поведінки для досягнення накреслених цілей» [7, с. 219]. Поняття «мотивація» у фізкультурно-оздоровчій діяльності можна розглянути як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичним вихованням та спортом [4, с. 251]. При цьому зрозуміло, що в основі фізкультурно-оздоровчої активності лежить діяльнісний підхід, під внутрішньою мотивацією можна розглядати розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності з позиції її внутрішньої регуляції. Центром цього процесу є ціннісно-мотиваційна сфера, де цінності є джерелом активності особистості, а внутрішні мотиви – це утворення, що виникають унаслідок взаємодії особистісних цінностей і параметрів навчальної ситуації [8].

При цьому мотивацію можна розглянути як спосіб досягнення мети фізичного виховання. Для цього студента необхідно озброїти цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів рухової активності, розвинути потребу в ній, створити сприятливі умови. Мета занять фізичними вправами (у нашому випадку заняття вправами з гирями) є вихідним компонентом, який обумовлює функціонування педагогічного процесу. Тому слід враховувати, що поодинокі цілі, через їх безпосередній зв'язок з потребами сьогодення, мають тенденцію закривати собою і навіть підмінювати цілі перспективні і фундаментальні – вищі. Коли увага викладачів зосереджується на таких кінцевих результатах фізичного виховання, як кількість студентів, які склали нормативи програми, виконали тести з фізичної підготовки або спортивні розряди і т. д., то пропускається головне – процес досягнення цих результатів, духовний розвиток особистості студента. В такому випадку студенти ставляться до фізичного виховання як до предмета, з якого необхідно отримати залік. Вони основну свою увагу концентрують на бездумному виконанні контрольних нормативів, залікових вправ і тестів з оцінки фізичної підготовленості, розраховуючи на успішне складання заліку у період сесії [3, с. 226].

Особистісно-орієнтована спрямованість студентів до вибору рухової активності також не може бути визначена лише на основі врахування їх потреб та інтересів. Одні й ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Дуже важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації особистості студента [4, с. 253]. При цьому прояв вольових якостей має місце лише в таких діях, які пов'язані з необхідністю подолання труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети та вимагають від студентів фізичних і вольових зусиль [5, с. 5].

Аналіз літературних джерел дає підстави констатувати, що навчально-виховний процес з фізичного виховання, який має особистісно-орієнтований вибір рухової активності студентами, є ще не зовсім досконало вивчений.

**Мета статті** полягає у вивченні шляхів формування мотивації до занять вправами з гирями та гирьовим спортом студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання здійснюється з опорою на практичний досвід та операційно-дієві компоненти досягнення поставлених завдань, а також з урахуванням особистісних чинників в навчально-виховному процесі. Саме особистісна позиція студента і викладача під час навчальної та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми залучення студентської молоді до активних занять фізичними вправами та дотримання здорового способу життя. Тому в навчально-виховному процесі з фізичного виховання у майбутніх фахівців необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості та працездатності, сформувати систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, систему відновлення працездатності, вміння використовувати засоби фізичного виховання, а саме вправи з гирями [2], для відновлення фізичного і психічного стану тощо.

За допомогою анкетного опитування нами визначено основні мотиви та їх рейтингову значущість у загальній ієрархії, що спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом. Домінуючими мотивами є: одержання задоволення від занять, покращання стану здоров'я, сучасна обладнана спортивна база університету, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у студентів I і II курсів. Так, якщо у студентів I курсу мотив покращання стану здоров'я займає перше місце, то у другокурсників він посідає лише четверте рангове місце, можливість вибору виду спорту за власним бажанням у першокурсників – сьоме, а другокурсники надали цьому мотиву перевагу і поставили його на перше місце (табл. 1).

Таблиця 1

**Мотиви, що спонукають студентів-чоловіків до занять фізичними вправами та спортом (рейтингове місце, n = 501)**

Мотиви	Рік навчання		Рейтингове місце
	I	II	
Одержання задоволення від занять	2	2	1
Покращання стану здоров'я	1	4	2
Сучасна обладнана спортивна база університету	4	3	3
Можливість вибору виду спорту за власним бажанням	7	1	4
Оздоровча спрямованість занять	5	5	5
Розвиток фізичних якостей	3	9	6
Бажання схуднути	9	6	7
Бажання набути нових знань, умінь та навичок	8	7	8
Удосконалення будови тіла і позбавлення недоліків статури	6	11	9
Самоствердження	10	8	10
Відпочинок від розумової праці	11–12	10	11
Досягнення нових спортивних результатів	11–12	12	12

Етап формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом проектування навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Зміст мотивації формується на основі отриманої інформації під час навчальних занять, відвідування змагань, перегляду телепередач тощо. Структура мотивів студентів до занять із фізичного виховання є вихідним позитивним показником, який суттєво впливає на рухову активність особистості студента. У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку і пізнання нових засобів фізичного вдосконалення [4, с. 253].

У ході вивчення інтересу студентів-чоловіків до занять вправами з гирями під час навчального процесу з фізичного виховання встановлено, що 38,3% виявили бажання до такого виду спортивної діяльності, 19,3% – не змогли визначитися, а 42,4% не подобаються заняття гирьовим спортом. При цьому спостерігається високий рівень прямої залежності між якістю показників структури мотивів у студентів і викладача, який веде заняття у цих групах. У досвідченого викладача ці показники значно кращі: чим вища величина показників мотивації навчання, тим вищі успіхи у фізичному вихованні.

Мета відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання впливає на ефективність і якість навчально-виховного процесу. Головною метою відвідування навчальних занять із фізичного виховання у студентів-чоловіків є: підвищення фізичної працездатності, отримання заліку, покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м'язового корсету) та спортивних результатів, отримання позитивних емоцій від занять із фізичного виховання (табл. 2). Негативним чинником відвідування навчальних занять із фізичного виховання є мотив отримання лише заліку у 42,6 % студентів, що свідчить про неправильне ставлення їх до занять фізичними вправами та спортом, низький рівень мотивації.

Таблиця 2

**Мета відвідування студентами-чоловіками навчальних занять  
із фізичного виховання (у %, n = 501)**

Мета	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Підвищення фізичної працездатності	63,6	50,0	56,9
Заради заліку	47,5	37,8	42,6
Покращання зовнішнього вигляду (статури, форм м'язового корсету)	33,3	24,5	28,4
Покращання спортивних результатів	26,3	22,5	24,4
Для задоволення (отримання позитивних емоцій)	20,2	20,4	20,3

Для досягнення мети фізичного виховання необхідно озброїти студента цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів фізичного виховання, розвинути потребу у руховій активності, створити для цього сприятливі умови. Формування мети у сфері фізичного виховання можливе лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у особистісно-орієнтованому виборі засобів фізичної культури. Тільки за такої умови відбувається формування ціннісного ставлення до навчального процесу. Від правильного формулювання мети фізичного виховання залежить результативність навчального процесу. Однією із важливих вимог до формулювання мети є її повнота та чітке орієнтування студента на потребу у певних знаннях, уміннях, навиках, у високому рівні фізичної підготовленості та працездатності. У навчальному процесі з

фізичного виховання мета має ставитися на період навчання та перспективу до майбутньої професійної діяльності. Не менш важливою вимогою до формулювання мети фізичного виховання виступає діагностика, тобто можливість оцінити її досягнення у певні моменти навчального процесу, життєдіяльності, в різні вікові періоди об'єктивними педагогічними критеріями. Тому можна констатувати, що мета фізичного виховання є одним з елементів мотивації й активізації майбутнього спеціаліста до життєздатності та професійної діяльності.

Окрім того, необхідно враховувати, що існує велика кількість чинників, які негативно впливають на відвідування навчальних занять із фізичного виховання, а саме: відсутність можливості прийняти душ після занять, носіння спортивної форми, незадовільні засоби фізичної культури, які використовуються на заняттях, негативне ставлення до викладача та методики його викладання, невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості студентів, нецікаве проведення навчальних занять (табл. 3).

Таблиця 3

**Чинники, що негативно впливають на відвідування студентами-чоловіками навчальних занять із фізичного виховання (у %, n = 501)**

Чинники	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Відсутність душу після занять	50,5	57,1	53,8
Носіння спортивної форми	23,2	18,4	20,8
Незадовільні засоби фізичної культури, які використовуються на заняттях	16,2	16,3	16,2
Негативне ставлення викладача та його методики	15,2	10,2	12,7
Невідповідність навчальних навантажень рівню фізичної підготовленості	26,3	9,2	10,7
Нецікаве проведення занять	9,1	11,2	10,2

При цьому необхідно враховувати, що існує велика кількість чинників, що сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами, але досить часто вони втрачають свою актуальність у разі зустрічі студентів із певними труднощами. Нами виявлено, що у студентів-чоловіків головними чинниками, що сприяють їхньому позитивному ставленню до навчальних занять із фізичного виховання, є: відповідальність і дисциплінованість, які притаманні 45,2%, отримання задоволення від занять – 44,2%, гармонія духовного стану і фізичного розвитку – 28,4%, викладач фізичного виховання – 23,3% тощо (табл. 4). Дуже мала кількість студентів (7,6%) залучена до фізичного виховання батьками.

Таблиця 4

**Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів-чоловіків до навчальних занять із фізичного виховання (у %, n = 501)**

Чинники	Рік навчання		Загальний %
	I	II	
Відповідальність і дисциплінованість	51,5	38,8	45,2
Задоволення від занять фізичними вправами	46,5	41,8	44,2
Гармонія духовного стану і фізичного розвитку	42,4	14,3	28,4
Товариші	27,3	20,4	23,4
Викладач фізичного виховання	21,2	19,4	20,3
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	20,2	11,2	15,7
Наявність і доступність спортивних споруд	13,1	10,3	11,7
Батьки	8,1	7,2	7,6

Ставлення студентів до фізичного виховання можна покращити також за умов розвитку матеріально-технічної бази, вдосконалення спрямованості навчально-виховного процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Натомість ефективність використання засобів буде залежати від застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу тощо.

Доведено, що від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей значною мірою залежить якість та ефективність навчального процесу з фізичного виховання [4, с. 134–135]. У наших дослідженнях виявлено, що найбільше студентів-чоловіків віддає перевагу навчальним заняттям на стадіоні (35,0%), з використанням спортивних ігор (33,5%), на тренажерах (32,5%). Менше цікавлять студентів-чоловіків заняття у спортивному залі з музичним супроводом та з кросу у парковій зоні і на лоні природи.

**Висновки.** Домінуючими мотивами у студентів до вибору гирьового спорту як основного виду рухової активності є: одержання задоволення від занять вправами з гирями, покращання стану здоров'я, сучасно обладнана спортивна база, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо. Цілеспрямована виховна робота викладача фізичного виховання суттєво може ліквідувати різницю між значущістю мотивів у студентів I і II курсів. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів гирьового спорту відбувається лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цьому виді діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на удосконалення методики розвитку фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту.

#### Списки літературних джерел:

1. Бабанский Ю. К., Поташнюк М. М. Оптимизация педагогического процесса (в вопросах и ответах). К.: Радянська школа, 1984. 220 с.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. Житомир, ДАУ, 2005. 54 с.
3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. Посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2012. 514 с.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во Рута, 2008. 168 с.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М: Политиздат, 1975. 304 с.
7. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі: навч. посіб. С.У. Гончаренко, П.М. Олійник, В.К. Федорченко та ін.; за ред. С.У.Гончаренка, П. М. Олійника. К.: Вища шк., 2003. 324 с.
8. Музыка О. Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчої особистості. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень; за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во «Рута», 2006. С. 42–45.

#### References:

1. Babansky Yu. K., Potashnyuk M. M. Optimization of the pedagogical process (in questions and answers). K.: Soviet school, 1984. 220 p.
2. Hryban H. P., Tkachenko P. P. Jetting. Methodical developments for students of the sports department, teachers and trainers. Zhytomyr, SAU, 2005. 54 p.
3. Hryban H. P. Methodical System of Physical Education of Students: Teach. Manual. Zhytomyr: Publ. house "Ruta", 2014. 306 p.
4. Hryban H. P. Physical education of students of agrarian higher educational institutions: a monograph. Zhytomyr: Publ. house "Ruta", 2012. 514 p.
5. Hryban H. P. Physical education and will: a monograph. Zhytomyr: Publ. house "Ruta", 2008. 168 p.
6. Leontiev A. N. Activity. Consciousness Personality M: Politizdat, 1975. 304 p.
7. Methodology of teaching and research in higher education: teaching. manual. S. U. Goncharenko, P. M. Oliynyk, V. K. Fedorchenko et al.; Ed. by S. U. Honcharenko, P. M. Oliynka. K.: Higher School, 2003. 324 pp.
8. Muzyka O. L. Subjective-value analysis of the development of a creative individual. Ability, creativity, giftedness: theory, methodology, research results. Ed. by V. O. Molyako, O. L. Music. Zhytomyr: Publ. house "Ruta", 2006. pp. 42-45.