

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ГИРЯМИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*В статті розкрито, що 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. Виявлено, що існує різниця між значущістю мотивів у студентів I і II курсів, яка може суттєво змінюватися протягом навчання у вищому навчальному закладі. 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.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, вправи з гирями, гирьовий спорт, навчально-виховний процес, студент, вищі навчальні заклади.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Особливістю навчально-виховної діяльності у фізичному вихованні студентів є те, що в ній відтворюється загальнокультурний процес створення понять, образів, цінностей і норм життєдіяльності. Тому 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. Ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні. Орієнтація студентів на особистісно-орієнтований вибір гирьового спорту призводить до суттєвих змін його змістової і процесуальної складових, детермінує модернізацію традиційної системи фізичного виховання, розробку і удосконалення нового методичного забезпечення та активізує мотиваційно-ціннісне ставлення до навчальної дисципліни "Фізичне виховання".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Навчальна діяльність з фізичного виховання включає п'ять компонентів:

1) *мотиваційний компонент* (потреби, інтереси, мотиви) забезпечує входження суб'єктів у процес учіння, підтримує їх активність на всіх етапах навчання;

2) *орієнтаційний компонент* розкривається через прийняття цілей навчальної і позанавчальної діяльності, її планування і прогнозування;

3) *змістовно-операційний компонент* включає систему знань (поняття, відношення, закономірності, теорії) і засоби учіння (інструментарій для одержання, фіксації, переробки інформації), а також навчання застосування знань на практиці;

4) *ціннісно-вольовий компонент* містить увагу, систему цінностей, емоційне забарвлення виконуваної діяльності;

5) *компонент оцінювання* результатів діяльності [5].

Таким чином, активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання здійснюється з опорою на практичний досвід, теоретико-понятійний і операційно-дієвий компоненти досягнення поставлених завдань, а також з урахуванням особистісних чинників. Саме особистісна позиція суб'єктів (студент – викладач) навчальної та позанавчальної самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми залучення студентської молоді до активних занять фізичними вправами та дотримання здорового способу життя [2, 4, 9].

Тому в навчально-виховному процесі з фізичного виховання у майбутніх фахівців необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувані 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 гириями, для відновлення фізичного і психічного стану тощо [1, 2, 3, 4].

Зміст *мотиваційного компонента* навчальних занять із фізичного виховання з особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, якою є заняття гирьовим спортом, має включати: активне позитивне емоційне ставлення до вправ із гириями, сформовану потребу до них, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, направлених на оволодіння цінностями гирьового спорту; усвідомлення студентом цінності систематичних занять вправами з гириями; потребу у здоровому способі життя і залученні до цього інших; спрямованість на створення умов для подальшого особистого фізичного розвитку, підтримання високої працездатності та сприяння задоволенню цих потреб іншими у майбутній професійній діяльності; вдосконалення в гирьовому спорті у процесі подальшої життєдіяльності [2, 4, 8].

Під мотивацією можна розуміти "процес спонукання людини або групи людей до конкретних форм діяльності чи поведінки для досягнення накреслених цілей" [6, 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 [7].

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 для цього сприятливі умови. При цьому мета занять фізичними вправами (у нашому випадку заняття вправами з гириями) є вихідним компонентом, який обумовлює функціонування педагогічного процесу.

**Мета роботи** полягає у розкритті особливостей формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з гириями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За допомогою анкетного опитування ми визначили 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

*Примітка.* Мотиви студентів виставлені у таблиці відповідно до визначених загальних рейтингових місць.

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. Як зазначає Г. П. Грибан [4, с. 253], 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.

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 студентів і викладачем, який веде заняття у цих групах. У досвідчених викладачів ці показники значно кращі: чим вища величина показників мотивації навчання, тим вищі успіхи у фізичному вихованні.

Вивчення мети відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання, показало, що головною метою 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.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** На розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання суттєво впливає фізкультурно-спортивна спрямованість навчально-виховного процесу, яка становить собою систему органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять із фізичного виховання. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання потребує якісних змін у системі ціннісних орієнтацій особистості студента; усвідомлення і прийняття студентом феномена здорового способу життя як необхідної умови життєдіяльності тощо.

### Використані джерела

1. Грибан Г. П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во "Рута", 2014. – 400 с.
2. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2014. – 306 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2009 – 594 с.

4. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2012. – 514 с.
5. Каган М. С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа / М. С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.
6. 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.
7. Музика О. Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз розвитку творчої особистості / О. Л. Музика // Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень ; за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. – Житомир : Вид-во "Рута", 2006. – С. 42–45.
8. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
9. Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності / П. П. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. I. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 183–186.

*Gryban G., Tkachenko P., Krasnov V.*

#### FEATURES OF FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATIONAL AND VALUE ATTITUDES TO KETTLEBELL LIFTING DURING TEACHING AND EDUCATIONAL PROCESS IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION

*It is found in the paper that the effectiveness of the teaching and educational process of students in the lessons of physical education at higher educational institutions is determined by an adequate choice of goals and tasks, organizational forms, methods and means of training, health improvement and education in their rational combination. The purpose of the work is to reveal the features of the formation of students' motivational and value attitudes toward classes in kettlebell lifting during the teaching and educational process. The dominant motives of students for kettlebell lifting as the main type of motor activity are: pleasure from exercises with kettlebells, improvement of state of health, a modern equipped sports facilities, possibility of choosing a kind of sport on their own, health orientation of classes. It is found that there is a difference between the importance of motives in the students of the 1st and 2nd years which can significantly change during the studies at the higher educational institution. Formation of a motivational and value attitude to means of kettlebell lifting takes place only in the case of directing the student to the possibility of realizing their identified, most significant needs in this type of activity. The development of the student's motivational and value attitude to physical education is significantly influenced by the physical and sport orientation of the teaching and educational process which is a system of organically interconnected needs, interests, values that are inherent in personality that determine the main directions, motives of behavior and activity. Formation of motivational and value attitude to physical education requires qualitative changes in the system of value orientation of the student's personality, awareness and acceptance by the student of the phenomenon of a healthy lifestyle as a necessary condition of life.*

**Key words:** *physical education, exercises with kettlebells, kettlebell lifting, teaching and educational process, student, higher educational institutions.*

*Стаття надійшла до редакції 20.08.2017*