

МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ГИРЯМИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ткаченко П.П., Грибан Г.П.

*Поліський національний університет
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Актуальність теми дослідження. Гирьовий спорт є одним із засобів професійно прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, заняття гирями позитивно впливають на здоров'я, активізують життєдіяльність і мотивацію до рухової активності. Активізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання засобами гирьового спорту здійснюється з опорою на практичний досвід, теоретико-понятійний і операційно-дієвий компоненти досягнення поставлених завдань, а також з урахуванням особистісних чинників освітньо-виховного процесу [1, 3, 5]. Саме особистісна позиція суб'єктів (здобувач – викладач) навчальної та позанавчальної самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є тим чинником, який дозволяє розв'язати проблеми залучення здобувачів до активних занять фізичними вправами та дотримання здорового способу життя.

Тому в освітньому процесі з фізичного виховання у здобувачів необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і 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, для відновлення фізичного і психічного стану тощо [2, 4].

Під час занять з гирями збільшується об'єм серцевого м'яза, відбувається розгалуження мережі судин, значно покращується склад крові, грудна клітина прогресує в об'ємі, збільшується

об'єм легенів, центральна нервова система значно покращує свою діяльність. Тому мотивація занять фізичними вправами з гирями здобувачів вищої освіти потребує постійного вдосконалення особливо зі специфічними умовами навчання під час військового стану.

Мета дослідження: проаналізувати й обґрунтувати підвищення рівня мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів до занять вправами з гирями.

Результати досліджень. Мотивацію можна розглянути як спосіб досягнення мети фізичного виховання. Для цього здобувача 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 гирями) є вихідним компонентом, який обумовлює функціонування освітнього процесу.

Особистісно-орієнтована спрямованість здобувачів до вибору рухової активності не може бути визначена лише на основі врахування їх потреб та інтересів. Одні і 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. За допомогою анкетного опитування ми визначили основні мотиви та їх рейтингову значущість у загальній ієрархії, що спонукають здобувачів до занять фізичними вправами та спортом. Домінуючими мотивами є: отримання задоволення від занять, покращання стану здоров'я, сучасна обладнана спортивна база, 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	
Отримання задоволення від занять	2	2	1
Покращання стану здоров'я	1	4	2
Креативне оснащення спортивної бази університету	4	3	3
Можливість вибору пріоритетності виду спорту за інтересами	7	1	4
Оздоровлення на заняттях	5	5	5
Тренування фізичних якостей	3	9	6
Бажання скинути вагу	9	6	7
Бажання удосконалити нові уміння навички та знання	8	7	8
Удосконалення естатури тіла	6	11	9
Статус особистості	10	8	10
Перехід від розумового навантаження до фізичного	11–12	10	11
Спортівні досягнення вищого гатунку	11–12	12	12

Під час вивчення інтересів здобувачів до занять вправами з гирями встановлено, що 42,4 % не подобається займатися вправами з гирями, 19,3 % не змогли визначитись, 38,3 % виявили бажання займатися вправами з гирями. Слід зазначити, що існує пряма залежність між показниками мотивації здобувачів і викладачем, який веде заняття в даних групах.

Аналізуючи вищезазначені дослідження стверджуємо, що основна частина здобувачів залучається до гирьового спорту не заради досягнення спортивних результатів, а для реалізації своїх мотиваційних потреб. Дослідження показують, що домінуючими засобами фізичної культури та спорту, є: прогулянки на лижах, заняття в тренажерних залах, шейпінг, туристичні

прогулянки, плавання, східні единоборства, заняття боротьбою, гирьовий спорт та пауерліфтінг, бодібілдінг, теніс, катання на ковзанах та інші види спортивної діяльності.

Оцінювання мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів експериментальних груп до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності здійснювалося шляхом анкетування та експертного оцінювання викладача-експериментатора, що дозволило виділити у них високий, середній і низький рівні мотивації. *Високий рівень* мотивації мають здобувачі, яких відрізняє глибоке усвідомлення необхідності і потреби занять фізичною культурою та спортом, наявність мети і конкретних практичних шляхів її досягнення. Для здобувачів із *середнім рівнем* характерне відчуття обов'язку, інтересів, мотивів і потреб до занять фізичною культурою, проте ставлення до навчально-тренувальних занять є дещо гіршим, ніж у здобувачів із високим рівнем. Здобувачі з *низьким рівнем* мотивації усвідомлюють важливість занять фізичною культурою і спортом у життєдіяльності людини, але характеризуються нечисленністю позитивних мотивів.

Упровадження методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту у навчальний процес здобувачів експериментальних груп суттєво змінило їх ставлення до фізичного виховання, сприяло покращанню мотиваційно-ціннісного ставлення до гирьового спорту, розвинуло у багатьох із них бажання вдосконалити свою спортивну майстерність, виконати спортивні розряди та взяти участь у вузівських, міських та обласних змаганнях із гирьового спорту. Суттєво змінилося також і відсоткове співвідношення здобувачів в експериментальних групах ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 до більш високого рівня мотивації, чого не спостерігалось в контрольній групі. Зокрема, динаміка формування мотивації у навчально-тренувальному процесі з гирьового спорту показала суттєвий приріст кількості здобувачів експериментальних груп, що мають високий рівень мотиваційно-ціннісного ставлення до засобів фізичної культури і спорту, а саме: ЕГ1 – 65,2 %, ЕГ2 – 40,9 %, ЕГ3 – 35,3 %, натомість у контрольній групі лише 23,3 %, де приріст становив лише 4,5 %

(табл. 2). Суттєве збільшення кількості здобувачів, які досягли середнього і високого рівня мотивації, відбулося за рахунок значного їх зменшення з низьким рівнем мотивації до занять фізичними вправами. Упровадження в навчальний процес методики розвитку силових якостей у здобувачів засобами гирьового спорту активізувало мотиваційно-ціннісне ставлення до рухової активності

Таблиця 2

Динаміка формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту		Приріст у %
		кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	
ЕГ1 (23 чол.)	Високий	9	39,1	15	65,2	26,1
	Середній	10	43,5	6	26,1	-17,4
	Низький	4	17,4	2	8,7	-8,7
ЕГ2 (22 чол.)	Високий	4	18,2	9	40,9	22,7
	Середній	7	31,8	8	36,4	4,6
	Низький	11	50,0	5	22,7	-27,3
ЕГ3 (18 чол.)	Високий	1	5,6	6	35,3	29,7
	Середній	4	22,2	6	35,3	13,1
	Низький	13	72,2	5	29,4	-42,8
Контр. (32 чол.)	Високий	6	18,8	7	23,3	4,5
	Середній	9	28,1	11	36,7	8,6
	Низький	17	53,1	12	40,0	-13,1

Висновки. Експериментальні дані дозволяють констатувати, що мотивацію до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у здобувачів можна успішно підвищити за рахунок особистісно орієнтованого вибору рухової активності, а саме – вправ із гирями або занять гирьовим спортом. Окрім того, здобувачі експериментальних груп менше пропускають навчальні заняття з фізичного виховання, активно відвідують позанавчальні заняття з гирьового спорту, більше уваги приділяють виконанню ранкової гігієнічної гімнастики та фізкуль-

турно-оздоровчим заходам, що проводяться за місцем проживання і навчання.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 6–10.
2. Грибан Г.П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу, 2005 р. Київ, Україна. К.: Олімпійська література, 2005. С. 54.
3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
4. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
5. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко [та ін.] Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб.; за ред. Г.П. Грибана. Житомир : ЖВІНАУ, 2011. 880 с.