

# 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 статури тіла	6	11	9
Статус особистості	10	8	10
Перехід від розумового навантаження до фізичного	11–12	10	11
Спортвні 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 єдиноборства, 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 фізкульт-

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 ІХ 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.

## ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ (КАТА) НА УЧНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ

**Філіна В. А.**

*Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Актуальність теми дослідження.** Специфіка змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах диктує свої вимоги до реалізації різних сторін підготовленості дзюдоїстів [1; 3; 5]. Значна кількість фахівців переконана у тому, що основною причиною низьких та нестабільних результатів виступів у змаганнях зі спортивних єдиноборств є недостатній рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів [2; 3; 4]. З метою покращення техніко-тактичної та фізичної підготовленості

учнів-дзюдоїстів, використовують ката. Ката – це комплекс змагальних вправ, за допомогою яких дзюдоїсти удосконалюють техніку виконання атакуючих прийомів та прийомів у вигляді виконання фізичних вправ в парах. На сьогоднішній день питання про вплив ката на результативність учнів-дзюдоїстів під час змагальної діяльності потребує детального аналізу, що й визначило актуальність дослідження.

**Мета** – дослідити вплив ката на результативність учнів-дзюдоїстів під час змагальної діяльності.

**Результати досліджень.** У ході роботи з розробки методики підготовки дзюдоїстів з використанням комплексу змагальних вправ (ката) було проведено констатуючий експеримент. У дослідженні брали участь 27 учнів віком від 16 до 17 років. Вони були поділені на три однорідні групи: контрольну, експериментальну групу № 1 та експериментальну групу № 2. Протягом року учні-дзюдоїсти контрольної групи займалися за програмою спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1]. Учні експериментальної групи № 1 займалися за спеціально розробленою методикою підготовки, яка передбачала заняття з використанням лише комплексу змагальних вправ (ката) у кількості 15 навчальних годин на тиждень [2]. Дзюдоїсти експериментальної групи № 2 займалися за розробленою експериментальною методикою підготовки з дзюдо, що включала 12,5 годин занять дзюдо та 2,5 навчальних години занять, де спортсмени вивчали комплекс змагальних вправ (ката). Під час навчально-тренувального процесу вивчення комплексу змагальних вправ (ката) було враховано техніко-тактичний і теоретичний план підготовки, розроблений для даної групи. Від тренувального плану експериментальної групи № 1 він відрізняється різним розподілом часу в річному циклі для підготовчого, змагального та перехідного періоду та зорієнтований на підготовку учнів-дзюдоїстів до успішного виступу на контрольному турнірі.

Основною особливістю підготовки учнів-дзюдоїстів експериментальної групи № 2 було те, що на заняттях з дзюдо завдання та вправи давалися на основі пройденого матеріалу під

час занять з ката. Складність вправ збільшувалася в міру освоєння учнями технічних дій із розділу ката. Так на етапі вивчення техніки ката по розділах на тренувальних заняттях з дзюдо відбувалося відпрацювання конкретного кидка в тренувальному поєдинку в полегшених умовах, за яких атакуючий учень-дзюдоїст міг виконувати конкретний кидок. На етапі вдосконалення розділів ката окремо під час навчально-тренувальних занять з дзюдо відбувалося відпрацювання техніки ката в умовах реального протистояння суперників. На етапі вдосконалення комплексу ката загалом на тренувальних заняттях з дзюдо учні виконували кидки в умовах змагальної сутички з суддівством. Ефективність розробленої експериментальної методики підготовки ґрунтувалася на результатах теоретичного тестування учнів-дзюдоїстів, виступі на контрольному турнірі з дзюдо та ката, аналізі показників їхньої змагальної діяльності. Проведене контрольне теоретичне тестування показало, що порівняно з початковим тестуванням в учнів контрольної групи показники залишилися на початковому рівні. Це пояснюється відсутністю будь-яких теоретичних і практичних занять з ката за час навчання, які могли б підвищити рівень знань про ката. Результати експериментальної групи № 1 очікувано зросли, оскільки учні цієї групи готувалися за спеціальною методикою підготовки лише з ката.

На контрольному турнірі з ката ми отримали результати схожі з результатами теоретичного тестування. Перевага учнів експериментальної групи № 1 пояснюється цілеспрямованою підготовкою цих дзюдоїстів саме до конкретного старту і доводить ефективність розробленої нами методики підготовки з ката.

Результат, показаний експериментальною групою № 1, свідчить про втрату в учнів цієї групи навичок суперництва у контактній боротьбі. На наш погляд це пояснюється відсутністю в їхній методиці підготовки спеціальних вправ із застосуванням реального протистояння із суперником, вправ тактичної підготовки проведення прийому та тактичної підготовки до конкретного поєдинку. Порівнюючи результат учнів



контрольної групи з минулорічним результатом на турнірі такого ж рангу, ми не виявили очевидної тенденції до зростання спортивної майстерності в групі, що сформувалася. Учні-дзюдоїсти експериментальної групи № 2 виступили успішно. Проведений відеоаналіз змагальних поєдинків дозволив виявити та обробити дані, що характеризують їхні показники змагальної діяльності (табл. 2). Високі показники змагальної діяльності учнів-дзюдоїстів експериментальної групи № 2, що виявляються в кількості проведених реальних атак, оцінених атак, кількості використовуваних атакуючих технік, вказують на те, що основний тренувальний ефект від синтезу занять комплексом змагальних вправ (ката) і стандартизованих методик викладання дзюдо спрямований на зростання та вдосконалення саме цих характеристик.

Таблиця 1

**Показники змагальної діяльності учнів-дзюдоїстів на контрольному турнірі з дзюдо**

Групи	Техніко-тактичні показники							
	A	F	P	V	N	K	J	R
Контрольна група	2,9±1,2	39,2±0,6	6,9±0,2	2,2±0,4	37±3	30±2	90±2	2,49±0,14
Експериментальна група № 1	2,8±0,2	40,2±1,3	5,5±0,2	1,8±0,4	14±3	6,8±1,6	53±7	1,6±0,2
Експериментальна група № 2	3,2±0,2	51,6±1,3	7,2±0,4	3,9±0,5	43±3	26±2	55±6	1,6±0,2

*Примітка: A – «Активність» (констатує кількість атакуючих дій проведених дзюдоїстами під час поєдинку); F – «Показник контратакуючих дій» (констатує відсоткове співвідношення атак та контр атак, зроблених дзюдоїстом у сутичці); P – «Результативність» (середня оцінка атакуючих дій дзюдоїста); V – «Обсяг ефективної техніки під час боротьби стоячи» (показує кількість різних прийомів проведених дзюдоїстом, оцінених за змагання); N – «Надійність атакуючих дій» (констатує ефективність атак, що проводяться дзюдоїстом); K – «Комбінаційність»*

(констатує, яку кількість атакуючих дій було проведено дзюдоїстом у комбінаціях); *J* – «Коефіцієнт асиметрії» (констатує спрямованість атакуючих дій дзюдоїста); *R* – «Надійність захисних дій» (констатує кількість атакуючих дій проведених суперником у сутичці).

Цей факт також підтверджує рівень кореляції, який свідчить про те, що ті учні, які добре виконують ката, мають хороші результати в перерахованих вище характеристиках змагальної діяльності (табл. 2).

Таблиця 2

**Кореляційна залежність результатів виступів учнів-дзюдоїстів на змаганнях з ката з показниками техніко-тактичної підготовленості**

Групи	Техніко-тактичні показники							
	A	F	P	V	N	K	J	R
Експериментальна група № 1	0,61	0,08	-0,17	0,14	0,19	0,03	0,34	0,42
Експериментальна група № 2	0,85	0,72	0,82	0,68	0,85	0,74	-0,02	0,02

**Висновки.** На підставі статистичного аналізу якісних та кількісних результатів експерименту зроблено висновок про ефективність розробленої методики підготовки для учнів-дзюдоїстів 16 – 17 років, що включає комплекс змагальних вправ (Ката). Результати роботи можуть бути використані в ДЮСШ та в інших спортивних клубах під час навчально-тренувального процесу з дзюдо.

**Список використаної літератури**

1. Забара В.М., Сергієнко В.М. Тактична майстерність, як складова базової підготовки каратиста. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 44-47.
2. Корюкаєв М.М., Соболєнко А.І., Мартинов Ю.О. Особливості навчання техніко-тактичних дій на секційних заняттях з дзюдо.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 2 (122) 20. С. 74–76.

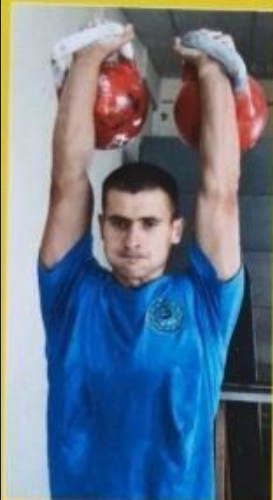
3. Мартинов Ю.О., Крилов А.Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 2 (130). С. 86–89.

4. Стасюк Р.М. Методика розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів початкової підготовки. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 18 – 19 квітня 2019 р. Суми: СумДУ, 2019. С. 170–171.

5. Юхно Ю.О., Гайдай С.О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо. Київ, 2015. 128 с

Г.П. ГРИБАН, К.В. ПРОНТЕНКО,  
П.П. ТКАЧЕНКО

## ВПРАВИ З ГИРЯМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ



Наукове видання

**Збірник наукових праць  
III Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**28 березня 2023 р.**

Відповідальний за випуск П. П. Ткаченко  
Комп'ютерна верстка Г. П. Грибана

Підписано до друку 9.06.2023. Формат 60x84/16  
Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1  
Ум. друк. арк. 7,28.  
Наклад 100 прим.

Свідоцтво суб'єкта про державну реєстрацію  
ДК №7381 від 13.07.2021 р.  
Поліський національний університет, 2023  
10008, м. Житомир, вул. бульвар Старий, 7

