

5. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Л. П. Пилипей; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2011. - 40 с.
6. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах : автореф. дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рязанцев Алексей Алексеевич: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва, 2009. - 124 с.
7. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олексій Олександрович Садовський ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
8. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л.І. Юмашева ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2007. — 20 с.
9. Чередниченко І.А. Ефективність використання спортивних ігор як одного із засобів підвищення фізичного стану студентської молоді / І. А. Чередниченко // Збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів і студентів ЗНТУ. - 2015. - Т. 4. - С. 192–194.
10. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes / V. Kashuba, M. Kolos, O. Rudnytskyi, V. Yaremenko, V. Shandrygos, M. Dudko, O. Andriieva // Journal of Physical Education and Sport – Vol. 4. - 2017 - p. 2472– 2476.
11. Kashuba V. O. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems / V. O. Kashuba, N. L. Golovanova // Physical education of students – Vol. 22 (2). - 2018 - p. 57–62.

**Мичка І. В.**

**Житомирський державний університет імені Івана Франка**

#### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті дослідженні особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять пауерліфтингом. Наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою з'ясування їх мети, мотивів та чинників, що впливають на ставлення до занять фізичним вихованням. Виявлено, що існує різниця між значущістю мотивів у студентів I і II курсів, яка змінюється протягом навчання. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять пауерліфтингом відбувається лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цьому виді діяльності.*

**Ключові слова:** формування, мотивація, пауерліфтинг, фізичне виховання, освітній процес.

**Мычка И.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по пауэрлифтингу в образовательном процессе с физического воспитания.** В статье исследованы особенности формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям пауэрлифтингом. Приведены результаты анализа данных анкетирования студентов с целью выяснения их цели, мотивов и факторов, влияющих на отношение к занятиям физическим воспитанием. Выявлено, что существует разница между значимостью мотивов у студентов I и II курсов, которая меняется в течение учебы. Формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям пауэрлифтингом происходит только в случае направления студента на возможность реализации своих определенных, наиболее значимых потребностей в этом виде деятельности.

**Ключевые слова:** формирования, мотивация, пауэрлифтинг, физическое воспитание, образовательный процесс.

**Mychka I.V. Formation of the motivational-value students' attitudes to students from powerlifting in the educational process of physical education.** In the article, the study of the features of the formation of the motivational-value attitude of students to the employment of powerlifting. As a result of the questionnaire survey, the motives and priorities of students for physical education are revealed. The students of the students must be seated in the rivnya of the phisical rozvitku, the functional organ of the organization, the public in the rivet of motivations, the pragmatism of the unhappy result, the formulation of yak peculiarity, the nosorious priadnenniiz stavlen'yam to vladnom zdorov'ya ya poglyadiv na sviy sposib zhittyia, vlasni zvichki, perekonannya, intorsi, hobi, engaged in sports, scho in sukustnosty svetyayut formuvannu tsinnisnogo stavlennya to a healthy way zhittyia fizichnogo vihovannya. One, znizhennya rivnya motyvicii student's youngsters to occupy fizichnim vihovannyam u vuzi - one of the key problems, it has become a trivial trend in the development of viseworld. Powerlifting training courses can not be conducted at the appropriate level without proper motivation, which presupposes the presence of certain motives, namely: social, professional, cognitive, motives of harmonious and spiritual development; Directions for students to follow a healthy lifestyle. This is due to the fact that an important mobilizing factor that leads to the effective formation of special skills and abilities of students is the formation of motivation, which is an indicator of the student's attitude to training exercises from powerlifting.

**Keywords:** formation, motivation, powerlifting, physical education, educational process.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві збільшуються вимоги до фізичної підготовленості молоді, яка необхідна для повсякденної трудової діяльності. Суспільству необхідні «трудові ресурси» з високим рівнем фізичної і

розумової працездатності. Студентська молодь складає трудовий запас країни, а їхнє здоров'я і благополуччя визначає і благополуччя нації. Розвиток студентської молоді залежать від рівня фізичного розвитку, функціонального стану організму, що пов'язані з рівнем мотивації і прагнень досягти певного результату, сформуватись як особистість, що нерозривно поєднанні із ставленням до власного здоров'я та поглядів на свій спосіб життя, на власні звички, переконання, інтереси, хобі, заняття спортом, що в сукупності сприяють формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя та фізичного виховання. Однак, зниження рівня мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням у вишах – одна з ключових проблематичних проблем у розвитку сучасної освіти. Тому на сьогодні формування позитивної мотивації у студентів – актуальна проблематика для оптимізації навчально-виховного процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у галузі педагогіки та фізичної культури дав нам можливість виділити низку науковців на результати досліджень яких ми опираємось у нашій роботі. Зокрема проблему формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання вивчали (Л. Волков, Г. Грибан, О. Дубогай, Б. Шиян та ін); питання формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами (В. Ареф'єва, О. Бубела, Л. Волков, Г. Грибан, Г. Іванова, В. Щербина та ін); розвиток мотивації до здорового способу життя (В. Бобрицька, І. Бойченко, О. Дубогай та ін); формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій (Є. Башмакова, Г. Грибан, С. Закопайло та ін.).

Розвиток особистості студента неможливий без урахування його соціокультурного та духовного відродження в кожній сфері людської діяльності, включаючи процес фізичного вдосконалення і розвитку [2, с. 227]. Соціальні і духовні виміри особистості студента в ході фізичного виховання тісно взаємопов'язані з розумінням процесу фізичного вдосконалення, зі зміцненням здоров'я, дотриманням здорового способу життя, що реалізується у міру суспільних вимог особистості студента [3]. Тимчасові цілі, в силу їх безпосереднього зв'язку з потребами сьогодення, викликані складанням залікових вимог і державних тестів з фізичної підготовки, мають тенденцію закривати собою і підмінювати цілі перспективні і фундаментальні. Коли увага викладачів зосереджується на таких кінцевих результатах фізичного виховання як кількість студентів, які виконали програмні нормативи, тести з фізичної підготовки, спортивні розряди, то пропускається головне – процес досягнення цих результатів, індивідуальний розвиток особистості студента. При такому підході не відбувається заохочування студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, а часто навіть спостерігаються негативні результати, відбувається процес відчуження від фізичної культури і спорту [6].

На навчальних заняттях з фізичного виховання у вишах недостатня увага приділяється вихованню вольових якостей у студентів. Як правило дуже рідко викладачі фізичного виховання використовують спеціальні завдання, вправи і прийоми, спрямовані на виховання вольових якостей, а саме дій, які пов'язані з необхідністю подолання труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети [4, с. 6]. Відсутність вольового потенціалу у студентів негативно впливає на формування мотивації до занять фізичними вправами.

Головним чинником будь-якої діяльності є мотивація, що складає головний важіль для успішного виконання діяльності, в основі будь-якої справи лежить потреба. Потреба у русі, потреба у фізичному вдосконаленні, потреба у збереженні і зміцненні здоров'я, складають психологічні основи занять фізичною культурою і спортом. Можливість мати хорошу фізичну форму, піклуватись про поставу – найкращі мотиви щодо занять фізичним вихованням [7, 8, 9].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання присвячено багато публікацій, але у пауерліфтингу ця проблема ще недостатньо вивчена.

**Формулювання цілей роботи.** Мета роботи полягає у розкритті особливостей формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу освітньому процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, в тому числі і фізкультурно-спортивної, є мотивація. У сучасній науці існують різні підходи до проблеми мотивації. П. Рудик розглядає мотив – як усвідомлену потребу, А. Леонтьєв зазначає, що під мотивом розуміють конкретний або абстрактний об'єкт, що задовольняє потребу. Поєднуючи вище зазначені підходи приходимо до висновку, що мотив – це внутрішній стан особистості, який визначає і спонукає її до конкретних дій в даному дослідженні силовими видами спорту [1].

Навчальні заняття з пауерліфтингу не можуть проводитися на належному рівні без відповідної мотивації, яка передбачає наявність певних мотивів, а саме: соціальних, професійних, пізнавальних, мотивів гармонійного та духовного розвитку; настанов на дотримання студентами здорового способу життя. Це пов'язано з тим, що важливим мобілізуючим чинником, який зумовлює ефективне формування спеціальних умінь і навичок студентів, є сформованість мотивації, яка є показником ставлення студента до навчальних занять із пауерліфтингу. Формування мотивації до занять фізичним вихованням має створити інтерес до занять, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потребу в регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Основою формування потреби є знання. Знання формуючим чином впливають на мотиви і інтереси. Знання про значимість того чи іншого виду діяльності на індивіда, формують потребу в руховій активності. Необхідно інформувати студентів про вплив фізичних вправ на організм, стан здоров'я і працездатність. 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 [5, с.253].

Теоретичні знання і практичний досвід, отриманий під час занять пауерліфтингом формують у студентів світогляд у галузі фізичної культури, знайомлять з розвитком фізкультурного руху, історією пауерліфтингу як силового виду спорту. Студенти отримують знання з анатомії, фізіології, лікарського контролю, гігієни, теоретичні відомості про техніку виконання вправ, методику навчання і тренування тощо. На практичних заняттях студенти оволодівають технікою виконання вправ з пауерліфтингу, розвивають свої фізичні якості, оволодівають руховими вміннями і навичками, виконують контрольні нормативи. Таким чином, оволодіння системою знань допомагає сформувати потребу в заняттях фізичними вправами. А також дозволяє студентам самостійно використовувати засоби фізичної культури, забезпечуючи адекватну самооцінку і

самоконтроль.

Фізкультурна діяльність стає значущою, якщо пов'язувати її з можливостями самореалізації в майбутній професійній діяльності. Усвідомлення впливу фізичних вправ на організм з точки зору фізіології, можливостей технічного зростання, дозволяє сформуванню усвідомлені цілі. Таким чином, теоретична підготовка сприяє формуванню усвідомленої потреби до занять вправ з обтяженнями.

В результаті бесід з викладачами та студентами, було виявлено, що програми з фізичного виховання у вищих складаються без врахування інтересів студентів. Складання навчальної програми з урахуванням інтересів і потреб студентів, а також з урахуванням рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей студентів, сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою і вирішує питання відвідуваності, успішності, і гарантує зростання особистих досягнень студентів, а також сприяє подальшим самостійним заняттям фізкультурою в майбутньому житті.

Отже, необхідно сформувати процес, в результаті якого заняття фізичною культурою набувають особистісний сенс, створюючи стійкість інтересу, перетворюючи зовнішні мотиви діяльності, у внутрішні потреби особистості. Таким чином, ми приходимо до висновку, що для формування мотивації необхідно виявити потреби і мотиви самих студентів до занять пауерліфтингом в освітньому процесі з фізичного виховання.

За допомогою анкетного опитування ми визначили основні мотиви та їх рейтингову значущість, що спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом. Домінуючими мотивами є одержання задоволення від занять, покращання стану здоров'я, сучасно обладнана спортивна база університету, можливість вибору виду спорту за власним бажанням, оздоровча спрямованість занять тощо. Також встановлено, 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 до занять фізичними вправами та спортом (рейтингове місце, n = 129)

Мотиви	Рік навчання		Рейтингове місце
	I	II	
Отримання задоволення від занять	2	2	1
Покращання стану здоров'я	1	4	2
Сучасна спортивна база	4	3	3
Власне бажання до занять пауерліфтингом	7	1	4
Оздоровча спрямованість занять	5	5	5
Розвиток фізичних якостей	3	9	6
Бажання схуднути	9	6	7-8
Бажання набути нових знань, умінь та навичок	8	7	7-8
Гармонійна будова тіла	6	11	9
Самоствердження	10	8	10
Відпочинок від розумової праці	11	10	11

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

У ході вивчення інтересу студентів до занять пауерліфтингом під час навчального процесу з фізичного виховання встановлено, що 37,3 % виявили бажання до такого виду спортивної діяльності, 19,4 % – не змогли визначитися, а 43,3 % не подобаються заняття пауерліфтингом.

Головною метою відвідування навчальних занять із фізичного виховання студентів є: підвищення фізичної працездатності, отримання заліку, покращання зовнішнього вигляду 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, що свідчить про незацікавлене ставлення їх до занять фізичними вправами та спортом, низький рівень мотивації.

Таблиця 2

Мета відвідування студентами навчальних занять із фізичного виховання (у %, n = 129)

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

Окрім того, необхідно враховувати, що існує велика кількість причин, які негативно впливають на мотивацію до занять пауерліфтингом, 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, пасивне проведення навчальних занять (табл. 3).

Таблиця 3

Причини, які негативно впливають на мотивацію студентів до занять пауерліфтингом (у %, n = 129)

Чинники	Рік навчання	
	I	II
Відсутність душі після занять	50,5	57,1
Носіння спортивної форми	23,2	18,4
Незадовільні засоби фізичної підготовки, які використовуються на заняттях	16,2	16,3
Негативне ставлення викладача та його нецікаві методики	15,2	10,2
Невідповідність навчальних навантажень рівню фізичної підготовленості	26,3	9,2
Пасивне нецікаве проведення занять	9,1	11,2

Ставлення студентів до занять пауерліфтингом також можна покращити 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.

**Висновки.** На розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять пауерліфтингом в освітньому процесі з 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. 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.

#### Література

- Акинин Л.А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / Л.А. Акинин, В.А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2008. – №6. – С.3–10.
- Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.
- Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту : наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів / Г.П. Грибан. – Житомир, ДАЕУ, – 2008. – 121 с.
- Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 168 с.
- Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
- Чубаров М.М. Условия совершенствования физического воспитания в вузах / М.М. Чубаров, Г.П. Грибан, И.Ф. Чернобаб // Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. – М., 1990. С. 1–7.
- Gryban G. Teaching Students a positive attitude to the educational proctss of physical training / G. Gryban, S. Romanchuk, V. Romanchuk // Australian Journal of Scientific Research, 2014, No. 2. (6) (July – December). – Volume III. – «Adelaide University Press». – Adelaide, 2014. –P. 884–889.
- Gryban Grygoriy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr. The value of motor activity in human life // Proceedings of the 1st International Academic «Science and Education in Australia, America and Eurasia: Fundamental and Appliend Science» (Australia, Melbourne, 25 June 2014). Volume I. «Melbourne IADCES Press». – Melbourne, 2014. – P. 657–660.
- Lewis P. Power lifting for Men and Women: How to Lift Like a Champion / P. Lewis [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журн.: URL: <http://www.buybooksontheweb.com/peek.aspx?id=3132>. – Title from the screen.

**Мишин С. В.**

**Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

#### **АКТИВІЗАЦІЯ ТА ПОБЛИБЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗНАТЬ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОЇ І ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Проаналізовано психолого-педагогічну літературу та розглянуто теоретичні та практичні аспекти даної проблеми. Розглянуто компетентнісний підхід щодо професійної підготовки випускників ЗВО, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових і професійних компетенцій. Запропоновано форми організації щодо активізації та поглиблення професійних знань у процесі вивчення дисциплін професійної і практичної підготовки. На підставі емпіричних досліджень визначено стан мотивації особистості до успіху, уникнення невдач і ступінь готовності до ризику.

**Ключові слова:** компетентції, компетентнісний підхід, професійна і практична підготовка, пізнавальний інтерес, мотивація, підготовка фахівців, студенти-магістранти.

**Мишин С. В. Активизация и углубление профессиональных знаний в процессе изучения дисциплин профессиональной и практической подготовки будущих магистров физического воспитания.** Проанализировано психолого-педагогическую литературу и рассмотрены теоретические и практические аспекты данной проблемы. Рассмотрен компетентностный подход к профессиональной подготовке выпускников вузов, который может