

## Фізична культура і спорт

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-2.06>

УДК 796.32:378.015.3

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ВОЛЕЙБОЛУ В ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### Гоголь Тетяна Василівна

старша викладачка кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0002-0880-640X

#### Гоголь Володимир Васильович

заступник директора з виховної роботи,  
викладач циклової комісії фізичного виховання і захисту України  
Відокремленого структурного підрозділу «Березнівський лісотехнічний фаховий коледж  
Національного університету водного господарства та природокористування»

#### Кашуба Анатолій Анатолійович

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0001-7782-898X

*Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки. Метою статті є вивчення психофізіологічних та педагогічних умов формування спортивної мотивації до занять волейболом у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти. Методами, які використовували під час дослідження, є аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет.*

*У статті наведено основні характеристики та переваги волейболу серед ігрових видів спорту. Проаналізовано значення та вплив занять волейболом на фізичний стан і здоров'я здобувачів вищої освіти. Розкрито зміст понять мотиву та мотивації до фізичної активності. Проаналізовано етапи спортивного відбору здобувачів до занять волейболом. Обґрунтовано ефективність застосування методики проведення занять з фізичного виховання в закладах фахової передвищої та вищої освіти засобами волейболу. Схарактеризовано необхідні умови для правильної підготовки освітнього процесу з фізичного виховання. Проаналізовано початковий етап навчання волейболу. Визначено обсяг та зміст вправ навчання волейболу залежно від фізичної підготовленості здобувачів. Розглянуто основні вправи для покращення фізичних якостей волейболістів: стрибків, швидкості, спритності, витривалості та психологічної підготовки. Схарактеризовано техніко-тактичну підготовку з волейболу. Проаналізовано основні групи мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Визначено психофізіологічні та педагогічні умови спортивної мотивації до волейболу в здобувачів фахової передвищої та вищої освіти. Виокремлено основні фактори підвищення мотивації здобувачів до занять фізичною культурою і спортом за допомогою волейболу.*

**Ключові слова:** психофізіологічні умови, педагогічні умови, волейбол, спортивна мотивація, фізичне виховання, здобувачі фахової передвищої та вищої освіти.

**Hohol T. V., Hohol V. V., Kashuba A. A. The psychophysiological and pedagogical conditions of the formation of sports motivation for volleyball in students of professional pre-higher and higher education**

*The education system needs a high-quality and innovative approach to human needs, the formation of sustainable motivations for physical culture and sports activities as an important component of a healthy lifestyle and positive social behavior.*

*The purpose of the article is to study of the psychophysiological and pedagogical conditions of the formation of sports motivation for volleyball among students of professional pre-university and higher education.*

*The research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodological literature and information sources of the Internet.*

*The article analyzes the main characteristics and advantages of volleyball among game sports are given. The importance and influence of volleyball classes on the physical condition and health of students of higher education. The content of the concepts of motive and motivation for physical activity is revealed. The analyzed stages of sports selection of applicants for volleyball classes. The effectiveness of using the methodology of conducting physical education classes in professional pre-higher and higher education institutions by mean of volleyball is substantiated. The necessary conditions for the correct preparation of the educational process in physical education are characterized. The initial stage of volleyball training is analyzed. The volume and content of volleyball training exercises are determined depending on the physical fitness of the applicants. The main exercises for improving the physical qualities of volleyball players are considered: jumps, speed, agility, endurance and psychological preparation. The characterized technical and tactical volleyball training. The psychophysiological and pedagogical conditions for the formation of sports motivation for volleyball among students of professional pre-university and higher education are determined. The main groups of motives for physical education and sports are analyzed. The main factors of increasing the motivation of students to engage in physical culture and sports though volleyball are determined. Further research in this direction may relate to the issue of studying the dynamics of the development of personal qualities depending on the chosen sport and skill level for the organization of the educational and training process in institutions of higher education.*

**Key words:** *physiological condition, pedagogical condition, volleyball, sports motivation, physical education, students of professional pre-higher and higher education.*

**Вступ.** Здоров'я студентської молоді – одна з найважливіших передумов її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту. Це надійна гарантія інтелектуального майбутнього України. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, протікання психологічних процесів, мотиваційної готовності студентської молоді до подальшої професійної діяльності. Заняття з фізичного виховання в закладах фахової передвищої та вищої освіти спрямовані на вдосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних і психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності.

Одним із найбільш ефективних засобів, що застосовуються для виконання завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, є спортивна спрямованість та мотивація. Спортивні ігри, як-от волейбол, футбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей здобувачів до занять з фізичного виховання в закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Особливе місце серед спортивних ігор посідає волейбол. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки інтенсивністю зусиль, а й координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити,

що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють один одного.

Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки. Тому дослідження мотиваційної сфери здобувачів до занять волейболом є актуальним. Вивчення мотивів, які активізують прагнення здобувачів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, зокрема волейболом, – одна з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

У контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування, як-от Ю. В. Верхошанський, Н. Г. Озолін, В. М. Платонов, Л. П. Матвеев, та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх, зокрема волейболі, – Ю. Д. Желеняк, Ю. М. Портнов, Ю. Н. Кліщ, А. Г. Фурманов та ін. Варто зазначити, що всі дослідження, присвячені волейболу, більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методики підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не розглядали можливість застосування цієї методики як базового засобу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля.

**Метою статті** є визначення основних психофізіологічних та педагогічних умов формування спортивної мотивації до волейболу в здобувачів фахової передвищої та вищої освіти.

**Матеріали та методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження.** Упродовж останніх років однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем є ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом. Численні дослідження вказують на те, що фізична діяльність не є для сучасної молоді необхідністю. Причина цього – різке зростання технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя і стан особистого здоров'я та мотивація.

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів що-небудь зробити чи не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значущі, особистісно значущі та професійно значущі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до волейболу – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес – від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у підлітковому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом.

Під час багатьох досліджень розвиток мотивації розглянуто залежно від етапів спортивної підготовки. Спочатку вираження мотивації виражається в сукупному інтересі до спорту як виду діяльності та занять. На початковому етапі занять спортом мотиви інтересів до фізичних вправ різні з безпосередніми інтересами. На етапі спеціалізації досягнуті успіхи пробуджують інтерес до цього виду спорту. Відбувається перехід від процесу діяльності мотивів до результату діяльності.

Тривалі спостереження за спортсменами на основі соматотипу (від 10 до 21 року) переконливо показали, що після 21 року продовжують займатися в секціях волейболу 14%. Інші спортсмени залишають «великий спорт» у зв'язку з невідповідністю соматотипу, характерного для цього виду спорту не тільки за тотальними розмірами, а й за іншими морфологічними параметрами [3, с. 228].

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне виконання цього

завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячих спортивних шкіл, окремих тренерів, а й має досить глибокий соціальний зміст.

Успішні заняття спортом дозволяють молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати вкладеної праці та впевненість у власних силах, є шляхом самоствердження. Все це створює хороший фундамент для подальшого життя та активної позиції в будь-яких сферах діяльності. Головну увагу при відборі дітей до спортивних секцій звертають на антропометричні дані, розміри кінцівок, кисті, стоп ніг, масу тіла. Успіх відбору залежить також від ефективності інших складників, що утворюють систему, насамперед від якості тренування [7, с. 20].

Для дитячих та юнацьких волейбольних команд характерний різномірний за рівнем підготовки та антропометричними даними склад гравців. Успішність занять волейболом і досягнення високих спортивних результатів залежить від стійкого інтересу до занять, волевових якостей, працьовитості, завзятості, здібностей до спортивної діяльності з урахуванням специфічності волейболу, рівня спеціальних якостей, навичок, умінь і знань.

Формування, розвиток, перебудова мотиву відбувається під впливом морального, розумового, вікового розвитку особистості спортсмена, а також під час нагромадження досвіду занять спортом, збільшення спортивної майстерності – від початкових показників новачка, який прийшов на заняття в секцію волейболу, до мотивів, якими керуються майстри спорту.

Головними складниками розвитку і становлення особистості є самовизначення в житті, установка на себе, формування особистості на противагу невизначеності особистого его, розвиток планів на майбутнє, формування життєвих ідеалів.

Внутрішнє его відрізняється від зовнішньої поведінки, активізуючи проблему самоконтролю. У підлітковому віці в людини стає стійкішою самооцінка, зростає самоповага, стабілізується образ его, увага головним чином націлена на себе, підлітка хвилює, який він або вона мають вигляд в очах інших людей. Так, основними в підлітковому віці стають потреби в самоствердженні, самореалізації, вихованні, зокрема й у сфері спортивної діяльності [5, с. 18].

Особливості волейболу, як виду рухливих і командних ігор, приваблюють спортсменів. Проявляється потреба до фізичних навантажень, пережитих емоцій на спортивних змаганнях. Етап досягнення спортивної майстерності характеризується прагненням розвинути, збільшити, підтримати свою спортивну майстерність. На етапі завершення активної участі в спорті, завершення спортивної діяльності спортсмен намагається

зберегти рівень своєї підготовленості, досягнутого становища в спорті. Виявляється новий етап, новий мотив – передавання свого досвіду і знань молодому поколінню. Зі зростанням кваліфікації спортсмена його мотивація досягнень пристосовується до умов діяльності.

Під час дослідження мотивації занять спортом у здобувачів фахової передвищої та вищої освіти встановлено, що в спортсменів-початківців і спортсменів низької кваліфікації спортивна мотивація різноманітніша, ніж у спортсменів високої кваліфікації. Виявлено підвищення мотивів, пов'язаних із досягнутими результатами спортивної діяльності, мотиви процесу занять спортом відіграють другорядну роль. Доведено, що розвиток мотивації спортсменів-підлітків представлений від розвитку тілесного до психічного розвитку, а від психічного розвитку – до духовного вдосконалення.

Вибудовуючи мотиви занять спортом у групі здобувачів-спортсменів 17–20 років, виявлено, що ключовим є мотив досягнення успіху. Другим за значущістю є соціально-моральний мотив, соціально-емоційний мотив і мотив емоційного задоволення. До третього належить соціальне самоствердження, спортивно-пізнавальний мотив, цивільно-патріотичний мотив і підготовка до професійної діяльності. Мотиви фізичного розвитку і раціонально-вольовий мотив перебувають на останньому місці [6, с. 40].

Значущість соціально-морального мотиву в підлітковому віці вказує на збільшення значущості такого механізму мотиваційної сфери, як належність.

Підсумовуючи отримані дані, визначено, що з віком, зі стажем заняття спортом, спортсмен проходить стадії спортивного становлення: від безпосереднього захоплення заняттями спортом, розвитком тіла та пов'язаними з цим емоційними сплесками, переживаннями до прояву елементів вимушеності, необхідності пізнання та постановки особистих цілей у заняттях спортивною діяльністю. Що проявляється в подальшому формуванні у спортсменів-підлітків з боку соціального оточення так званої далеко відкладеної мети.

Формування структури мотивів, зумовлених внутрішніми причинами, насамперед формуванням особистісного сенсу в заняттях спортом, свідчать про посилення соціально-морального, спортивно-пізнавального, соціально-емоційного й пізнавального та соціально-емоційного мотивів.

Мотивація до фізичної активності – це особливий стан, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності.

Основними групами мотивів до занять фізичною культурою є: рухово-діяльнісні, оздоровчі, естетичні, психолого значущі, статусні, змагально-конкурентні, комунікативні, пізнавально-

розвивальні, творчі, виховні, культурологічні мотиви:

Оздоровчі мотиви (зміцнення свого здоров'я і профілактика захворювань є найсильнішою мотивацією підлітків до занять фізичними вправами).

Рухово-діяльнісні мотиви (при виконанні фізичної роботи помітна одноманітність і зниження продуктивності праці).

Змагально-конкурентні мотиви (прагнення спортсмена підвищити спортивні досягнення, можливості).

Естетичні мотиви (прослідковується взаємозв'язок групи з популярністю ведення здорового способу життя, підтримання здоров'я, поліпшення зовнішності, корекція фігури, підвищення пластичності, гнучкості та ін.).

Комунікативні мотиви (поліпшуються комунікації між соціальними групами людей при спільних заняттях фізичною культурою і спортом. Заняття фізичними вправами в групі, наприклад, бігові вправи, гірський туризм, велопробіг, командні спортивні ігри).

Пізнавально-розвивальні мотиви (цей мотив близький за змістом до мотивації змагальної, але здебільшого ґрунтується на боротьбі з власною лінню);

Творчі мотиви (при заняттях спортом є можливість розвитку здібностей, знаходження натхнення. Наприклад, заняття на свіжому повітрі можуть надихнути на написання картини).

Психолого значущі мотиви (заняття в спортивній секції допоможе позитивно вплинути на емоційне перенапруження, запобігти розвитку стресу організму, підвищити самооцінку, відволікти від проблем).

Виховні мотиви (заняття фізичними вправами сприяє вихованню патріотизму, сили волі).

Статусні мотиви (у підлітків збільшується життєстійкість завдяки розвитку фізичних якостей. У разі виникнення конфліктних ситуацій, що вирішуються під час фізичного впливу на іншу особистість, відбувається підвищення особистісного статусу, а також активізується участь здобувачів у фізкультурно-спортивній діяльності, збільшується потенціал життєстійкості в екстремально-особистісних конфліктах).

Культурологічні мотиви (характеризуються впливом культурного середовища, законів соціуму, законів «групи» на особистість. Ця мотивація у формуванні в особистості потреби в заняттях фізичними вправами набувається підлітками з впливом, який чинять засоби масової інформації, соціальні інститути, суспільство) [7, с. 22].

Установлено, що в основі виникнення мотивів фізкультурно-спортивних занять лежить як внутрішня позиція самої особистості, так і потреби та об'єктивні умови життя. Емоційними переживаннями привабливості фізкультурно-спортив-

них занять і задоволення, яке вони відчують, здебільшого зумовлена фізкультурна активність здобувачів. Мотивом таких занять найперше вони називають отримання задоволення від самого процесу фізкультурної активності.

Перетворюючись з об'єктивних умов на об'єктивний психологічний регулятор, зовнішні педагогічні впливи стають реальними чинниками фізкультурно-спортивної активності здобувачів, щорозкритовані в психолого-педагогічних працях.

Майже завжди є різні шляхи виграшу в грі, що допускаються правилами. Творче виконання рухових завдань надає простір гравцям, обов'язок виконувати ці завдання в найкоротший термін і з повною мобілізацією рухових здібностей може спричинити раптова зміна ситуації під час гри [4, с. 15].

Досить складні і яскраво емоційно забарвлені міжлюдські стосунки типу співробітництва, взаємодопомоги, взаємодопомоги, взаємовиручки, а також тип суперництва, протиборства, коли стикаються протилежно спрямовані прагнення, відтворюються у волейболі, як і в більшості ігор. У тих, хто займається фізичними вправами, викликає емоції, задовольняє потреби повною мірою метод ігровий. Це викликає позитивне ставлення до спорту, з'являється гарний настрій, виникає почуття задоволення.

Здатністю створювати позитивне ставлення до занять фізичними вправами, позитивний емоційний фон, як й ігровий метод, володіє змагальний метод. У процесі фізичного виховання змагальний метод використовується як у відносно елементарних формах, так і в розгорнутій формі. У відносно елементарних формах ідеться про підпорядкований елемент загальної організації занять, у розгорнутій формі – про самостійну відносну форму організації занять.

Вплив волейболу на людину естетичний і чудовий. Вправи з волейболу через їх універсальність застосовуються у всіх формах фізичного

виховання. Навчання основ цієї гри, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами в позаурочний час, опанування для цього відповідними знаннями та вміннями є головною спрямованістю занять, побудованих на матеріалі з волейболу. До 70% загального часу заняття необхідно відводити вправам із м'ячем під час навчання ігрових прийомів. Для охочих займатися цим видом спорту організують спортивні секції з волейболу, де вони опановують основи тактики і техніки гри. Для закріплення засвоєного матеріалу необхідно проводити змагання між групами, факультетами, закладами освіти, змаганнями з виконання техніко-тактичних прийомів волейболу, брати участь у першостях серед закладів освіти на міських та обласних змаганнях з волейболу серед жіночих і чоловічих команд. Крім змагань з волейболу, необхідно проводити змагання з фізичної підготовки і техніки гри всередині груп та між групами. Виконання завдань з фізичної підготовки, вивчення рекомендованої літератури, виконання завдань з удосконалення техніки гри – це самостійна робота здобувачів.

**Висновки.** Отже, на етапі попередньої базової підготовки в здобувачів фахової передвищої та вищої освіти виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту. Метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, а й досягнення високих результатів. У юнаків 17–21 року мотиви систематично займатися спортом зумовлені становленням характеру та утвердженням себе в суспільстві. У них відзначено переважаючі двох основних мотивів занять спортом: прагнення покращити власні фізичні можливості й досягнення високих спортивних результатів. Процес формування мотивації юнаків нерозривно пов'язаний зі специфічними психологічними характеристиками, рівнем фізичної підготовленості та спортивним результатом, що ми й досліджуватимемо в перспективі.

### Література:

1. Базильчук О. В., Линець М. М. Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: методичні рекомендації для тренерів з гандболу. Хмельницький : ХДУ, 2004. 59 с.
2. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Київ : ПП «Люскар», 2004. 664 с.
3. Галіздра А. А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 11. С. 7–10.
4. Демчишин А. Д. Волейбол – гра для всіх. Київ : «Здоров'я», 2002. 83 с.
5. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2007. 23 с.
6. Приходько В. В., Гринченко І. Б. Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 8. С. 39–41.
7. Синіговець І. В. Критерії оцінки фізичної підготовки юних волейболістів на етапі початкової базової підготовки. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2004. № 10. С. 19–25.

---

**References:**

1. Bazylchuk, O.V., & Lynets, M.M. (2004). Systema dyferentsiyovanoi fizychnoyi pidgotovky kvalifikovanykh gandbolistok: metodychni rekomendatsiyi dlya treneriv z gandbolu [The system of differentiated physical training of qualified handball players]. Methodical recommendations for handball coaches, KH. : Ukraina, 50 s.
  2. Borysov, O.O. (2004). Osnovy teoriiy metodyky vykladannya voleybolu i futbolu [The basic theory and methodology of volleyball and football]. Pidruchnyk, K. : Ukraina, 664 s.
  3. Galizdra, A.A. (2008). Struktura spetsialnoyi fizychnoyi pidgotovlenosti voleybolistiv [The structure of the special physical fitness of volleyball players]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannya*, No. 11, P. 7–10. [in Ukrainian].
  4. Demchyshyn, A.D. (2002). Voleybol – gra dlya vsikh [Volleyball is a game for everyone]. Monografiya, K. : Ukraina, 83 s.
  5. Osadchyy, O.V. (2007). Vplyv spetsialnykh zasobiv navantazhennya na stan tekhnichnoyi maysternosti voleybolistiv riznykh vikovykh grup [The influence of special means of loading on the state of technical skill of volleyball players of different age groups]. Avtoreferat dysertatsiyi kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu, KH.: Ukraina, 23 s.
  6. Prykhodko, V.V., & Grynchenko, I.B. (2011). Analiz struktury spetsialnoyi fizychnoyi pidgotovlenosti yunych voleybolistiv starshogo shkilnogo viku [The analysis of the structure of special physical fitness of young volleyball players of high school age]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannya*, No. 8, P. 39–41. [in Ukrainian]
  7. Synigovets, I. V. (2004) Kryteriyi fizychnoyi pidgotovky yunych voleybolistiv na etapi pochatkovoyi bazovoyi pidgotovky [The criteria for evaluating the physical training of young volleyball players at the stage of initial basic training]. *Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problem fizychnogo fukhovannya i sportu*, No. 1. P. 19–25 [in Ukrainian].
-