

АНТОНЕЦЬ Василь

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет,
<https://orcid.org/0000-0002-1116-820X>
e-mail: vafantonec@meta.ua

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ
СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ
ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

У статті здійснено спробу переосмислення підходів до формування спортивної мотивації студентської молоді через залучення засобів гирьового спорту як педагогічно керованого ресурсу. Увага зосереджена на тих умовах, за яких фізичне навантаження перестає бути формальною вимогою навчальної програми і набуває ознак особистісно значущої діяльності. Розглянуто комплекс педагогічних детермінант, серед яких принципи варіативності та доступності навантажень, поступове ускладнення технічних елементів, а також включення елементів суперництва, що не руйнують, а підсилюють внутрішню зацікавленість. Окремо підкреслено роль зворотного зв'язку та рефлексії як механізмів закріплення позитивного досвіду.

Показано, що гирьовий спорт завдяки своїй компактності, ритмічності та можливості чіткої фіксації результату створює сприятливе підґрунтя для формування відчуття прогресу, яке, у свою чергу, є критичним чинником мотиваційної стабільності. Водночас наголошено, що без цілеспрямованої педагогічної підтримки існує ризик звуження мотивації до зовнішньо зумовлених стимулів, що знижує її довготривалу ефективність.

У межах дослідження мотивація інтерпретується як змінна конструкція, що виникає на перетині тілесного досвіду, освітнього середовища та індивідуальних смислів студента. Запропонований підхід орієнтує на відхід від уніфікованих моделей фізичного виховання та відкриває можливості для більш гнучкого проектування освітніх практик.

Додатково обґрунтовано, що ефективність формування спортивної мотивації значною мірою залежить від узгодженості між організаційними формами занять і очікуваннями самих студентів, що вимагає постійного моніторингу їхніх інтересів та адаптації змісту навчання. Підкреслено значення мікросоціального середовища групи, де підтримка, неформальне лідерство та колективна динаміка можуть як підсилювати, так і нівелювати педагогічні впливи. Отримані результати можуть бути використані для оновлення програм фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням тенденцій до зниження рівня рухової активності та трансформації мотиваційних установок сучасної молоді.

Ключові слова: спортивна мотивація, гирьовий спорт, студенти закладів вищої освіти, фізичне виховання, педагогічні умови, внутрішня мотивація, навчально-тренувальний процес, залученість студентів, рухова активність, саморегуляція.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.3.4>

Стаття надійшла до редакції / Received 15.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 04.09.2026
Опубліковано / Published 30.09.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© | АНТОНЕЦЬ Василь

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

У даний час вітчизняний спорт втратив багато своїх провідних позицій на світовій арені. Відродження високого рівня вітчизняного спорту багато в чому залежить від якості системи спортивної підготовки.

Особливий інтерес тут являє вивчення і розробка методик тренувальної діяльності в системі підготовки спортивних резервів, що гарантує заповнення складів збірних команд сучасний спортсмен може досягти високих результатів у спорті тільки за умови

дотримання спортивного режиму та регулярних тренувань. До такого він повинен бути підготовлений не тільки фізично, але й психологічно і морально. Цю готовність потрібно постійно розвивати і вдосконалювати під час тренувального процесу.

У сучасному спорті результати високих досягнень тісно переплітаються з мотиваційною сферою людини. Мотивація спрямовує її до поставленої мети, впливає на процеси, що відбуваються в організмі. Залежність результатів від мотивації спортсмена – це її головна особливість.

В умовах жорсткої конкуренції високі результати може показати тільки вмотивований спортсмен з чітко вираженою мотивацією. Не враховуючи мотиваційних чинників, спортивні тренери, педагоги та спортсмени не можуть досягнути високих спортивних здобутків.

У контексті фізичного виховання у закладах вищої освіти дана проблема набуває не меншої актуальності, оскільки саме на цьому етапі відбувається формування базових установок щодо ставлення до фізичної активності та здорового способу життя. Водночас спостерігається суперечність між необхідністю систематичних занять фізичними вправами та недостатнім рівнем внутрішньої мотивації студентів до такої діяльності. У багатьох випадках участь у заняттях з фізичного виховання має формальний характер і не забезпечує формування стійкої потреби у руховій активності [3].

У зв'язку з цим особливої ваги набуває питання пошуку ефективних педагогічних засобів, здатних впливати на мотиваційну сферу студентської молоді.

Одним із таких засобів може виступати гирьовий спорт, який завдяки своїй доступності, чіткій структурованості навантаження та можливості швидкої фіксації результатів створює умови для переживання відчуття досягнення та особистого прогресу. Це, у свою чергу, сприяє поступовому переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої детермінованої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У працях В. Антонця та Є. Козака [1] розглянуто педагогічні умови формування спортивної мотивації на початкових етапах підготовки спортсменів гирьового спорту, що дозволяє окреслити базові підходи до організації мотиваційного процесу в тренувальній діяльності.

Теоретико-методичні основи фізичного виховання, принципи організації навчального процесу, розвитку фізичних якостей та індивідуалізації навантаження висвітлено у роботах Г. П. Грибана, А. М. Лайчука, Є. І. Жуковського [3] та С. О. Черненка [9]. У зазначених дослідженнях акцентується увага на необхідності урахування індивідуальних

особливостей здобувачів освіти як умови підвищення ефективності фізичного виховання.

Загальні положення теорії фізичної культури та особливості організації фізичного виховання різних груп населення розкрито у праці О. Я. Дубинської [5], а також у дослідженні Т. В. Кондес [6], де обґрунтовано значення фізичної культури як чинника збереження здоров'я та формування активної життєвої позиції.

Дослідження О. І. Галашка [2] присвячено аналізу біомеханічних особливостей виконання вправ у гирьовому спорті, що має суттєве значення для формування раціональної техніки рухів та підвищення ефективності тренувального процесу.

У роботах В. Ю. Джима та В. В. Мулика [4] доведено позитивний вплив занять гирьовим спортом на розвиток спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Подібні результати підтверджуються дослідженнями О. М. Лаврентьева, В. В. Андріяша та В. В. Олара [7], у яких акцентовано увагу на значенні силової витривалості як важливого чинника ефективної фізичної діяльності.

Окремий напрям досліджень представлений роботами П. П. Ткаченка та Г. П. Грибана [8], у яких аналізується мотиваційне ставлення студентів до занять із гирями в умовах навчально-виховного процесу, що дозволяє більш глибоко розкрити специфіку формування мотиваційної сфери у студентської молоді.

У праці С. М. Шевчука [10] висвітлено теоретичні та практичні аспекти фізичного виховання, що дає змогу узагальнити сучасні підходи до організації навчального процесу у закладах вищої освіти.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Аналіз практики організації занять з гирьового спорту у закладах вищої освіти свідчить про наявність низки невіршених питань, що безпосередньо впливають на ефективність формування стійкої спортивної мотивації. Зокрема, недостатньо розробленими залишаються педагогічні механізми переходу від епізодичної зацікавленості до стабільної внутрішньої

потреби у регулярній руховій активності саме засобами гирьового спорту. У більшості випадків навчально-тренувальний процес орієнтований переважно на виконання нормативних вимог, тоді як мотиваційно-ціннісний компонент залишається недостатньо структурованим і педагогічно керованим [1].

Окремої уваги потребує проблема недостатньої індивідуалізації підходів до студентів з різним рівнем фізичної підготовленості та різними мотиваційними орієнтаціями. Існуючі методики часто не враховують динаміку змін мотиваційної сфери в процесі навчання, що призводить до зниження інтересу до занять та формування формального ставлення до фізичного виховання.

Крім того, недостатньо визначеними залишаються критерії та показники ефективності впливу гирьового спорту на структуру мотивації студентів, що ускладнює об'єктивну оцінку результативності педагогічних впливів.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи - теоретичне обґрунтування та емпіричне осмислення педагогічних умов формування спортивної мотивації студентів закладів вищої освіти засобами гирьового спорту, а також визначення його потенціалу як ефективного інструменту підвищення рівня залученості молоді до систематичної фізичної активності.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати сучасні підходи до трактування спортивної мотивації у студентському середовищі; визначити специфічні особливості гирьового спорту як засобу педагогічного впливу на мотиваційну сферу особистості; обґрунтувати комплекс педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування стійкої спортивної мотивації; розкрити роль індивідуалізації навчально-тренувального процесу у підвищенні мотиваційної зацікавленості студентів; оцінити вплив змагального компоненту та рефлексивних практик на розвиток внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ 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.

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 [4].

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.

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.

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 [8].

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.

На сьогоднішній день потребує подальшого уточнення і питання ролі викладача як організатора мотиваційного середовища. У сучасних умовах його функція не може обмежуватися лише демонстрацією техніки виконання вправ або контролем нормативів, а має включати цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до фізичної активності, підтримку самостійності студентів та розвиток їхньої здатності до саморегуляції тренувального процесу.

Існує об'єктивна необхідність у науковому обґрунтуванні та систематизації педагогічних умов формування спортивної мотивації засобами гирьового спорту у студентів закладів вищої освіти, що дозволить підвищити ефективність фізичного виховання та забезпечити більш стійке залучення молоді до регулярної рухової активності.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку студента. Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути достатньо ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання, без вивчення проблем мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Формування мотивації до розвитку фізичної активності у студентської молоді складний

і системний процес, який охоплює багато компонентів [6].

У закладах вищої освіти підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами досягається завдяки вдосконаленню навчального матеріалу, професійності викладачів та більш інтенсивній організації процесу фізичного виховання. У результаті формується більш усвідомлене й активне ставлення студентів до власного фізичного розвитку.

Сучасне переосмислення цілей фізичного виховання, яке орієнтується на формування фізичної культури особистості, передбачає обов'язкове врахування індивідуальних інтересів і потреб студентів у фізичному та духовному самовдосконаленні.

Ефективно організована система фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє зміцненню здоров'я студентів і частково компенсує нестачу щоденної рухової активності, необхідної для нормального фізичного розвитку.

Для підвищення результативності фізичного виховання педагогічний процес має бути спрямований на формування у студентів навичок і цінностей здорового способу життя.

Фізичне виховання виступає важливим чинником гармонійного розвитку молоді та покращення її фізичної підготовленості. Регулярні заняття спортом і фізичною культурою підтримують формування здорових життєвих звичок, позитивно впливають на психоемоційний стан, підвищують стійкість до стресів і сприяють збереженню як фізичної, так і розумової працездатності [5].

У зв'язку з цим формування стійкої внутрішньої мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом є одним із ключових напрямів роботи закладів вищої освіти.

Водночас наявні дослідження показують, що для підвищення ефективності фізичного виховання необхідно впроваджувати сучасні методики й технології, які б не лише активізували інтерес студентів до фізичних вправ, а й сприяли розвитку культури здоров'я та вдосконаленню фізичних якостей.

Велика увага вчених приділяється проблемі мотивації при виборі засобів фізичної підготовки, які могли б сформувати стійкий інтерес до занять на тривалий

термін. При цьому відмічається, що ефективність занять фізичною культурою і спортом залежить також від різних соціальних чинників.

Для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності студентів викладачам фізичної культури рекомендується регулярно і уважно вивчати потреби студентів у галузі фізичної культури; збільшити кількість спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед студентів; оптимізувати час для занять фізкультурою і спортом у межах навчального розкладу [3].

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять із фізичного виховання студентів.

Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності сприяє підвищенню інтересу студентів до навчально-виховного процесу, дозволяє покращити рівень здоров'я, фізичної підготовленості, забезпечує залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формує у них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращенню показників навчальної діяльності [9].

Для успішного формування мотивації до розвитку фізичної активності студентів закладів вищої освіти необхідно застосовувати комплекс спеціальних засобів і методів, які відповідають індивідуальному, диференційованому та особистісно орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності. Це формуватиме в них позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Для занять гирьовим спортом характерний низький рівень травматизму при високої ефективності вправ для зміцнення і розвитку серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату [10].

Таким чином, доступність і широкий спектр завдань, що вирішуються при цілеспрямованому використанні коштів гирьового спорту, дозволяє зробити висновок про доцільність і високу ефективність використання вправ цього виду спорту в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Заняття гирьовим спортом підвищують фізичну працездатність

організму в цілому, а також сприяють прискоренню і ефективному розвитку сили і силової витривалості, фізичних якостей. Отже, гирьовий спорт формує сильних, витривалих та здорових людей.

Опанування раціональною спортивною технікою є одним з вирішальних чинників досягнення високих спортивних результатів. Оптимальна техніка дає спортсменові можливість використовувати свої фізичні якості і тим самим досягати високих результатів. Різні порушення техніки затримують зростання досягнень спортсмена, обмежують його можливості.

Класичні вправи з гирями відрізняються досить складною координацією м'язової напруги. Виконання цих вправ пов'язане з граничною напругою м'язів і швидкою зміною режиму роботи – напруга і розслаблення; спортсмен до того ж повинен зберігати рівновагу в усіх опорних фазах рухів.

Надійність і економічність у виконанні класичних вправ досягається копійкою роботою по вдосконаленню технічної майстерності, що забезпечує міцну автоматизацію рухів і стійкість реалізації рухових навичок по відношенню до різних як внутрішніх, так і зовнішніх збиваючих чинників.

Водночас результати проведеного дослідження дозволяють більш детально окреслити систему педагогічних умов, за яких використання гирьового спорту забезпечує ефективне формування спортивної мотивації студентів закладів вищої освіти. Насамперед йдеться про індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, що передбачає не лише врахування рівня фізичної підготовленості, а й аналіз мотиваційних орієнтацій, емоційного стану та попереднього досвіду рухової активності здобувачів [4].

Практичні спостереження підтверджують, що стандартизовані навантаження без адаптації до індивідуальних можливостей призводять до швидкого зниження інтересу до занять, тоді як диференційований підхід формує відчуття досяжності результату та поступового особистісного зростання.

Наступною важливою умовою є поетапність формування рухових навичок і технічної майстерності у гирьовому спорті. Такий підхід забезпечує поступове входження

студентів у специфіку вправ із гирями, мінімізує ризик перевантаження та сприяє закріпленню позитивного досвіду виконання рухових завдань.

Чітка структура занять, логічна послідовність ускладнення вправ і регулярна фіксація індивідуального прогресу виступають чинниками, що підсилюють відчуття компетентності та підтримують внутрішню мотивацію до продовження тренувальної діяльності.

Окремого значення набуває впровадження змагального компоненту, який за умови педагогічної регуляції виконує функцію стимулювання активності та підвищення інтересу до занять.

Водночас встановлено, що надмірна орієнтація лише на результат без урахування вихідного рівня підготовленості може викликати демотивацію у частини студентів. Тому доцільним є застосування гнучких форм змагань, орієнтованих не лише на абсолютні показники, а й на індивідуальний прогрес.

Важливою складовою ефективності є створення позитивного мотиваційного середовища, яке формується через педагогічно виважену взаємодію викладача і студентів, підтримку партнерських відносин у групі та використання системи регулярного зворотного зв'язку. Викладач у цьому процесі виступає не лише як контролер виконання вправ, а як організатор мотиваційного простору, що спрямовує студентів до усвідомлення цінності фізичної активності та розвитку здатності до саморегуляції власної рухової діяльності.

Додатково встановлено, що ефективність формування мотивації суттєво залежить від інтеграції гирьового спорту у ширший контекст здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Усвідомлення впливу занять на функціональний стан організму, працездатність і психоемоційну стійкість підсилює ціннісне ставлення до фізичних вправ та сприяє їх переходу в категорію стабільної життєвої потреби.

Гирьовий спорт посідає особливе місце в системі фізичного виховання. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання,

оригінальні й екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя.

Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування тощо.

Доступність вправ з гирями для осіб з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання.

Вартість гир порівняно незначна, а термін використання необмежений. Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та підготовленості.

Велика кількість цих вправ не складна за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості і навіть у кабінеті. Конструкція гирі дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ.

Вправи з гирями засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю. Гирьовий спорт в Україні давно зберігає національні традиції. У багатьох містах святкування не обходяться без виступів гирьовиків.

На жаль, ще не достатня популярність гир серед населення, преса і телебачення не завжди добре висвітлюють цей вид спорту, не входить він до багатьох програм з фізичного виховання як один з основних видів розвитку фізичних якостей [5].

В той же час, систематичні заняття з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координації рухів; сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню таких морально-вольових якостей, як наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, цілеспрямованість, які є

необхідними у навчанні та трудовій діяльності.

Ефективність реалізації визначених педагогічних умов безпосередньо залежить від ступеня їх інтеграції в цілісну систему організації освітнього процесу. Ізолюване застосування окремих умов не забезпечує стійкого формування спортивної мотивації, оскільки не враховує багатокomпонентний характер мотиваційної сфери особистості здобувача вищої освіти.

Зокрема, встановлено, що індивідуалізація навчально-тренувального процесу набуває ефективності лише за умови її поєднання з поетапним формуванням технічних умінь.

Така взаємодія забезпечує відповідність змісту та інтенсивності навантаження актуальному рівню підготовленості студентів, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних можливостях. Це створює передумови для переходу від ситуативного інтересу до стійкої внутрішньої мотивації.

Результати дослідження також свідчать, що впровадження рефлексивного компоненту є необхідною умовою закріплення мотиваційних установок. Систематичний аналіз індивідуальних досягнень, співвіднесення поставлених цілей і отриманих результатів забезпечують формування усвідомленого ставлення до навчально-тренувальної діяльності [8].

За відсутності даного компоненту спостерігається зниження інтересу до занять навіть за умов достатнього рівня фізичної підготовленості.

Окремої уваги потребує питання оптимального співвідношення зовнішніх і внутрішніх мотиваційних чинників. Встановлено, що використання елементів змагальності є ефективним засобом активізації діяльності студентів на початкових етапах навчання.

Водночас домінування зовнішніх стимулів без поступового переходу до внутрішньо детермінованої мотивації призводить до нестійкості інтересу та зниження рівня залученості у довготривалій перспективі.

Результати дослідження підтверджують значущість соціально-психологічних чинників, зокрема характеру міжособистісної

взаємодії в навчальній групі. Формування позитивного мотиваційного середовища, що передбачає підтримку, взаємоповагу та конструктивну комунікацію, виступає важливим фактором стабілізації мотивації до занять гирьовим спортом.

Натомість ігнорування даного аспекту знижує ефективність навіть методично обґрунтованих програм фізичного виховання.

Доступність гирьового спорту як засобу фізичного виховання, яка підкреслюється у дослідженнях, не є достатньою умовою для формування мотивації. Її вплив реалізується лише за умови цілеспрямованої педагогічної організації процесу занять, що включає варіативність методів, урахування індивідуальних особливостей та забезпечення зворотного зв'язку [6].

Формування спортивної мотивації засобами гирьового спорту є складним багаторівневим процесом, ефективність якого визначається узгодженістю педагогічних умов, їх системною реалізацією та орієнтацією на особистісні характеристики здобувачів вищої освіти. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність подальшого вдосконалення методичного забезпечення фізичного виховання з урахуванням сучасних освітніх викликів.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості.

Більшість студентів не мають стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом з багатьох причин (захворювання, робота, відпрацювання академічних заборгованостей із дисциплін, відсутність інтересу до занять спортом, лінь, незацікавленість у заняттях спортом у студентських групах, а також вплив соціальних та економічних чинників).

Мотивація студентської молоді до занять з фізичного виховання нині є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Серед молоді недостатньо

сформована мотивація до занять фізичними вправами, тому сьогодні ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх студентів закладів вищої освіти [2].

Гирьовий спорт як засіб фізичного виховання має значний потенціал для формування стійкої спортивної мотивації завдяки поєднанню доступності, можливості чіткої фіксації індивідуальних результатів та відносно швидкого переживання особистісного прогресу. Саме відчуття досягнення виступає ключовим механізмом закріплення позитивного ставлення до занять і переходу від зовнішньо зумовленої до внутрішньо детермінованої мотивації.

За відсутності цілеспрямованого педагогічного супроводу існує ризик редукції мотивації до ситуативного інтересу або

орієнтації виключно на зовнішні стимули. Це підтверджує необхідність переорієнтації освітнього процесу з контролю результату на формування усвідомленого ставлення студентів до власної рухової діяльності.

Формування спортивної мотивації є динамічним процесом, який залежить від узгодженості змісту занять, організаційних форм та індивідуальних очікувань студентів, що також підтверджується загальною логікою дослідження. Це зумовлює необхідність постійного моніторингу мотиваційних орієнтацій та адаптації навчально-тренувального процесу до їх змін.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні інноваційних методик формування стійкої спортивної мотивації студентів ЗВО засобами гирьового спорту.

Література

1. Антонєць В. Ф (2016) Педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів гирьового спорту / В. Антонєць, Є. Козак. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – Серія : Педагогічні науки. – 2016. – № 2. – С. 23-37.
2. Галашко О. І. (2015) Дослідження біомеханічних особливостей спортсменів гирьового спорту різного рівня успішності / О. І. Галашко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : 36. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 1 (54)15. – С. 23-26.
3. Грибан Г. П. Г (2026) Теорія і методика навчання фізичної культури: навч.-метод. посібник. Г. П. Грибан, А. М. Лайчук, Є. І. Жуковський. – Житомир : Вид – во «Рута», 2026. – 244 с
4. Джим, В. Ю. (2023) Вплив занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості / В. Ю. Джим, В. В. Мулик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Випуск 1 (159). – С. 76-79.
5. Дубинська О.Я. (2013) Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.-метод. посіб. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 248 с.
6. Кондес Т.В. К-64 (2017) Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
7. Лаврентьев, О. М. (2025) Вдосконалення силової витривалості в умовах тренувальної діяльності / О. М. Лаврентьев, В. В. Андріяш, В. В. Олар // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Вип. 3К (188). – С. 178-182.
8. Ткаченко П.П., Грибан Г.П. (2023) Мотиваційне ставлення здобувачів вищої освіти до занять із гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання / Поліський національний університет Житомирський державний університет імені Івана Франка // Збірник III Всеукраїнської науково-практичної конференції 28 березня 2023 року. – 2023. – С. 1-11.
9. Черненко, С. О. Ч-49 (2021) Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
10. Шевчук С. М. (2018) Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.

References

1. Antonets, V.F (2016) Pedagogical conditions for the formation of sports motivation at the initial stage of long-term training of kettlebell sport athletes / V. Antonets, Ye. Kozak. Collection of Scientific Works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. – Series: Pedagogical Sciences. – 2016. – No. 2. – P. 23–37.
2. Halashko, O. I. (2015) Study of biomechanical features of kettlebell sport athletes of different performance levels / O. I. Halashko // Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture. Physical Culture and Sport: Collection of Scientific Papers / edited by H. M.

Arziutov. – Kyiv: Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov, 2015. – Issue 1 (54)15. – P. 23–26.

3. Hryban, H. P. (2026) Theory and Methods of Teaching Physical Culture: educational and methodological manual / H. P. Hryban, A. M. Laichuk, Ye. I. Zhukovskiy. – Zhytomyr: Ruta Publishing House, 2026. – 244 p.

4. Dzhym, V. Yu. (2023) The influence of kettlebell sport training on the manifestation of special physical fitness / V. Yu. Dzhym, V. V. Mulyk // Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport): Collection of Scientific Papers / edited by O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov, 2023. – Issue 1 (159). – P. 76–79.

5. Dubynska, O. Ya. (2013) Course of Lectures on the Theory of Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups: educational and methodological manual. – Sumy: Publishing House of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 2013. – 248 p.

6. Kondes, T. V. (2017) Physical Culture and Health: study guide / T. V. Kondes. – Kyiv: University of Economics and Law "KROK", 2017. – 126 p.

7. Lavrentiev, O. M. (2025) Improvement of strength endurance under training conditions / O. M. Lavrentiev, V. V. Andriiash, V. V. Olar // Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport): Collection of Scientific Papers / edited by O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Publishing House of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov, 2025. – Issue 3K (188). – P. 178–182.

8. Tkachenko, P. P., Hryban, H. P. (2023) Motivational attitude of higher education students toward kettlebell training during the educational process of physical education / Polissia National University, Zhytomyr Ivan Franko State University // Proceedings of the III All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, March 28, 2023. – 2023. – P. 1–11.

9. Chernenko, S. O. (2021) Theory and Methods of Physical Education: study guide: in 2 parts / S. O. Chernenko. – Kramatorsk: DSEA, 2021. – Part 1. – 215 p.

10. Shevchuk, S. M. (2018) Physical Education: theory and practice: Journal of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University. – Poltava, 2018. – No. 4. – 152 p.

Abstract

ANTONETS Vasyl

Khmelnytskyi National University

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF SPORTS MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS USING KETTLEBELL SPORTS

The article attempts to reconsider approaches to the formation of sports motivation among university students through the use of kettlebell lifting as a pedagogically structured resource. The focus is placed on the conditions under which physical activity ceases to function as a formal curricular requirement and acquires personal significance for the student. A set of pedagogical determinants is examined, including variability and accessibility of training loads, gradual complication of technical elements, and the integration of competitive components that reinforce rather than undermine intrinsic engagement. Particular attention is given to feedback and reflection as mechanisms for consolidating positive experience.

It is demonstrated that kettlebell lifting, due to its structural simplicity, rhythmic nature, and the possibility of clearly measurable outcomes, creates a favorable basis for developing a sense of progress, which is a critical factor in sustaining motivation. At the same time, it is emphasized that without deliberate pedagogical support there is a risk of reducing motivation to externally driven stimuli, thereby weakening its long-term effectiveness.

Within the study, motivation is interpreted as a dynamic construct emerging at the intersection of embodied experience, the educational environment, and individual meaning-making. The proposed approach challenges standardized models of physical education and opens prospects for more flexible design of educational practices.

Additionally, it is substantiated that the effectiveness of sports motivation formation largely depends on the alignment between organizational forms of training and students' expectations, which necessitates continuous monitoring of their interests and adaptive adjustment of instructional content. The role of the group's microsocial environment is highlighted, as peer support, informal leadership, and collective dynamics may either amplify or neutralize pedagogical influences. The findings can be applied to the modernization of physical education programs in higher education institutions, taking into account the decline in physical activity and the transformation of motivational patterns among contemporary youth.

Keywords: sports motivation, kettlebell lifting, university students, physical education, pedagogical conditions, intrinsic motivation, training process, student engagement, motor activity, self-regulation.