

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ
УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 606 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Антонюк Вадим Віталійович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. наук фіз.вих і спорту, асис. Іван ШТЕФЮК

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Анотація

У сучасних умовах, коли здоров'я нації є одним із пріоритетів, особливої актуальності набуває проблема формування здорового способу життя у підлітків. Необхідність розвитку індивідуальних рухових навичок серед школярів підкреслюється низкою державних документів. Для вирішення окресленої в роботі проблеми, необхідно створювати умови для регулярних фізичних навантажень. Нова система фізичного виховання, яка враховує індивідуальні особливості кожного учня, є важливим кроком у цьому напрямку. Різноманітні форми рухової активності сприяють не тільки фізичному здоров'ю, але й загальному розвитку особистості. Залучення школярів до різноманітних форм рухової активності є одним із ключових напрямків у вирішенні проблеми недостатньої рухової активності сучасних дітей.

Ключові слова: школярі, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізичне здоров'я.

Abstracts

In today's environment, when the nation's health is a priority, the problem of forming a healthy lifestyle among adolescents is of particular relevance. The need to develop individual motor skills among schoolchildren is emphasized by a number of government documents. To solve the problem outlined in this paper, it is necessary to create conditions for regular physical activity. A new system of physical education that takes into account the individual characteristics of each student is an important step in this direction. Various forms of physical activity contribute not only to physical health, but also to the overall development of the individual. Involvement of schoolchildren in various forms of physical activity is one of the key areas in solving the problem of insufficient physical activity of modern children.

Key words: schoolchildren, healthy lifestyle, physical activity, physical health

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРАМИ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	8
1.1. Стан рухової активності, фізичного здоров'я та вмотивованості школярів середнього шкільного віку	8
1.2. Характеристика фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку	13
1.3. Інтерес та ставлення учнів середнього шкільного віку до фізичної культури в урочній та рухової активності в позаурочний час	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	35
3.1. Індивідуальні фактори ризику для здоров'я школярів 10-15 років	35
3.2. Обмежуючі та стимулюючі фактори поведінкових орієнтацій дітей середнього шкільного віку в формуванні їх мотивації до рухової активності	43
3.3. Організаційні умови впливу на формування мотивації до рухової активності	46
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність. В дуже складний час для розвитку українського суспільства існує вагома проблема у вихованні здорового підростаючого покоління. Необхідність формування індивідуальних рухових звичок, що забезпечують оптимальний рівень життєдіяльності, рухової активності школярі, збереження здоров'я та якості життя загалом, зазначено в наступних державних документах: «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 року»; «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016»; «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року від 15.02.2021 року № 194» та багато інших.

В цьому складному процесі провідна роль відводиться ЗЗСО, саме в цей період життя закладаються та становляються основи психічного і фізичного здоров'я дітей, формуються їх мотиви та потреби з використання спеціалізованих фізичних вправ з метою підтримки власного здоров'я, вивчаються та засвоюються необхідні цінності здорового способу життя.

На думку українських вчених та вчителів фізичної культури, шкільна нова система фізичного виховання стає ефективною тому, що державою були створені потрібні умови особистісно орієнтованого ФВ сучасних учнів, з врахуванням інтересів, мотивів та інших ціннісних орієнтацій.

Сучасні науковці, як варіант вирішення окресленої проблематики в ЗЗСО є впровадження форм рухової активності різноманітної спрямованості, які сприяють більшому залученню школярів до рухової активності, підвищенню їх зацікавленості до занять з фізичної культури [5].

Здійснюючи аналіз старої системи та впровадження у навчальний процес сучасної системи шкільної освіти в нашій державі, засвідчує позитивні кроки в переформатуванні системи шкільного фізичного виховання. Зокрема,

в цьому навчальному році розроблена та введена «Модельна програма з фізичної культури для 5-9 класів» основна мета якої – формування в школярів вираженої мотивації до збереження власного здоров'я, фізичної підготовки та фізичного розвитку; гармонійний розвиток психічних якостей та природних здібностей; використання різноманітних засобів ФВ з метою організації здорового способу життя [48].

Тому, в сучасних умовах, провідною умов формування змістового наповнення предмету «Фізична культура» в ЗЗСО є бажання школярів та врахування пріоритетних та варіативних модулів, які представлені досить різними класичними та новими видами спорту або фізкультурної діяльності.

Мета дослідження – застосування комплексного підходу в педагогічних умовах з метою формування мотивації школярів середнього шкільного віку до систематичних занять рухової активності в системі ФВ.

Завданнями нашого дослідження є:

1. Здійснити аналіз стану досліджуваної проблеми, узагальнити наявний досвід стосовно формування мотивації школярів до різноманітних видів рухової активності за даними літературних джерел;
2. Визначити потреби та інтереси учнів середнього шкільного віку, які мешкають у сільській та міській місцевостях до занять різноманітними видами рухової активності та прогноз показників ризику впливу на їх здоров'я;
3. Провести аналіз взаємозв'язку самооцінки фізичного розвитку, мотивації занять різноманітними вправами, рівні фізичної підготовленості школярів **6-7-8** класів, які мешкають у сільській і міській місцевостях та прогностичні детермінантами здоров'я.

Об'єктом дослідження є: навчальний процес фізичного виховання учнів **6-7-8**-х класів.

Предметом дослідження є: педагогічні та організаційні умови, що впливають на мотивацію учнів **6-7-8** класів до різноманітних видів рухової активності з врахуванням їх місця проживання.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що за допомогою впливу факторів на поведінкові орієнтації школярів зміниться їх мотивація до рухової активності.

Методи дослідження. На початку нашого дослідження був застосований аналіз літературних джерел для вивчення проблеми, визначена мета та завдання дослідження. Був проаналізований великий фаховий матеріал, роботи різних дослідників в даній тематиці, також були опрацьовані публікації вчених різних країн.

Визначення антропометричних показників здійснювали за виписками з особових карток учнів, які знаходяться у медичної сестри навчального закладу.

З метою визначення провідних шляхів формування мотивації та різних факторів, які впливають на різнобічний розвиток школярів, нами було застосовано один із соціологічних методів – анкетування.

Для написання магістерської роботи були використані педагогічні методи досліджень які складались з педагогічного спостереження, педагогічного тестування фізичної підготовленості школярів та власне педагогічний експеримент.

Обробка результатів проведених досліджень здійснювали із використанням загальноприйнятих статистичних методів описової статистики. Були вираховані середньо-арифметичне значення вибірки та стандартне відхилення. Статистична обробка даних проводилася за допомогою редактора таблиць «Excel 2016».

Теоретична значущість магістерської роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані при формуванні мотивації до рухової активності школярів середньої школи.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розробці моделі організаційно-педагогічних умов реалізації рухової активності школярів 10-15 річного віку.

Особистий внесок магістра: самостійний вибір напрямку дослідження, мети, завдань і методів; розробка анкети для школярів проведення педагогічного експерименту, опрацювання отриманих даних, формулювання висновків, оформлення магістерської роботи.

Апробація та впровадження результатів. Матеріали досліджень оприлюднено матеріалах студентської наукової конференції ЧНУ. Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2024. С. 9-10.

Структура та обсяг магістерської роботи. Текст магістерської роботи викладений на 61 сторінці, з 47 яких основний текст. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст магістерської роботи містить 6 рисунків, 17 таблиць та 2 додатка. У роботі використано 63 джерела наукової та спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРАМИ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

1.1. Стан рухової активності, фізичного здоров'я та вмотивованості школярів середнього шкільного віку

Під терміном рухова активність розуміють загальну кількість рухів, які людина робить під час повсякденної життєдіяльності. Її основне розуміння пов'язане зі знаннями біологічних основ функціонування організму [54].

Власне рухова активність – надважлива частина здорового способу життя і має велике значення, в житті кожної дитини та підлітка, яка сприяє «здоровому відпочинку», запобігає шкідливим звичкам і негативним змінам у сучасному способі життя школярів [45, 46]. Також вона сприяє повноцінному віковому розвитку дитини.

Згідно з даними соціопитування, яке було проведено в рамках міжнародного проєкту Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), було виявлено цікаві тенденції щодо самооцінки стану здоров'я учнівської молоді [36].

Учні зазвичай вважають своє здоров'я «чудовим» або «гарним» (79,4 %, проти 69,6 % у 2010 році). Серед дівчат віком 10–15 років найнижчий відсоток вважав своє здоров'я «чудовим» або «гарним» (сумарно) (63,3–63,5 %), тоді як хлопці віком 10–15 років вважали своє здоров'я найбільш оптимістичним (понад 85%) (рис. 1.1). Серед респондентів менша частка вибрав ці оцінки (70%).

Серед опитаних 20,6% вважали власне здоров'я опосередкованим або взагалі поганим – 30%, причому часто таку оцінку робили сім'ї з достатком нижче середнього та низьким (43,6 %) і діти, що проживали з іншими родичами або без рідних батьків (29,4 %). Порівняно з попереднім опитуванням, частка людей, які дають такі оцінки, зменшилася – у 2010 році

це було майже кожен третій (за даними проекту HBSC «Здоров'я поведінки у школярах» (2014).

Отримані дані вказують на те, що з віком самооцінка здоров'я знижується серед опитаних школярів. Варто зазначити, що самооцінка здоров'я знижується зі зростанням віку. За оцінками дослідників це пов'язано зі змінами в фізичному стані або зі зростанням усвідомлення про ризики та можливі проблеми зі здоров'ям.

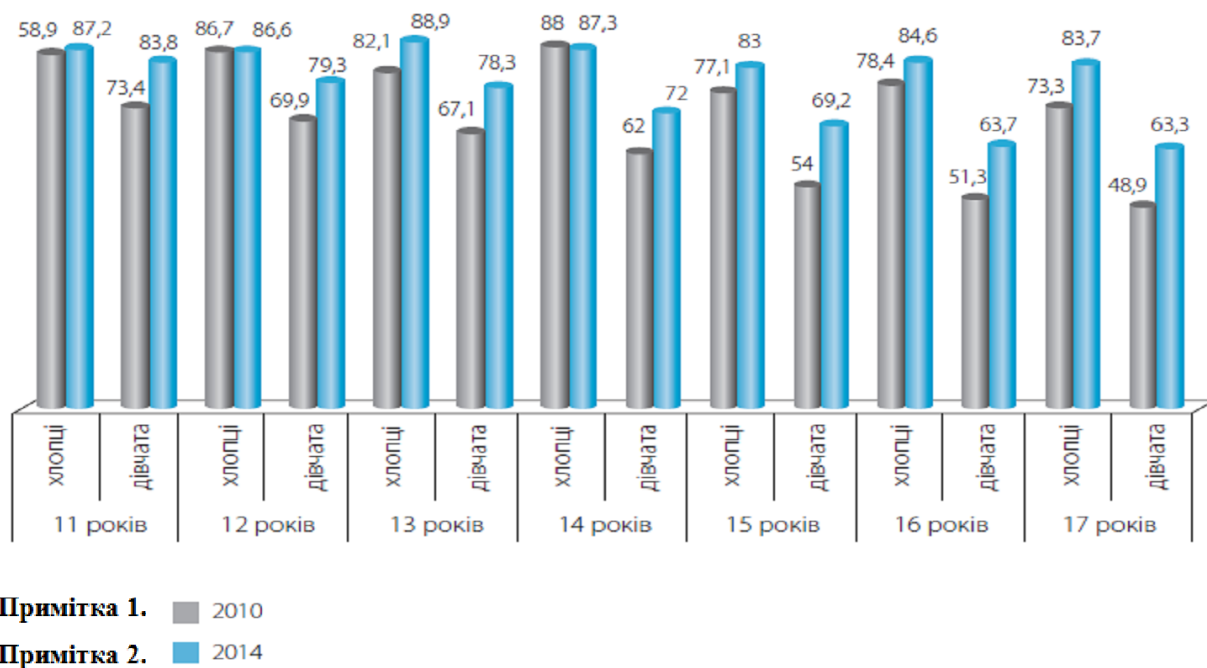


Рисунок 1.1

Самооцінка стану здоров'я за статтю та віком, % [49]
(відповідно до відповідей «чудове», «гарне»)

(в рамках проекту «Health Behaviour in School-aged Children» HBSC, 2014).

Отримані дані свідчать і про те, що більшість хлопців витрачають час на рухову активність, ніж дівчата. Це може бути пов'язано з соціокультурними чинниками, такими як стереотипи щодо ролей хлопців і дівчат у суспільстві або різні інтереси щодо рухової активності (табл. 1.1).

Варто зауважити, що більшість школярів не витрачають багато часу на рухову активність, зокрема вона не перевищує 60 хвилин на тиждень. Однак простежується тенденція, що старші підлітки витрачають порівняно більше часу на фізичну активність, ніж більш молодші школярі. Можливо, це

пов'язано зі змінами в їхньому розумінні важливості рухової активності або з більшим доступом до можливостей спорту або фізичної активності.

Таблиця 1.1

*Кількість годин у вільний від занять час в тиждень
для виконання різних тренувань/вправ, за віком і статтю, % [43].*

Кількість витрачених годин/добу	10-11 років		12-13 років		14-15 років	
	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
Ніскільки	7,6	10,1	7,7	7,2	9,0	9,4
До години	51,7	63,1	50,2	62,7	43,9	53,7
2-3 години	23,5	17,7	22,1	18,7	27,2	20,4
4-6 години	8,2	6,1	10,3	6,6	9,5	7,8
понад 7 годин	8,8	3,2	9,2	4,8	10,4	5,0

Результати проведеного аналізу засвідчують диспропорцію у фізичній активності серед підлітків, також залежно від їхньої статі, де хлопці виявляють більшу схильність до виконання різних фізичних вправ у вільний від занять час. Ця різниця поступово збільшується з віком, що може вказувати на певні соціокультурні або біологічні фактори, які значно впливають на це.

Проведений оглядовий звіт про проєкт «Здоров'я та поведінкові орієнтації школярів» у 2018 році, містить важливі відомості щодо форм фізичної активності серед сучасних школярів, що може бути корисним для розуміння та розвитку стратегій сприяння здоровому способу життя серед молоді (рис. 1.2).

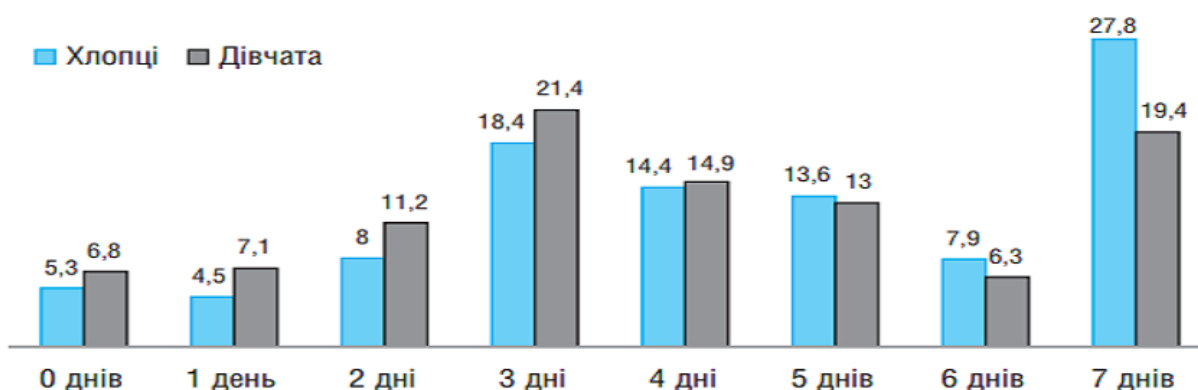


Рисунок 1.2.

*Кількість днів за тиждень, проявів ПА не менше, 1 год./добу,
з врахуванням загального часу видів ПА протягом тижня, % [43].*

Отримані дані дозволяють краще зрозуміти рівень фізичної активності серед школярів середньої вікової групи. Виявляється, що практично кожен четвертий учасник опитування займається фізичною активністю не менше години на день, причому це більш характерне для хлопців, ніж для дівчат. Висока активність в цьому віці може бути дуже корисною для здоров'я і загального фізичного розвитку.

Також важливо відзначити, що переважна більшість респондентів (74,8 %) займається фізичними тренуваннями понад два рази на тиждень, що є дуже позитивним показником. Це засвідчує високий рівень залучення підлітків до активного фізичного навантаження, що може мати важливе значення для їхнього здоров'я та розвитку.

Результати міжнародних досліджень засвідчують, що понад $\frac{3}{4}$ (81%) підлітків не здійснюють потрібну кількість фізичних вправ аеробної спрямованості, що зазначаються у фахових світових рекомендаціях. Фізична активність є важливою для здоров'я і добробуту, і вона повинна включати аеробні вправи, які підтримують серцево-судинну систему та загальну фізичну форму [54].

Дані звіту ВООЗ «Про стан рухової активності в світі: профілі країн» (2022) в профілі України зазначена висока поширеність недостатньої РА серед школярів в Україні. Частка малорухливої поведінки серед хлопців та дівчат становить відповідно 71% і 83% [54].

Викладачі фізичної культури та вчені багатьох країн світу ретельно досліджують проблему прояву мотивації до РА у шкільному віці [44, 50, 51, 57].

Дослідження проведене Г.В. Безверхня, дозволяє краще розуміти мотивацію та інтереси школярів щодо занять фізичною культурою і спортом. Доведено, що структура змінюється з віком та залежить від регіону проживання у різних територіальних регіонів України.

Вікова динаміка є важливим фактором у прояві мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед підлітків. У процесі зростання та

розвитку діти та підлітки можуть змінювати свої інтереси, цінності та мотивації щодо фізичної активності.

Структура формування психологічних установок та причини, які можуть заважати підліткам займатися фізичною культурою і спортом вказує на важливість мотивації сучасних школярів. Відсутність бажання та часу є однією з найпоширеніших причин, що вказує на важливість мотивації та розвитку умінь управління часом серед молоді. Погане здоров'я, відсутність місць для занять і заборона батьків також можуть бути серйозними перешкодами, які потребують уваги та розв'язання цієї проблеми.

Аналіз фактичних даних досліджень виявляє різноманітні причини, які заважають займатися фізичною культурою та спортом серед підлітків:

1. Брак часу, на яку наголошують переважна більшість підлітків, але фахівці вважають, це передусім пов'язано із змінами життєвих пріоритетів до РА та низьку мотивацію до занять фізичною культурою загалом [6, 24, 28, 30].

2. Досить часто посиляються на відсутність компетентних знань. Цей факт потребує додаткових досліджень, що дозволить доповнити необхідною інформацією освітню програму з фізичної культури у ЗЗСО [7, 8, 14, 29].

3. Причину відсутності засобів чи обладнання варта теж додаткового дослідження, в закордонних дослідженнях науковців розмова іде про дороге спортивне обладнання, а в українських реаліях школярі посиляються на відсутність необхідного спортивного обладнання в школах, а деколи перешкодою стає, навіть, відсутність спортивної форми [19, 23, 32, 34, 37].

Знання цих чинників є критичним для розробки ефективної стратегії по подоланню перешкод у зайнятті фізичною активністю серед підлітків. Ідентифікація та розуміння причин може допомогти спеціалістам в розробці програм та заходів, спрямованих на стимулювання фізичної активності серед молоді.

1.2. Характеристика фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку

В наш час у передових практиках з ФВ домінує оздоровча спрямованість ФВ, де акцент фізичної підготовки людини переорієнтувався на визначення оцінки здоров'я, а не працездатності, тобто оцінка окремо взятих сторін рухових якостей молодого організму, яка визначає його прикладне застосування [20, 33, 35, 52, 59].

У контексті шкільного ФВ, застосування рухових тестів, як засобів оцінки фізичної підготовленості школярів, мають змістовно реалізовувати освітню складову просвітницької роботи в контексті користі, необхідності та важливості фізичної підготовки для підтримання фізичних кондицій та загального стану людини та здоров'я загалом.

Необхідно правильно використовувати підібрані рухові тести та розуміти з можливістю правильно інтерпретувати отримані результати в розрізі здоров'я, з метою мінімізувати хибне бачення про стигматизацію сучасного учня. Моніторинг рухової компетентності та фізичної підготовленості в розрізі педагогічних тестувань має особливе місце для розуміння значення рівня фізичного розвитку людини та попереднє виявлення різноманітних ризиків, що пов'язані зі здоров'ям [39, 40, 52].

В процесі проведених досліджень були використані тестові форми завдань, які володіють високий ступенем інформативності та надійності, а також відповідають принципам підбору тестових випробувань [13, 23, 41, 42].

Для визначення рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-8-х класів міста Чернівці і сільської місцевості використовувалися наступні контрольні нормативи: біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с, нахил тулуба із положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи які наведені в навчальній програмі з фізичної культури [48].

Швидкісні здібності виявляються в комплексних рухових діях, що поєднують різні елементарні форми їх прояву: швидкість виконання окремого

руху, швидкість реакції на рухові стимули та частоту рухів за певний проміжок часу (темп).

У тестовій вправі «стрибок у довжину з місця» (табл. 1.2), відносно показника розвитку швидкісно-силового компонента фізичної підготовки, достовірно кращі результати були виявлені в школярів 6-х класів м. Чернівці ($137,6 \pm 5,5$ см; $134,6 \pm 7,7$ см).

Таблиця 1.2

Середні показники розвитку рухових здібностей
школярів 6-х класів сільської та міської школи, (n=20)

Рухові тести	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Стрибок у довжину з місця, см	134,6	7,7	137,6	5,5
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,4	0,8	5,8	0,8
Піднімання тулуба в сід 30 с,/к-сть разів	14,5	1,2	15,3	2,3
Човниковий біг 4×9 м, с	12,7	0,5	12,3	1,4
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, раз	10,5	2,1	9,3	1,2

Відмічена різниця результатів в тесті «Нахил тулуба із положення сидячи» у школярів м. Чернівці та Луковицької ОЗЗСО. Результати тесту на прояв гнучкості школярів сільської та міської шкіл засвідчують відмінності, що дорівнюють 8,6% (від $5,8 \pm 0,8$ см до $5,4 \pm 0,8$ см).

У дівчат Ліцею №18, в порівнянні з Луковицькою ОЗЗСО, статистично достовірні результати виявлені у вправі «Піднімання тулубу в сід з положення сидячи за 30 с» ($15,3 \pm 2,3$ разів; $14,5 \pm 1,4$ разів).

Аналіз результатів та їх динаміка у школярів в тесті «Човниковий біг 4×9 м», демонструє, що спритність краща у школярів Луковицької ОЗЗСО, про що говорить результат $12,3 \pm 1,4$ с. У школярів Ліцею №18 результат у тесту спритності становив $12,7 \pm 0,5$ с і був на 6% нижчим порівняно зі школярками сільської місцевості.

У тесті згинання розгинання рук в упорі лежачи статистично достовірною різниця була зафіксована у дівчат 6-х класів сільської та міської ЗЗСО. У

сільській школі у школярів **шостих** класів результат становив $9,3 \pm 1,2$ рази, проте кращий результат відмічений в школярів міської школи $-10,5 \pm 2,1$ рази.

Показники розвитку фізичних якостей в тестах школярів сьомих класів сільської та міської шкіл володіють певними особливостями, які представлені в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

*Середні показники розвитку рухових здібностей
школярів 7-х класів сільської та міської шкіл, (n=20)*

Рухові тести	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Стрибок у довжину з місця, см	143,3	6,3	137,8	6,4
Нахил тулуба із положення сидячи, см	8,1	0,7	7,5	1,8
Піднімання тулуба в сід 30 с./к-сть разів	17,4	2,1	16,5	1,7
Човниковий біг 4×9 м, с	12,3	0,5	12,5	0,4
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, раз	10,9	1,4	10,0	1,5

Найменше індивідуальних відмінностей відмічено у всіх школярів в руховому тесті «Човниковий біг 4×9 м», що говорить про значну однорідність отриманих даних і складання даного рухового тесту на рівні достатньому стосовно навчальних досягнень відповідно до шкільної програми.

В таблиці 1.4 представлені певні аспекти рухових можливостей школярів **8-х** класів сільської та міської шкіл за отриманими даними пропонованих рухових нормативів.

Таблиця 1.4

*Середні показники розвитку рухових здібностей
школярів 8-х класів сільської та міської шкіл, (n=20)*

Рухові тести	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Стрибок у довжину з місця, см	154,8	7,3	152,2	9,9
Нахил тулуба із положення сидячи, см	10,1	1,6	9,6	1,1
Піднімання тулуба в сід 30 с./к-сть разів	19,5	3,9	19,4	3,2
Човниковий біг 4×9 м, с	11,9	0,4	11,9	0,4
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, раз	13,1	1,7	12,8	1,9

Результати рухових тестів засвідчують достовірно вищі результати школярів **8-го** класу Луковицької ОЗЗСО, в порівнянні з школярками Ліцею №18.

За результатами проведених тестувань, визначена різниця в оцінці школярів **8-х** класів сільської і міської шкіл, зокрема в наступних фізичних якостях: гнучкість – 3,5%; спритність – 0,3%; силі – 5,5% та швидкісно-силові здібності – 1,7%.

Найменші розбіжності відмічені у досліджуваних групах школярів **8-х** класів сільської та міської шкіл, а саме в тестах «Піднімання тулубу в сід за 30 с», «Згинання розгинання рук в упорі лежачи», що вимагає додаткової уваги у плануванні дозувань навантажень в процесі розвитку швидкісно-силових та силових якостей школярів.

Узагальнюючи дані отриманих результатів фізичної підготовки школярів і їх співставлення в класах, встановлено тенденцію з врахуванням їх віку та місця проживання. Загалом, протягом навчання в 6-7-8-го класів у школярів результат стрибка в довжину з місця, в Луковицької ОЗЗСО **має позитивний приріст** на 12 %, в той час, як у Ліцеї №18 приріст становив 10,3%. Порівнюючи результати тесту на гнучкість у дівчат результат у Луковицької ОЗЗСО прогресував на **41%**, в той час, як у Ліцеї №18 приріст склав 43,6%. Моніторинг результатів дівчат в руховій вправі «Піднімання тулубу в сід за 30 с» свідчить про збільшення їх показників на 20 і 25,8 % відповідно у сільській та міській локаціях. Проведений аналіз розвитку спритності, за результатом тесту «Човниковий біг 4×9 м» Луковицької ОЗЗСО свідчить про приріст на 5,1%, в Ліцеї №18 – на 3%. Аналіз розвитку силових здібностей тестування згинання та розгинання рук в упорі лежачи свідчить про їх покращення у школярів сільської школи– на 24%, а в дівчат міського ліцею – на 17,3%.

Проведений аналіз особливостей вікових та динаміка розвитку компонентів фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку здійснено за результатами тестування таких самих як і у дівчат фізичних тестів.

Зведена інформація про фізичну підготовленість школярів різної територіальної локації **6-7-8-х** класів представлена в *табл. 1.5 – 1.7*.

Провідну позицію в розвитку рухових здібностей посідають швидкісно-силові здібності, розвиток яких посідає провідне місце для оволодіння життєво необхідними людині руховими навичками, і від яких залежить прояв інших фізичних здібностей людини.

З метою оцінити швидкісно-силових здібностей школярів нами була застосована батарея рухових тестів шкільної програми з ФК (піднімання тулуба в сід за 30 с та стрибок у довжину з місця).

Достовірні відмінності спостерігаються у хлопців **6-х** класів сільської та міської шкіл в результатах тесту стрибок у довжину з місця ($140,2 \pm 9,9$ см; $135,3 \pm 4,1$ см).

Результати рухового тесту піднімання тулуба в сід за 30 с з метою визначити силу і силову витривалість м'язів тулуба у школярів сільської школи були порівняно кращими з однолітками з міського ліцею на 10,6 %.

У тесті нахил тулуба із положення сидячи найкращі показники показали хлопці сільської школи порівняно з однолітками міської школи (відповідно $4,9 \pm 1,3$ см і $4,3 \pm 1,0$ см).

Таблиця 1.5

*Середні показники розвитку рухових здібностей школярів
6-х класів сільської та міської шкіл, (n=20)*

Рухові тести	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Стрибок у довжину з місця, см	140,2	9,9	135,3	4,1
Нахил тулуба із положення сидячи, см	4,9	1,3	4,3	1,0
Піднімання тулуба в сід 30 с,/к-сть разів	21,5	3,9	19,2	3,2
Човниковий біг 4×9 м, с	13,4	0,4	13,7	0,4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть раз	13,1	1,7	12,8	1,9

Аналіз спритності школярів шостих класів, ми оцінювали за результатами подолання дистанції 4×9 м, які достовірно засвідчують вищі результати у школярів сільської школи.

Сила це інтегральна фізична якість, від якої, в значній мірі, залежить загальний прояв інших фізичних якостей людини [3, 4].

У тесті «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи», який дає можливість оцінити силу рук та плечового поясу, результат школярів статистично вищий у сільській школі на 3,5 %, в порівнянні з міською.

За даними спеціальної літератури [13] і твердженнями низки науковців [9, 17, 21], за даними проби Руф'є, можна визначити потенційну можливість організму здійснювати фізичні зусилля без зниження рівня функціонування організму, за серцево-судинною та дихальною системами.

В таблиці 1.6 наведені середньостатистичні дані розвитку рухових здібностей школярів сьомих класів сільської та міської шкіл.

Таблиця 1.6

Середні показники розвитку рухових здібностей школярів

7-х класів міської та сільської шкіл, (n = 20)

Рухові тести	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Стрибок у довжину з місця, см	159,5	3,7	157,4	5,4
Нахил тулуба із положення сидячи, см	6,6	0,4	6,2	1,1
Піднімання тулуба в сід 30 с./к-сть разів	22,8	4,7	23,8	2,5
Човниковий біг 4×9 м, с	11,8	0,5	12,0	0,4
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	17,5	1,4	17,7	1,5

Оцінка швидкісно-силових якостей школярів сьомих класів, проведена за результатами тесту «Стрибок в довжину з місця», який засвідчує відмінності в отриманих результатах. Достовірно вищі результати показують школярі сільської школи – $159,5 \pm 3,7$ см, порівняно з результатами школярів з міського ліцею – $157,4 \pm 5,4$ см.

Доповнення до оцінки швидкісно-силових якостей школярів сьомих класів є дані виконання тесту «Піднімання тулуба в сід за 30 с». Кращі

результати зазначеної вправи демонстрували хлопці міської школи ($23,8 \pm 2,5$ рази; $22,8 \pm 4,7$ рази).

Результати тестування гнучкості школярів сьомих класів перебувають на достатньому рівні, а достовірно вищі показники показали школярі сільської школи.

У семикласників відмічені достовірно кращі дані в рухових тестах: «Човниковий біг 4×9 м» та «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи» з незначними розбіжностями в групах.

Представлено в таблиці 1.7 середні показники розвитку рухових здібностей школярів **восьмих** класів сільської та міської шкіл.

Показники результатів у стрибку в довжину з місця достовірно кращі у школярів сільської школи ($177,8 \pm 3,7$ см) на 2,5%, за результатами школярів міської школи ($172,4 \pm 6,6$ см).

Таблиця 1.7

Середні показники розвитку рухових здібностей школярів

8-х класів сільської і міської шкіл, ($n=20$)

Рухові тести	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Стрибок у довжину з місця, см	177,8	3,7	172,4	6,6
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,4	1,3	9,9	1,4
Піднімання тулуба в сід 30 с./к-сть разів	23,5	3,0	23,7	2,6
Човниковий біг 4×9 м, с	10,4	0,2	11,6	0,6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть раз	13,1	1,7	12,8	1,9

Результати тесту «Піднімання тулубу в сід за 30 с» у школярів, незалежно від місця проживання, знаходяться на достатньому рівні розвитку ($23,5 \pm 3,0$ разів і $23,7 \pm 2,6$ рази).

Загалом, дані у всіх **восьмикласників** рівні фізичного розвитку відповідають достатньому рівню навчальних досягнень, згідно з нормативами, навчальної програми з предмету «Фізична культура».

Показники рухових можливостей школярів зі спритності тестом «Човниковий біг 4×9 м» були кращими у юнаків **восьмих** класів сільської

школи, в співвідношеннями з результатами школярів міської школи, на 11,5% ($10,4 \pm 0,2$ с, $11,6 \pm 0,6$ с).

Належний компетентносний рівень програми з предмету «Фізична культура», продемонстрували юнаки сільської та міської шкіл у тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Відмічені відмінності у **восьмикласників** сільської школи, порівняно з однолітками міської.

В руховому тесті «Нахил тулуба із положення сидючи» хлопці міської школи демонструють достовірно кращі результати.

Проводячи узагальнення отриманих даних з фізичної підготовки школярів (**6-7-8-х**) за різною територіальною локацією, нами були співставленні результати їх рухових тестів. За визначений період моніторингу в зазначених класах у школярів результат нормативу «Стрибок в довжину з місця», що тестує вибухову та швидко-силову здібності, в школярів сільської школи зросли на 20,7%, в той час як в міських школі приріст склав 18,9 %.

Беручи до уваги аналіз результатів випробування на гнучкість школярів **6-7-8-х** класів у школярів результат в сільській школі зріс на 18,2 %, в той час як в міській школі приріст склав 26,9 %.

Моніторинг результатів школярів **6-7-8-х** класів сільської та міської шкіл в руховому тесті «Піднімання тулубу в сід за 30 с», засвідчує збільшення результатів на 22,7% і 22,5 % відповідно.

Проведений аналіз фізичної якості – спритності, за результатами тесту «Човниковий біг 4×9 м» у школярів досліджуваних класів сільської школи, збільшився на 11,4%, в міській школі – на 2,6%.

Силові здібності, загалом, у школярів, визначені за складанням тесту «Згинання, розгинання рук в упорі лежачи», в досліджуваних класах, значно збільшились в сільській школі на 34,3%, у хлопців міської школи – на 28,9%.

1.3. Інтерес та ставлення учнів середнього шкільного віку до фізичної культури в урочній та рухової активності в позаурочний час

Проведене опитування юнаків та дівчат 10-15 річного віку з порівнянням закладів освіти сільської і міської локації, а саме, Ліцей № 18 м Чернівці та Луківського опорного ЗЗСО Чагорської селищної ради Чернівецького району Чернівецької області. Воно дозволило визначити шляхи за якими формується мотивації школярів середніх класів до різних видів рухової активності. Питання в анкеті були уніфіковані та, переважно, відносились до змістовного та організаційного забезпечення процесу ФВ, також нами були проаналізовані вихідні дані, які з годом були узагальнені за гендерними ознаками та локаціями ЗЗСО.

Основним питанням початку діалогу та зацікавленості школярів середнього шкільного віку, виступало ставлення до власного здоров'я та визначалось запитанням: «Оцініть стан власного здоров'я?» (табл. 1.8).

Таблиця 1.8

Суб'єктивна оцінка власного здоров'я учнів середнього шкільного віку за різними локаціями проживання (n = 120), %

Твердження анкети	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	хлопці n=30	дівчата n=30	хлопці n=30	дівчата n=30
Міцне здоров'я хворію рідко, відповідно до віку маю фізичний розвиток	53,5	46,7	66,6	53,5
Почуваюсь добре, хворію не більше чотирьох раз в рік, фізичний розвиток відповідає віку	16,7	16,7	16,7	23,3
Стан здоров'я задовільний, маю хронічні захворювання, які не порушують загальний стан здоров'я	19,8	23,3	10,0	13,2
Слабке здоров'я, через хворобу часто пропускаю шкільні уроки	10,0	13,3	6,7	10,0

Залучені до анкетування школярі 6-7-8-х класів були розподілені за статтю та місцезнаходженням ЗЗСО. Серед опитаних учнів ті хто вважають, що володіють міцним здоров'я, хворіють рідко та мають відповідно до віку фізичний розвиток 53,5% учнів сільської школи та 66,6% – міської. У

відповідях дівчат, за цим твердженням, сільської школи – 46,7%,– міської 53,5%.

З отриманих результатів, у сільській школі, здоровішими та фізично розвинутими вважають себе практично однакова кількість школярів в обох закладах. Серед них по 16,7% відповідно зазначили хлопці та дівчата, що так себе почувають та 23,3% дівчат міської школи обрали таку саму відповідь.

Про часті пропуски шкільних уроків через хворобу, слабе здоров'я зазначили 10,0% хлопців сільської школи та 6,7% – міської. У школярів відсоток, хто володіє слабким здоров'ям і через хворобу пропускає уроки, становив 13,3% опитаних з сільської школи і 10,0% – міської. Суб'єктивна оцінка школярів середнього шкільного віку, за визначеними критеріями власного здоров'я, визначає, що більшість здоровими почувають себе школярі міської школи.

Вивчити ставлення школярів до предмету «Фізична культура» було другим запитанням анкети, де школярам було задано питання та на вибір запропоновані 5 тверджень (табл. 1.9).

Таблиця 1.9

Ваше ставлення до предмета фізична культура (n = 120), %

Твердження анкети	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	хлопці n=30	дівчата n=30	хлопці n=30	дівчата n=30
Абсолютно неважливий	3,3	10,0	6,7	6,7
Більше неважливий, ніж навпаки	13,4	23,3	6,7	26,7
Більше важливий, ніж навпаки	46,7	40,0	50,0	36,7
Дуже важливий	33,3	20,0	30,0	23,3
Надзвичайно важливий	3,3	6,7	6,7	6,7

Неважливим для себе предмет «Фізична культура» вважають невелика кількість опитаних школярів обох ЗЗСО, незалежно від локального розташування. В міській школі «Фізичну культуру» вважають неважливим 6,7% хлопців та дівчат, відповідно в сільській школі – 3,3% та 10,0% опитуваних школярів.

Більше неважливим, ніж важливим уроки «Фізичної культури» вважають 6,7% школярів та 26,7% школярок міської школи. У сільській школі простежується подібна тенденція: згодні із зазначеним твердженням є 13,4% хлопців та 23,3% дівчат. Варто звернути увагу на цих учнів, та визначити саме, через які причини формується подібне ставлення до предмета «Фізична культура».

З твердженням про те, що «Фізична культура» – більше важлива, ніж неважлива у міській школі зазначили 50,0% юнаків і 36,7% дівчат, подібна тенденція спостерігається в сільській школі 46,7% та 40,0% відповідно.

Дуже важливим предметом у міській школі вважають 30,0% хлопців і 23,3% опитаних дівчат, в сільській школі частка опитуваних школярів стосовно цього твердження зробили свій вибір таким чином – 33,3% і 20,0% школярів і школярок відповідно. Варто звернути увагу, що не існує суттєвих відмінностей відносно негативного ставлення до предмета «Фізична культура» між школярами, які навчаються у сільській чи міській школах. Твердження стосовно того, що предмет «Фізична культура» – дуже необхідний, зазначила порівняно невелика частина школярів обох шкіл, а саме 6,7% школярів та школярок. У сільській школі учні зазначили про важливість «Фізичної культури» 3,3% і 6,7% опитаних школярів відповідно.

Більша частина, школярів 6-7-8-х класів визначили значення «Фізичної культури» важливим, що є провідним в боку аналізу їх ставлення власне до предмета.

Результати проведеного анкетування, надають оцінку з ФК дуже важливою для опитаних школярів сільської та міської шкіл – 43,33% і 40,0% відповідно (*табл. 1.10*). Для 26,7% дівчат сільської та 36,78% дівчат міської шкіл урок ФК є досить важливим. Значення та важливість предмета ФК можна розглядати з багатьох сторін: стосовно успішності в навчанні; як провідний предмет формування загальних уявлень про фізичну культуру, досягнення оптимальної рухової активності та значення в житті сучасної людини, з метою зміцнення та збереження здоров'я, фізичного розвитку підлітків.

Таблиця 1.10

Відповіді на питання

«Наскільки важлива для школяра оцінка з фізичної культури?» (n = 120), %

Твердження анкети	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	хлопці n=30	дівчата n=30	хлопці n=30	дівчата n=30
Дуже важлива	43,3	26,7	40,0	36,7
Частково важлива	33,3	43,4	33,3	30,0
Майже неважлива	13,3	16,7	16,7	16,7
Абсолютно неважлива	6,7	3,3	6,7	6,7
Мені байдуже	3,3	10,0	3,3	10,0

Частково важлива оцінка з предмету ФК серед хлопців сільської та міської шкіл становить 33,3% опитуваних. Серед дівчат частково важливе значення оцінки предмета ФК зазначили 43,4% сільських учениць та 30,0% з міста.

Байдуже відношення до оцінки зазначили в сільській та міській школах 3,3% юнаків та 10,0% школярок. Варто зосередити увагу щодо створення комфортних умов з метою забезпечення гармонійного психічного та фізичного розвитку школярів, загального добробуту кожного школяра в процесі становлення культури здорового способу життя сучасних **школярів**.

Наступні питання відносились до практичного проведення уроку з ФК, а також нами була здійснене намагання вивчити вплив навчальних та організаційно-методичних особливостей навчального процесу з ФК в ЗЗСО різних територіальних розташувань (табл. 1.11).

Для школярів сільської та міської шкіл проведення уроків ФК, на їх думку, є цікавими, про це зазначили 46,7 і 50,0 % опитаних відповідно. Серед дівчат задоволені проведенням уроків ФК 43,3% сільської та міської школах.

Частково задовольняє проведення уроків школярів міської шкіл (36,7% хлопців та 33,3% дівчат). Таку саму тенденцію ми отримали у відповідях в сільській школі.

Таблиця 1.11.

Співвідношення відповідей школярів, задоволеністю проведення уроків
«Фізична культура» в школі (n = 120), %

Твердження анкети	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	хлопці n=30	дівчата n=30	хлопці n=30	дівчата n=30
Так	46,7	43,3	50,0	43,3
Ні	10,0	16,7	10,0	16,7
Частково	36,7	33,3	36,7	33,3
Не люблю цей предмет, пропускаю уроки без поважних причин	6,7	6,7	3,3	6,7

Також нами виявлено, що є певний відсоток учнів середньої школи, які незадоволені, як проводяться уроки, і також виявлена певна кількість респондентів, яким не подобається відвідувати уроки та пропускають їх без відповідних причин. Хоча варто зазначити що серед школярів які відвідують уроки з ФК в НУШ (6-7-мі класи) відсоток таких школярів наближався до нуля. Переважну кількість відсотків респондентів надали саме учні 8-х класів. Про те, що предмет ФК не подобається, в переважній більшості зазначили 8-икласниці в межах своєї територіальної локації (6,7%).

За для кращого розуміння основ фізичної грамотності, складових, які визначають та впливають на рівні індивідуальної ФК досліджуваного контингенту школярів нами було запропоноване питання «Чим ви володієте для занять ФК або активного дозвілля?». В таблиці 1.12 висвітлені відповіді школярів на ці питання.

У сучасних школярів середнього шкільного віку сільської та міської шкіл спортивна форма і взуття є у всіх. Хлопці та дівчата міських шкіл (66,7% і 26,7%) відмітили, що вони мають м'ячі для занять ігровими видами спорту. Подібний інвентар також розповсюдженим серед хлопців та дівчат сільської школи (53,3% і 36,7 %).

Засоби для активних поїздок та пересувань в парках, спеціально обладнані доріжки, лісові насадження мають, в переважній більшості, практично третина опитуваних школярів середнього шкільного віку. Варто

зазначити, що у школярів сільської школи відсутні для пересування ролики та тільки 6,7% хлопців мають скейти, можливо, це пов'язано із дорожнім покриттям місцевості.

Таблиця 1.12

*Аналіз можливостей проведення самостійних занять
учнів 10-15 річного віку різної територіальної локації (n = 120), %*

Наявність інвентаря та обладнання	Луковицький ОЗСО		Ліцей №18	
	хлопці n=30	дівчата n=30	хлопці n=30	дівчата n=30
Спортивна форма	83,3	100	100	100
Спортивне взуття	100	100	100	100
Велосипед	33,3	33,3	20,0	26,7
Ролики	-	-	23,3	26,7
Скейт	6,7	-	23,3	16,7
Самокат	36,7	23,3	36,7	26,7
Гантелі	33,3	13,3	20,0	10,0
Скакалки	20,0	43,4	13,3	16,7
М'ячі	53,3	36,7	66,7	26,7
Тенісні ракетки	33,3	20,0	23,3	10,0
Домашній спортивний куточок	26,7	13,3	16,7	6,7

Розповсюдженням інвентарем, в достатній мірі, у школярів 6-7-8-х класів, незалежно від територіальної локації, є домашні спортивні куточки, скакалки, гантелі тощо. В нашому дослідженні гіпотеза була зорієнтована на стать, вік та місце проживання респондентів. Зрозуміло, що процес подорослішання підлітків, відповідний інвентар буде впливати на їх пріоритетність, бажання та наявність необхідного обладнання для занять.

За для більш повноцінного поєднання освітньої та позакласної роботи принципів значень набувають фінансове та матеріально-технічне забезпечення процесів ФК, першочергово у ЗЗО, де має розвиватися всебічно сформована здорова людина та нація загалом.

Рушійними чинниками якісної реалізації нового підходу проведення уроків ФК має стати інвентарне та матеріально-технічне забезпечення ЗЗО (табл. 1.13).

Забезпечення процесу фізичної культури в ЗЗСО практично достатнє для проведення занять з ФК, на думку школярів (13,3% і 36,7%) в міській школі та 36,7% і 26,7% опитаних в сільській школі.

Таблиця 1.13

*«Оцінка матеріально-технічне забезпечення
предмету фізична культура (n = 120), %*

Твердження анкети	Луковицький ОЗЗСО		Ліцей №18	
	хлопці n=30	дівчата n=30	хлопці n=30	дівчата n=30
Забезпечення цілком достатнє, практично є все необхідне	36,7	26,7	13,3	36,7
Забезпечення опосередковане, багато чого не вистачає	60,0	56,6	70,0	60,0
Забезпечення майже відсутнє	3,3	16,7	16,7	3,3

У сільській школі 60,0% хлопців та 56,6% дівчат відзначили про посереднє забезпечення уроків з ФК. В міській школі ситуація майже подібна: 70,0% і 60,0% школярів відмітили посереднє забезпечення предмета.

Про неналежне забезпечення і повноцінне впровадження в освітній процес предмета «Фізична культура» відзначили в сільській (3,3% і 16,7%) та міській (16,7% і 3,3%) школах. Можемо зробити припущення, що на ці варіанти відповідей, вплинув чинник специфіки варіативного модулю та забезпечення інвентарем школярів НУШ та її модулів з предмету «Фізична культура».

Отримані в ході дослідження результати є досить неоднозначними і в той самий час вартими до порівняння з даними [27] відносно матеріального та технічного забезпечення ФК, на основі думок вчителів предмету ФК з різних регіонів України. При цьому, трохи більше половини вчителів (52%) стан спортивної бази де вони працюють оцінюють як неналежний, і майже стільки ж (48%) вчителів зазначає, що спортивна база їх ЗЗСО знаходиться в задовільному стані.

Якщо взяти до уваги децентралізацію влади і можливості тих чи інших ОТГ, які можуть акумулювати кошти і спрямовують в необхідні русла власні

бюджети, ситуація з плином часу, може, зміниться, адже інваріативними положеннями відмічена необхідність включати до статуту ОТГ питання розвитку галузі ФК та спорту із збереженням та зміцненням здоров'я підростаючих поколінь.

Заходи щодо розвитку та зміцнення матеріально-спортивної бази ОТГ, за рахунок коштів субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам для формування інфраструктури ОТГ, визначаються державою як пріоритетні [38].

Змістове наповнення варіативної складової ЗЗСО формується самостійно вчителями ФК та матеріальним забезпеченням тих чи інших модулів, запропонованих модельною навчальною програмою (2024 рік). Школярі середньої ланки школи протягом року мають опанувати 12 з можливістю мотиваційного зменшення чи збільшення кількості годин на вивчення різних модулів за спільним вибором учнів та вчителя ФК.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою вирішення завдань магістерської роботи ми використали загальноприйняті методи, які застосовуються в теорії і практиці ФВ, а саме:

- аналіз та узагальнення даних наукової літератури;
- антропометричні методи дослідження;
- соціологічні методи дослідження;
- методика прогнозування здоров'я школярів;
- педагогічні методи досліджень (педагогічний експеримент, спостереження, педагогічне тестування);
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних наукової літератури

В самому початку нашого дослідження був застосований аналіз літературних джерел для вивчення проблеми, визначення мети та завдань дослідження. Нами був проаналізовано фаховий матеріал, роботи різних дослідників даної тематики. Також в процесі аналізу досліджуваної проблеми нами були опрацьовані фахові публікації науковців з різних країн, які розташовані на популярних для науковців платформах.

Аналіз даних джерел літератури здійснювався з метою вивчити передовий досвід реалізації ФВ в нашій державі та за її межами, а також задля вивчення теоретичних та методичних основ які впливають на формування цінностей школярів через засоби ФВ.

В ході проведеного дослідження проаналізовано 63 джерел літератури та даних мережі Інтернет. На основі цього аналізу були сформульована мета, завдання, а також напрямок з перспективами власних досліджень в магістерській роботі.

2.1.2. Антропометричні методи дослідження

Дослідження антропометричних даних здійснювали за виписками з особових карток учнів, які знаходяться у медичної сестри навчального закладу.

Індекс маси тіла (ІМТ) – оптимальний показник за допомогою якого можна оцінити розміри тіла (масу та зріст), що дає можливість визначити ризику стосовно здоров'я. ІМТ розраховувався відповідно до рекомендацій ВООЗ за формулою:

$$ІМТ = \frac{MT}{(ДТ)^2} \quad (2.1)$$

де ІМТ – індекс маси тіла, $кг \cdot м^{-2}$;

MT – маса тіла, кг;

ДТ – довжина тіла стоячи, м.

Отримані показники які відносяться до норми ІМТ говорять про незначний ризик виникнення серцево-судинних чи інших захворювань. Оцінювання цього показника для школярів віком 10-15 років проводилося відповідно до рекомендованих таблиць ВООЗ.

2.1.3. Соціологічні методи дослідження

З метою визначити основні напрямки формування мотивації та негативних чи позитивних факторів, які чинять вплив на гармонійний розвиток школярів, були використані соціологічні методи дослідження, а саме опитування у вигляді анкетування – у магістерській роботі використано анкету з посібника «Здорова школа: аспекти моніторингу» [51]. В нашому дослідженні анкетування ми застосовували для дослідження мотивів, потреб та інтересів школярів до занять фізичними вправами та руховою активністю. Анкетування було проведено з дівчатами та хлопцями 6-7-8-х класів ОЗЗСО Луковицький ліцей, Чагорської ТГ та Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради.

В процесі отримання інформації для нас головним було вивчити мультиваріативність середньої освіти сучасності, зміни показників організації навчальних процесів. Першочерговим в анкетуванні було отримання інформації про матеріально-технічне забезпечення школярів в процесі занять фізичними вправами, також визначали можливості школярів обирати на уроках види спорту та рухову активність, які їм більше до вподоби. Досліджувалися причини, які стають перешкодою для вибору варіативних модулів. Особлива увага зверталась на питання, щодо співпадіння з матеріальним та технічним забезпеченням проведення занять. Анкета розміщена у додатку А.

2.1.4. Методика прогнозування здоров'я школярів

Науковцями ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» розроблена методика за допомогою якої можна визначити ймовірність порушення здоров'я учнів, яка базується на складових соціальних, демографічних, антропометричних та поведінкових, в тому числі тривалості та кратності занять РА з різною інтенсивністю.

Визначення індивідуального ризику для здоров'я школярів здійснюється розрахунком суми прогностичних коефіцієнтів (ПК), які представлені в додатку Б. Загальна кількість балів менша 47,0 ПК свідчить про відсутність для здоров'я школярів ризиків, а більша кількість балів за 47,1 ПК свідчить про наявність ризиків для здоров'я школярів.

2.1.5. Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент.

2.1.5.1. Педагогічне спостереження використовували на початкових етапах педагогічного дослідження як основний спосіб ознайомлення й орієнтації з досліджуваними явищами, що дозволило встановити, на які питання мусить бути спрямований аналіз подальших досліджень [23, 42]. Педагогічне спостереження мало на меті дослідження особливостей

організації ФВ в ЗЗСО з метою виявлення провідних детермінант, які впливають на учнів.

Під час проведеного спостереження особливу увагу було приділено змісту навчальної програми з дисципліни «Фізична культура», матеріально-технічному забезпеченню освітнього процесу, а також рівню мотивації школярів до занять ФК.

2.1.5.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Фізпідготовленість є інтегральним показником результату фізичної активності людини. З метою дослідження рівнів фізичної підготовленості школярів 10-15 річного віку використовували ізольовані фізичні тести, які спрямовані на оцінку певної рухової здібності. Власне педагогічне тестування проводилося для встановлення рівнів розвитку окремих рухових здібностей на основі результатів наступних рухових тестів: стрибок у довжину з місця – з метою оцінити прояв швидко-силових здібностей; нахил тулубу вперед із положення сидячи – для оцінки рухливості суглобів хребта; піднімання тулуба у сід/30 с – для оцінки швидко-силових якостей та силової витривалості м'язів черевного пресу та тулуба; човниковий біг 4×9 м – для оцінки прояву спритності, як форми прояву здібностей координації; згинання, розгинання рук в упорі лежачи – для оцінки силових здібностей верхнього плечового поясу.

2.1.5.3 Педагогічний експеримент

проводився як констатувальний з метою отримати первинну інформацію про фізичний розвиток, фізичну підготовленість та працездатність, ІМТ, прогноз рівнів фізичного здоров'я школярів та встановлення факторів, що формують та впливають на мотивацію та ставлення до занять ФВ. На основі отриманих даних отримали можливість теоретично обґрунтування організаційні та методичні умови, що впливають на формування мотивації школярів до різних занять фізичними вправами, які мешкають в сільській та міській локаціях.

2.1.6. Методи математичної статистики. Обробку результатів дослідження проводили із застосуванням статистичних методик описової статистики. Отримано значення: середнє арифметичне значення вибірки ($\bar{x}$); стандартне відхилення, (S).

Статистична обробка даних проводилася за допомогою редактора таблиць «Excel 2016».

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі двох ЗЗСО опорного закладу загальної середньої освіти «Луковицький ліцей» Чагорської територіальної громади та Чернівецької області Чернівецького ліцею № 18 Чернівецької міської ради. До участі у дослідженні було залучено по 10 юнаків 6-х, 7-х, 8-х класів та по 10 дівчат по 10 6-х, 7-х, 8-х класів в сільській та міській ЗЗСО відповідно. Загальна кількість школярів які прийняли участь в дослідженні становила 120 школярів.

Проведені дослідження чітко сплановані та проведені в наступні етапи: *на першому етапі* (листопад – грудень 2023 р.) здійснено інформаційний пошук, вивчена та проаналізована література, узагальнений передовий вітчизняний та світового досвіду в окресленій пошуковій темі. Визначено проблемне поле дослідження, сформована програму досліджень.

на другому етапі (січень – травень 2024 р.) проведено анкетування учнів, визначено ставлення до уроків з Фізичної культури, проведені тестування фізичної підготовки. Визначені детермінанти та опосередковані чинники індивідуальних ризиків зниження здоров'я учнів середнього шкільного віку (сільська та міська школи);

на третьому етапі (червень – вересень 2024 р.) проведена систематизацію отриманих матеріалів, математично опрацьований масив даних в таблицях Microsoft Excel 2016, проведена статистична обробка отриманих даних;

на четвертому етапі (жовтень – листопад 2024 р.) здійснювали оформлення магістерської роботи відповідно до вимог, підготували роботу до остаточного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

3.1 Фактори індивідуального ризику для здоров'я школярів 10-15 років

Школярі середнього шкільного віку є носіями найвищого коефіцієнту ефективності дій програм профілактики, а рівні їх здоров'я є фундаментальною основою, що формує загальне громадське здоров'я. Рухова активність виступає одним з головних чинників, які впливають та визначають здоров'я та є профілактикою різноманітного роду захворювань. Проте концентрація уваги на певному факторі в повному об'ємі не може розкрити здоров'язберігаючу спрямованість занять у відношенні здоров'я підлітків середнього шкільного віку [16, 18].

Шляхи розвитку і дорослішання дитини підпорядковані біологічним процесам, проте також детерміновані факторами навколишнього середовища, які впливають опосередковано на розвиток дитини.

На сьогоднішній день проводити подібні дослідження неможливо без застосування інформаційних технологій сучасності, різноманітних статистичних і математичних методів. Одним із шляхів їх застосування є інтегральні показники (ІП), які дають в свою чергу можливість інформативно досліджувати множину характеристик досліджуваних об'єктів з врахуванням: розмірності одиниць виміру (одиниці/десятки/сотні); типу одиниць виміру – різні/однакові, якісні (слова)/кількісні (цифри); спрямованості зміни чи впливу(гірше/краще) тощо [1, 1].

Завдання визначення ІП у математичному формулюванні концентрується на розробці алгоритму відображення багаторівневого простору показників, які охарактеризовують загальну біологічну систему, в одновимірному просторі станів оцінок всієї системи, що визначаються заданим діапазоном пошуку та зміни ІП [31].

Загальний аналіз дає можливість встановити вплив факторів, з врахуванням цілого комплексу складових, на рівні фізичної активності та прогнозованих показників здоров'я школярів 10-15 років (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Характеристика складових, що прогнозують здоров'я школярів 10-15 річного віку різної територіальної локації (n = 60), %

№	Детермінанти здоров'я	Показники	Сільська	Міська
			n=30	n=30
1	Наявність хронічних захворювань	наявні	16,7	23,3
		відсутні	83,3	76,7
2	ІМТ	надмірна/недостатня	16,7	23,3
		нормальна	83,3	76,7
3	Тривалість сну	менше 9 год/добу	63,3	70,0
		9 і більше год/добу	36,7	30,0
4	Тривалість занять спортом	менше 250 хв/тижд	53,3	56,7
		більше 250 хв/тижд	46,7	43,3
5	Кратність занять спортом	1-2 рази/тижд	46,7	30,0
		3-4 рази/тижд	43,3	53,3
		5-7 рази/тижд	10,0	16,7
6	Заняття батьків спортом	ні	86,7	73,3
		так	13,3	26,7
7	Спільні заняття РА батьків з дитиною	ні	93,3	83,3
		так	6,7	16,7
8	Малорухлива поведінка у позашкільний час	понад 4 год/добу	50,0	60,0
		менше 4 год/добу	50,0	40,0

Наявність хронічних захворювань у школярів сільської і міської шкіл зазначили 16,7 та 23,3 % опитуваних, що вказує на загальні тенденції в станах здоров'я. Переважна більшість школярів сільської (83,3%) та міської (76,7%) шкіл зазначили про відсутність в них хронічних захворювань.

Часто у способі життя підлітків домінують пасивні види діяльності, які, як наслідок, призводять до збільшення відсотку школярів із зайвою вагою тіла.

ІМТ школярів, переважно, відповідав за оціночними таблицями до нормальних показників. Більша частка таких школярів була виявлена у міській школі – 76,7%, тоді як серед школярів сільської школи показник

становив 83,3%. Недостатня або надмірна маса тіла в характерна для школярів сільської школи 16,7%.

У школярів 10-15 річного віку недостатня тривалість сну є наслідком збільшення рівнів девіантної поведінки, тривожності, різних депресивних станів. Науковцями визначені опосередковані тенденції тривалості та якості сну учениць, так наприклад, менше дев'яти годин/добу зазначили більшість учениць сільської та міської шкіл 63,3 і 70,0 %, що не відповідають визначеним гігієнічним нормам для сучасних учнів середнього шкільного віку. Якісна тривалість сну, рекомендована школярам 6-7-8-х класів, має бути від дев'яти годин на добу, що в нашому дослідженні відповідало для школярів сільської (36,7%) і міської шкіл (30,0%). Достатню тривалість нічного сну, за даними спеціальної літератури, мають 23,5% дітей середнього шкільного віку. Дослідження [12, 20, 22, 56, 62] переконливо свідчать про взаємні тенденції дефіциту сну у школярів та зниженням успішності навчання в школі.

Здійснюючи аналіз детермінанти прогнозу здоров'я «Тривалість занять спортом» менше 250 хв/тижд., ми визначили, що в сільській школі вона характерна для 53,3% учениць, а в міській – 56,7%. Про тривалість занять понад 250 хв/тижд. відмічено у відповідях учениць сільської (46,7%) та міської (43,3%) шкіл.

В сільській школі стосовно кратності занять спортом та руховою активністю 1 – раз/тижд. відмітили у 46,7% учениць від загальної кількості, 3-4 раз/тижд. – 43,3% школярів та заняття 5-7 разів на тиждень відзначили тільки 10,0% дівчат. Можливо такі результати пов'язані з тим, що при Луковицькій ЗЗСО діє секція спортивного туризму та орієнтування, а також, можливо, до цих даних школярки додали і заняття з фізичної культури.

У міській школі кількість занять спортом та руховою активністю 1-2 рази на тиждень відмітили 30,0% опитуваних учениць, ті хто відвідують заняття 3-4 рази на тиждень, становить 53,3%. Варто уваги, що тільки 16,7% учениць відзначили кратність заняття 5-7 разів на тиждень.

Як дотичний фактор прогностичності здоров'я «Зняття спортом батьків», відзначили 13,3% дівчат сільської та 26,7% дівчат міської шкіл. В загальному, переважна більшість батьків учениць сільської та міської шкіл (86,7 і 73,3 %) не займаються спортом взагалі та іншими видами та формами РА. Це питання потребує більш ретельних досліджень з боку просвітницької роботи щодо значення РА для збереження та зміцнення здоров'я.

У сільській школі тільки 6,7% дівчат відмітили спільні зняття РА з батьками, а основна частка – 93,3% їх також не здійснює. У міській школі спільні заняття РА з батьками відзначили 16,7% дівчат, хоча у більшості 83,3% такі заняття відсутні. Можна зробити висновок, що сучасні дорослі українці переважно свій час витрачають або на роботі або надають перевагу пасивному відпочинку.

В спеціалізованій літературі, можна знайти в порівнянні досліджень 2011 та 2021 рр., низький рівень РА в розрізі рівнів доходів, за даними Всесвітнього банку, та переконливо свідчать, що в країнах з високим рівнем економічного розвитку процент населення, що систематично не виконують рекомендації, зріс з 30,9% до 35,9%, у країнах де рівень розвитку середній цей відсоток впав з 27,9% до 25,8%, а в країнах де рівень розвитку низький – залишився практично на вихідному рівні, 16,0 та 16,2 %. Власне розвиток економіки пов'язаний зі збільшенням поширення недостатньої РА, рівень якої у країнах з високими рівнями доходів більший ніж два рази перевищує ті самі показники країн з низькими рівнями доходів.

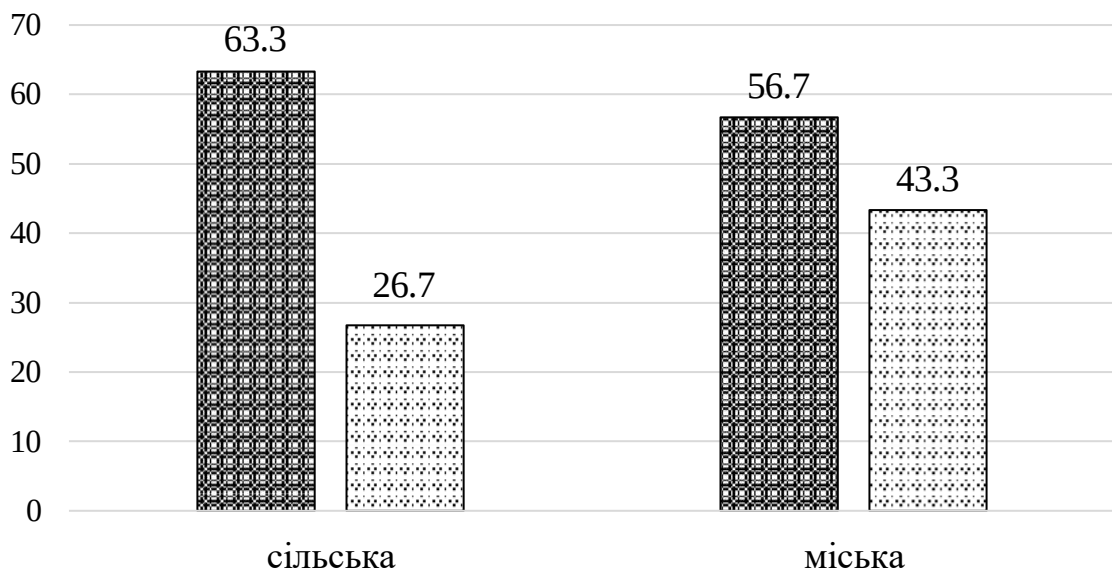
Беручи до уваги детермінанту недостатньої РА школярів 10-15 річного віку, варто звернути увагу на складові даного поняття. До поведінки малорухливості школярів належать позашкільні та шкільні заняття: урочні форми занять, заняття з репетитором або у гуртках, самостійна підготовка домашнього завдання, заняття на дозвіллі (читання, прослуховування музики, перегляд фільмів та телепередач, ігри за комп'ютером, у кінотеатрах, Інтернет-серфінг, переписки з друзями, дозвілля сидючи чи лежачи в стані спокою).

Серед дівчат сільської школи малорухливу поведінку у час поза школою понад 4 год/добу зазначили 50,0% опитуваних школярок загальної вибірки, а про менше – рівно стільки ж опитуваних.

Дівчата міської школи, а саме 60,0% опитуваних дівчат, зазначили у позашкільний час про малорухливу поведінку – понад 4 год/добу, менше опитуваних – зазначили 40,0%. Саме поведінка недостатньою руховою активністю у позашкільний час у школярок, понад 4 год/добу, в нашому дослідженні є розповсюдженим фактором, на який, суттєво впливає виконання домашніх завдань та навчальне навантаження тощо.

Застосований нами в нашому дослідженні метод суми детермінант здоров'я надав нам встановити межі з відсутніми і наявними рівнями ризиків для здоров'я школярок 10-15 річного віку.

Беручи за основу визначені критерії, ми розподіли дівчат сільської та міської шкіл за рівнями ризиків ймовірного прогнозу індивідуального здоров'я школярок (рис. 3.1).



■ є ризик зниження здоров'я □ немає ризику зниження здоров'я

Рисунок 3.1. Розподіл учениць середнього шкільного віку з врахуванням ймовірних ризиків для їх здоров'я (n = 60), %

Проведена оцінка ризику для здоров'я школярок сільської та міської шкіл за встановленими коефіцієнтами дала нам можливість зробити прогноз із

виявленням аргументів у межах від 34 до 75 балів у сільській та від 34 до 84 балів у міській ЗЗСО.

Прогнозований ризик зниження здоров'я у школярів із міської школи виявився нижчим (58,8%) порівняно з дівчатами із сільської школи, де цей показник становив 60,4%. У школярів із сільської школи низький ризик для здоров'я спостерігалася у 39,5% випадків, що на 1,7% менше, ніж у школярів із міської школи (41,1%). В загальному, отримані результати дають можливість оцінити наявність чи відсутність ризику для здоров'я і виступає основою для розробки програм, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Здійснений розрахунок ризиків для здоров'я школярів 10-15 річного віку дасть змогу врахувати та знизити ймовірність погіршення їхнього здоров'я під час шкільного періоду, а також сприятиме формуванню здорового способу життя (*табл. 3.2*).

У сільській школі 10,0% хлопців відмітили, що мають наявні хронічні захворювання, що менше, ніж в міській школі, де цей показник становить 16,7%. Примітним є те, що відсутні хронічні захворювання в переважній більшості хлопців сільської та міської шкіл – 90,0% та 83,3% хлопців відповідно.

Аналіз показника, індекс маси тіла, у хлопців сільської та міської школи свідчить про нормальну вагу тіла у 83,3 і 86,7 % рецензентів. Надмірна маса тіла виявлена у 16,7% учнів сільської та 13,3% хлопців міської шкіл.

Наукова література [15, 25, 26] засвідчує дані, що у підлітків міських шкіл надлишкова маса тіла спостерігається частіше через нижчі рівні щоденної рухової активності та вищий рівень малорухливої діяльності, в порівнянні з юнаками які мають гармонійний фізичний розвиток.

Оптимальна тривалість сну для школярів 5-9 класів має бути не менша дев'яти годин [10, 11]. Серед учнів сільської школи тривалість сну більше 9-ти годин на добу зазначили 33,3%, а серед учнів міської школи – 26,3% опитуваних. Увагу привертає значна частка учнів, у яких сон триває менше

дев'яти $\text{год}/\text{добу}$ – 66,7 і 73,3 % відповідно, що вимагає проведення великої просвітницької роботи з сучасними школярами. Скорочення нічного сну призводить до погіршення самопочуття учнів. Якщо звернутись до даних спеціальної літератури [11], дефіцит сну спричиняє високий ступень стомлення учнів на 30%, ніж за належної тривалості відпочинку.

Таблиця 3.2

*Характеристика складових, що прогнозують здоров'я школярів
10-15 річного віку різної територіальної локації (n = 60), %*

№	Детермінанти здоров'я	Показники	Сільська	Міська
			хлопці n=30	хлопці n=30
1	Наявність хронічних захворювань	наявні	10,0	16,7
		відсутні	90,0	83,3
2	ІМТ	надмірна/недостатня	16,7	13,3
		нормальна	83,3	86,7
3	Тривалість сну	менше 9 $\text{год}/\text{добу}$	66,7	73,3
		9 і більше $\text{год}/\text{добу}$	33,3	26,7
4	Тривалість занять спортом	менше 250 $\text{хв}/\text{тижд}$	46,7	63,3
		більше 250 $\text{хв}/\text{тижд}$	53,3	36,7
5	Кратність занять спортом	1-2 $\text{рази}/\text{тижд}$	50,0	30,0
		3-4 $\text{рази}/\text{тижд}$	36,7	50,0
		5-7 $\text{рази}/\text{тижд}$	13,3	20,0
6	Заняття батьків спортом	ні	86,7	66,7
		так	13,3	33,3
7	Спільні заняття РА батьків з дитиною	ні	96,7	76,7
		так	3,3	23,3
8	Малорухлива поведінка у позашкільний час	понад 4 $\text{год}/\text{добу}$	66,7	73,3
		менше 4 $\text{год}/\text{добу}$	33,3	26,7

Тривалість занять спортом помірної та високої інтенсивності більше 250 $\text{хв}/\text{тижд}$. відмічено в значній частини хлопців сільської та міської шкіл 53,3 та 36,7 %. Заняття спортом помірної та високої інтенсивності менше 250 $\text{хв}/\text{тижд}$. відмічено у 46,7 % та 63,3 % хлопців відповідно.

Кількість занять спортом в учнів сільської школи складала 1-2 $\text{рази}/\text{тижд}$. і менше у 50,0% опитаних і 3-4 $\text{рази}/\text{тижд}$. – у 36,7%, а 5-7 $\text{рази}/\text{тижд}$. – 13,3%. У міській

школі кратність занять спортом хлопців має свої відмінності та становить 30,0%, 50,0% та 20% опитаних відповідно. На нашу думку такі данні можна пояснити наявністю більш розгалуженої мережі та кращої доступності учнів міської школи до спортивних споруд та центрів.

Роль батьків у залученні своїх дітей до рухової активності в наш час є досить високою, її змість полягає в тому, що вони, застосовуючи власний приклад та сучасні інформаційні засоби, виховують звичку у власних дітях до здорового способу життя і систематичних занять ФК.

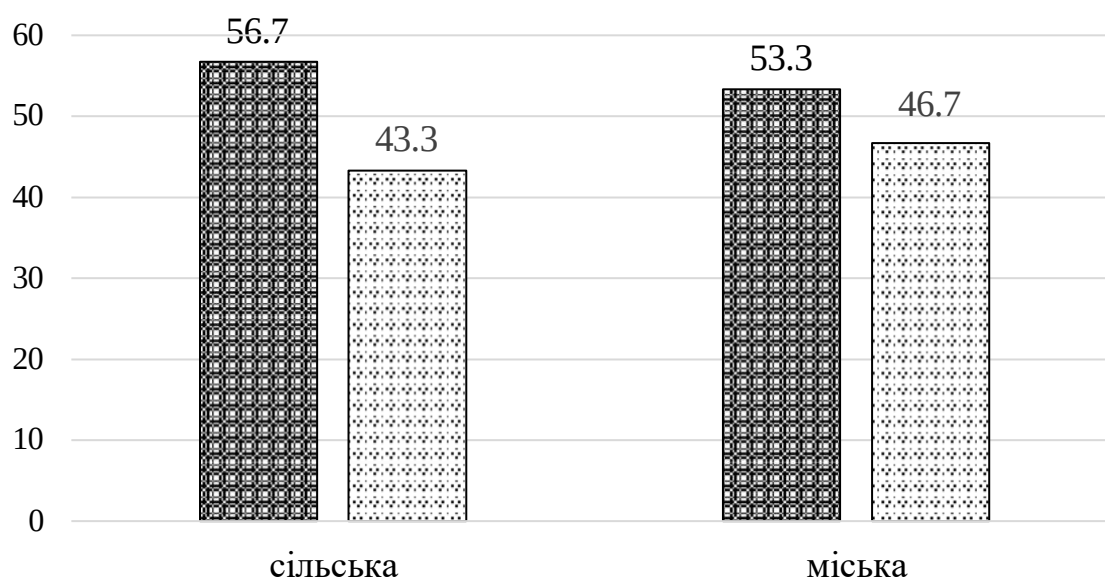
Про те, що батьки займаються спортом в сільській школі зауважили 13,3% хлопців, в той час як відсоток міських хлопців становив майже в 3 рази більше – 33,3%. Як і в школярів, відмічена тенденція, що їх батьки не займаються на регулярній основі спортом 86,7 та 66,7 % відповідно.

Спільні заняття спортом та руховою активністю з батьками частіше простежуються у відповідях школярів міської школи 23,3%, в сільській місцевості такі заняття відмітили тільки 3,3%. Можливо, на це впливає потенціал міст, з точки зору більш широкого та доступного спектру послуг спортивної інфраструктури та фізкультурно-оздоровчих закладів.

Малорухливу поведінку більше 4 годин на добу мають 66,7% хлопців в сільській школі і набагато більше в міській – 73,3%. Варто зауважити, що в цьому питанні на бюджет часу досить вагомо впливає час перебування в ЗЗСО, де школярі знаходяться в положенні сидячі, а також інші супутні фактори. Менше чотирьох годин на добу в сільській школі зазначили 33,3%, в міській школі їх частка ще нижча – 26,7%.

Враховуючи комплекс зазначених факторів дозволив здійснити оцінку наявності та відсутності ризиків для здоров'я школярів 10-15 річного віку в сільській та міській локаціях (*рис. 3.2*).

Наявність ризиків погіршення здоров'я у школярів міської школи – нижча та становить 53,3%, у порівнянні з даними юнаків сільської школи, де показник становить 56,7%. У юнаків міської школи немає ризику зменшення здоров'я та становить у 43,3% опитаних, у сільської – 46,7%.



■ є ризик зниження здоров'я □ немає ризику зниження здоров'я

*Рисунок 3.2. Розподіл **школярів** середнього шкільного віку з врахуванням ймовірних ризиків для їх здоров'я ($n = 60$)*

Використання методики визначення інтегральних показників дозволило здійснити аналіз рівнів прогностичного стану здоров'я школярів 10-15 річного віку.

Отже, поміж основних несприятливих причин змін в стані здоров'я школярів 10-15 річного віку значний негативний вплив здійснюють різні фактори соціального виду, які сприяють дисгармонії розвитку, нервово-психічних перенапружень, соціально-психологічної дезадаптації та різноманітні види захворювань.

3.2 Обмежуючі та стимулюючі фактори поведінкових орієнтацій школярів середнього шкільного віку в формуванні їх мотивації до рухової активності

Особливості організації та проведення освітньо-виховного процесу в ЗЗСО, до якого належить також процес ФВ, мають бути засновані на взаємодії учителів, дирекції ЗЗСО, власне учнів та медичних працівників, задля збільшення мотивації школярів до занять ФК.

Поведінкові орієнтації які впливають на формування мотивації до РА школярів середнього шкільного віку мають подібну фактурну структуру у дівчат та хлопців 6-7-8-х класів проте з відмінним процентним навантаженням (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Структура, яка впливає на поведінкові орієнтації у формуванні мотивації до РА школярів 10-15 річного віку (n = 120, у %)

Фактори	6 клас		7 клас		8 клас	
	С.Ш.	М.Ш.	С.Ш.	М.Ш.	С.Ш.	М.Ш.
Дівчата						
Самооцінка, впевненість, мотивація	36,7	40,0	30,0	13,3	33,3	33,3
Фізична компонента (фізична підготовленість, рухові навички)	16,6	43,3	23,3	26,7	23,3	36,7
Організована рухова активність	46,7	16,7	46,7	60,0	43,4	30,0
Хлопці						
Самооцінка, впевненість мотивація	33,3	40,0	30,0	43,4	30,0	33,3
Фізична компонента (фізична підготовленість, рухові навички)	33,3	26,7	23,3	23,3	33,3	26,7
Організована рухова активність	33,3	33,3	46,7	33,3	36,7	40,0

Структура, яка визначає на поведінкові орієнтації при формуванні мотивації до РА складалась у наступному співвідношенні: «Самооцінка, впевненість, мотивація» у дівчат 6-7-8-х класів сільської 36,7%, 33,3%, 30,0%) і міської шкіл відповідно (40,0%, 33,3%, 13,3%); «Фізична компонента (фізична підготовленість та рухові навички)» відповідно становила 16,6%, 23,3% і 23,3% та 43,3%, 36,7% та 26,7%; «Організована рухова активність» становила відповідно 46,7 % , 30,0%, 46,7 % та 16,7 %, 30,0 % і 60,0 %.

Загальна структура поведінкових орієнтацій при формуванні мотивації до РА юнаків має схожі тенденції з дівчатами, проте з відмінним співвідношенням. Фактор «Самооцінка, впевненість, мотивація» в школярів 6-7-8-х класів сільської (33,3%, 30,0%, 30,0%) та міської шкіл відповідно (40,0%, 33,3%, 43,4%); фактор «Фізична компонента (фізична підготовленість та рухові навички)» – відповідно становив 33,3%, 33,3% і 23,3% та 26,7%, 26,7%, 23,3%; фактор «Організована рухова активність» – відповідно становив 33,3%, 36,7%, 46,7% та в міській школі – 33,3%, 40,0% та 46,7%.

Переконливо можна стверджувати, що розбіжності у внеску факторів поведінкового компоненту при формуванні мотивації до регулярних занять фізичними вправами школярів визначає локація ЗЗСО.

Формування мотивації до РА та формування грамотності у ФК у підлітків середнього шкільного віку можливе за умов:

1) наявності відповідних знань про: переваги і засади здорового способу життя та вплив шкідливих звичок на молодий організм; значення збалансованого та раціонального харчування та рухового режиму; форми та засоби занять ФК і спортом;

2) збільшення рівнів теоретичної підготовки про: вплив і значення фізичних вправ та ФВ на молодий організм; значення РА в різноманітні вікові періоди розвитку, та особливо в пубертатному періоді та про негативні наслідки гіподинамії;

3) застосування та раціональний вибір варіативних модулів навчальної програми з урахуванням інтересів школярів і наявної матеріально-технічної бази ЗЗСО;

4) індивідуальних особливостей організму школярів та їх врахування при підборі засобів ФВ на уроках ФК, а саме: особливості функціонального стану, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівнів фізичного здоров'я тощо.

Провідною складовою щодо реалізації педагогічних умов в процесі ФВ у ЗЗСО з школярами повинна стати чітка почерговість контролю педагогічної діяльності педколективу учнів та школи.

Проведення попередньо педагогічного контролю для того щоб визначити показники функціональних можливостей організму школярів, фізичного розвитку, фізичної підготовки та роботоздатності, фізичного та психологічного, з відповідним формуванням сталої мотивації до занять ФК і спортом повинно сприяти конкретизації програми занять з врахуванням варіативних елементів.

Отже, зовнішня складова педагогічних умов, що формують мотивацію школярів до ФВ, згідно визначених складових в процесі дослідження обмежуючими та стимулюючими чинниками, є:

1. Анкетування школярів з метою визначити їх ставлення до ФВ та можливості вибору різноманітних видів РА в урочній формі (розроблена анкета для учнів) (Додаток А).

2. Систематичне ведення індивідуальних карт самооцінки ризиків для здоров'я школярів за встановленими детермінантами (за авторською методикою І.А. Мамедова 2023 р.) (Додаток Б).

3.3. Організаційні умови впливу на формування мотивації до рухової активності

На сьогоднішній день освітня галузь концентрує увагу школярів на здобуття значного об'єму теоретичних знань, інформації, набуття основних компетенцій.

Модель ЗЗСО передбачає створення здоров'язберігаючого та сучасного педагогічного простору навчального закладу з метою забезпечення оптимально-раціональних функціональних станів молодого організму та стійкого рівня фізичної та розумової роботоздатності школярів [47, 53, 55].

Системна послідовність навчального процесу сприяє побудові структурності освітнього середовища як складної системи в постійній динаміці, яка досліджує взаємодію її складових, для забезпечення ефективного функціонування.

Натомість школа, як освітня система, утворена відповідним підсистемами і компонентами, які мають різні види діяльності усіх учасників освітнього процесу. Стабільні зв'язки між цілісністю та компонентами системи створюють освітні процедури та політики, а стабільність цієї системи – принципи та цінності, на яких вона посиляється.

Сучасна освітня система освітнього закладу – відкрита, адаптаційна яка може саморозвиватись. Якість такої системи доцільно розглядати як якісну діяльності в освітньому просторі.

Огляд сучасних педагогічних практик створив можливість засвідчити використання ефективних дієвих політик в рамках загальношкільних ініціатив заохочення до РА школярів [60].

ВООЗ поміж ключових загальношкільних підходів для практичної реалізації визначено: якісне сучасне ФВ; активні пересування в та зі ЗЗСО; проведення РА в освітньому середовищі ЗЗСО; різноманітні програми позашкільної активності; заохочення РА під час перерв; використання РА під час інших академічних занять в класі; індивідуальні інклюзивні підходи до РА (рис. 3.3).



Рисунок 3.3 . Політики заохочення школярів до рухової активності (World Health Organization, 2021) [60]

Наукові засади проектування середовища освіти, зокрема в сполучених штатах, із застосуванням синергетичного підходу дозволяють визначити ключові ініціативи та практики з погляду складності, відкритості, автономності та динамічності. Ця програма передбачає тісну взаємодію всіх зазначених компонентів: як основа – якісне фізичне виховання, фізична

активність до, під час і після навчання, залучення закладів загальної середньої освіти, а також активна участь сім'ї та спільноти [58, 61, 63].

Впровадження таких політик, що формують комфортне, безпечне освітнє середовище, створюють моделі фізичної активності з метою зміцнення та збереження здоров'я школярів, переконливо матиме відтермінований в часовому контенті ефект.

Варто відмітити, що існують граничні індикатори, за якими простежуються чітко виявлені невідповідності між станом здоров'язберігаючого виховання, яке помітне на рівні сформованості грамотності та культури здоров'я у ФК школярів.

Здійснена нами досліджувана робота окреслила фактори ставлення, самопочуття, емоційні складові спортивної діяльності та їх вплив на формування сталої РА школярів, що, дозволить обґрунтувати критерії оптимальних рівнів РА дітей середнього шкільного віку та визначити фактори, які впливають на їх РА.

Проведене дослідження дозволив визначити взаємозв'язок розвитку фізичних якостей, самоопису фізичного розвитку, РА, інтересів та мотивів школярів залежно від місця проживання, яке виступає основним джерелом інформації при розробці відповідних умов формування сталої мотивації до РА в сучасному освітньому просторі, та надає можливість керувати процесом ФВ в освітньому середовищі ЗЗСО.

Загальну основу нашої моделі організаційно-педагогічних умов реалізації РА школярів 10-15 річного віку в освітньому просторі складають принципи загального фізичного виховання, орієнтованого на оздоровлення, гуманістичний підхід, а також пріоритет потреб, мотивів та інтересів сучасної особистості й дозвілєвої діяльності. Серед ключових принципів моделі виділяються: добровільність, системність, доступність, диференціація та відповідність умовам проживання.

Розроблена нами теоретична модель організаційно-педагогічних умов реалізації РА школярів 10-15 річного віку в освітньому середовищі ЗЗСО

складається з наступних рівнів: структурний, реалізаційний і результативно-оціночний (рис. 3.4).



Рисунок 3.4. Теоретична модель організаційно-педагогічних умов реалізації РА школярів 10-15 річного віку в освітньому середовищі

Структурний рівень складається з таких компонентів: вивчення освітнього середовища ЗЗСО, з оцінкою матеріально-технічної бази, кадрового, методичного забезпечення.

В розрізі даного рівня здійснюється дослідження особливостей досліджуваного контингенту через визначення інтересів та мотивів учнів до різновидів РА, вивчення змісту і структури діяльності школярів на дозвіллі, дослідження детермінант, що впливають на стан здоров'я школярів, рівні їх РА та самооцінка фізичного розвитку, ерудованості та теоретичної підготовки у ФК.

Реалізаційний – другий рівень, до якого входять розробка та планування фізкультурно-масових заходів, які спрямовані на збільшення залученості до РА школярів 10-15 річного віку, які мешкають в сільській та міській локаціях в системі позаурочних і урочних занять.

Реалізація вдосконалення ФК та підвищення РА в ЗЗСО, передбачає навчальні заняття на уроках ФК, загальну РА школярів, глобальне залучення працівників ЗЗСО, батьків та місцевих ТГ до процесу формування культури РА.

Результативно-оціночний – третій рівень до якого ввійшли: оцінка ефективності, аналіз результатів і корекція завдань та змісту занять.

Важливими складовими які формують поведінкові орієнтації підлітків середнього шкільного віку є: активні програми позашкільної активності в гуртках; заохочення РА в освітньому середовищі; заохочення РА між уроками; використання РА в класі; індивідуальні/інклюзивні підходи до реалізації РА.

З оздоровчою метою загальна добова тривалість РА дітей 10-15 років в умовах нормального життя рекомендована для: юнаків – 280-330 ^{хв}/добу; для дівчат – 290-330 ^{хв}/добу. За результатами аналізу спеціальної наукової літератури та проведеного дослідження визначені провідні критерії інтеграційної ефективності організаційно-педагогічних умов реалізації РА підлітків 10-15 річного віку, які проживають в сільській і міській місцевостях, до яких відносяться: збільшення рівня РА; підвищення інтересу до занять;

збільшення школярів в класах, які залучаються до систематичних занять РА; зміцнення та стабільність здоров'я школярів; формування впевненості у собі та позитивної самооцінки; підвищення рівня теоретичних знань та практичних умінь з ФВ.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз джерел літератури з досліджуваної проблематики в магістерській роботі дозволив визначити, що дослідження організаційних методичних умов формування мотивації школярів до занять спортом та руховою активністю є актуальною проблематикою в системі сучасної ФК. різних країн. Рухова активність – це дуже важливий фактор здорового способу життя, а її значення, особливо в житті підлітків, має провідне значення для гармонійного повноцінного розвитку людини, профілактики негативних змін і шкідливих звичок, яких достатньо в життя сучасних підлітків. Освітні заходи в системі сучасної шкільної освіти з підвищення РА учнів визнаються як найбільш економічно ефективні підходи стосовно підвищення рівнів їх здоров'я. В наш час нова українська школа, орієнтується на світові напрямки розвитку, визначає пріоритетним створення здорового та безпечного освітнього середовища з основною метою забезпечити права дітей на освіту та надання якісних освітніх послуг.

2. Отримані данні дослідження інтересів учнів 10-15 річного віку міської та сільської шкіл до занять різними видами рухової активності в урочний та позаурочний час не виявили значних розбіжностей. Отримані результати свідчать, що середній рівень РА спостерігається у більшості учнів 5-7-8-х класів ЗЗСО як сільської, так і міської шкіл (59,2% – 84,1%). Проте простежується збільшення тенденції малорухливих школярів з віком, що не відповідає біологічним потребам школярів у їх м'язовому розвитку, тим самим створюючи перепони для фізичного розвитку сучасних підлітків. Отже, в ЗЗСО необхідно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальний і позанавчальний час з метою оптимізації рухової активності школярів.

3. Структура, яка формує поведінкові орієнтації в процесі формування мотивацій до РА школярів 10-15 річного віку складається з наступних факторів: «Самооцінка, впевненість, мотивація» у школярів 5-7-8-х класів сільської (36,7%, 30,0%, 33,3%) і міської шкіл відповідно (40,0%, 13,3%,

33,3%); «Фізична компонента (фізична підготовленість/рухові навички)» відповідно 16,6%, 23,3% і 23,3% та 43,3%, 26,7% та 36,7%; «Організована рухова активність» відповідно 6,7%, 46,7%, 30,0%, та 16,7%, 60,0% і 30,0%. Структура поведінкової орієнтації школярів має однакові тенденції з школярками. Це фактор «Самооцінка, впевненість, мотивація» в школярів 6-7-8-х класів сільської (33,3%, 30,0%, 30,0%) і міської шкіл відповідно (40,0%, 43,4%, 33,3%); фактор «Фізична компонента (фізична підготовленість/рухові навички)» – відповідно 33,3%, 23,3% і 33,3% та 26,7%, 23,3%, 26,7%; фактор «Організована рухова активність» – відповідно 33,3%, 46,7%, 36,7% та 33,3%, 46,7% та 40,0%. Отже, можна з впевненістю говорити про відсутність значних відмінностей у поведінковому компоненті формування сталої мотивації до систематичних занять фізичними вправами школярів шкіл міської та сільської локацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антомонов М.Ю. Математична обробка та аналіз медикобіологічних даних. Київ: Медінформ. 2006. 558 с.
2. Антомонов М.Ю. Математична обробка та аналіз медикобіологічних даних. Київ: Медінформ. 2-е вид. Київ: Медінформ, 2017. 576 с.
3. Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д. Методологія моделювання навчальної диференціації з фізичної культури у сучасній школі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 3 К (123). С. 38-42.
4. Ареф'єв В.Г., Михайлова Н.Д., Програмування змісту диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Випуск 3 К (110). С. 43-47.
5. Боднар І.Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів І-ІІ груп здоров'я : автореф. дис. докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 34 с.
6. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2013. 20 с.
7. Васкан І.Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1(43.1). С. 54-57.
8. Васкан І.Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.
9. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня: навчальний посібник. Київ. Освіта України. 2012. 160 с.
10. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Дюба Н., Парац А., Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1-11 класів під час пандемії covid-19 на їх психоемоційний стан. *Психологія*. 2020. №1. С. 27-32.
11. Головченко О.І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним рівнем

- розвитку особистісних якостей. Теорія і методика фізичного виховання. 2009. № 2. С. 15-18.
12. Давиденко О.В. Семененко В.П. Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Київ: ТОВ Видавничий дім АртЕк, 2019. 248 с.
 13. Денисова Л.В., Хмельницькая І.В., Харченко Л.А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник для вузів. Київ: Олімпійська література, 2008. 127 с.
 14. Дутчак М. В., Трачук С. В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012. № 2 (8). С.11-16.
 15. Єлізарова О.Т., Гозак С.В., Полька Н.С., Парац А.М., Станкевич Т.В. Профілактика хронічних неінфекційних захворювань в умовах пандемії COVID-19. Довкілля та здоров'я. 2021. № 2 (99). С. 4–13.
 16. Єфремова М.М. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час занять фізичним вихованням в основній школі. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2019. № 2. С. 67-73.
 17. Заневський І.П. Проба Руф'є як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. Спортивна наука України. 2011. № 3. С. 71-92.
 18. Імас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В. Стратегії та рекомендації здорового способу життя та рухової активності. Збірник матеріалів ВООЗ. Київ: Олімпійська література; 2013. 528 с.
 19. Калиниченко І.О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей шкільного віку. Eurasian scientific congress. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2020. С. 108-114.
 20. Калиниченко І.О., Антомонов М.Ю., Гозак С.В., Латіна Г.О., Заїкіна Г.Л., Колесник А.С. Спосіб оцінювання адаптації дітей до навчання у закладах

дошкільної та загальної середньої освіти: науково-методичне видання. Суми. ФОП Цьома С.П.; 2023. 22 с.

21. Калініченко І.О., Калініченко О.О. Використання моніторингу як інформаційно-аналітичної підтримки впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2021. № 6. С. 385-386.
22. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 20 с.
23. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
24. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Реалізація варіативної складової на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 4. С. 31–36. URL:DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.31-36.
25. Максименко А.О., Андрєєва О.В., Хрипко І.В. Вплив дефіциту маси тіла на показники фізичного розвитку дівчат 12-13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 4(163). С. 126–131. [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.04\(163\).2](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.04(163).2)
26. Максименко А., Андрєєва О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12-13 років з різною масою тіла. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. № 28(1). С. 10-16. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16).

27. Мамешина М.А., Масляк І.П., Жук В.О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3 (47). С. 52-57.
28. Мандюк А.Б., Мандюк Г.А. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, що здійснюються протягом дня учнями загальноосвітніх шкіл віком 15-16 років. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 5 К (113). С. 204-208.
29. Марченко О.Ю., Цикало Л.С., Васецький І.А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 5К (134) С. 25-29.
30. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 81-85 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.81-85.
31. М.Ю. Антомонов, Коробейніков Г.В., Хмельницька І.В., Харковлюк-Балакіна Н.В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. К. НУФВСУ, вид-во «Олімпійська літ.», 2021. 216 с.
32. Москаленко Н., Яковенко А., Сидорчук Т., Марченко О. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 4 (48). С. 51-54. URL: <https://doi.org/10.29038/2200-7481-2019-04-51-54>.
33. Москаленко Наталія, Круцевич Тетяна, Пангелова Наталія. Теоретичні аспекти проблеми контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 101-110. doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-101-110.
34. Павленко Н., Махнюк В. Гігієнічна оцінка стану забезпеченості дитячого населення України закладами загальної середньої освіти у сільських та

- міських населених пунктах. Молодий вчений. 2020. № 7 (83). С. 122–127.
URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-27>.
35. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 20 с.
 36. Парац А. М., Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. В. Вплив чинників навчання та режиму дня на здоров'я школярів: результати наукових досліджень лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей за 2017-2022 роки. Довкілля та здоров'я. 2023. № 3. С. 62-69.
 37. Полька Н., Гозак С. Гігієнічне забезпечення умов життєдіяльності дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Гуманітарний вісник : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький. 2011. № 23. С. 186-190.
 38. Приходько В.В., Дзюбенко М.І. Особливості підходів XIX – початку XX століття, які визначили спрямованість і зміст освітніх систем у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. №3. С. 103-109.
 39. Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327
 40. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН № 194 від 15.02.2021 року. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/80880
 41. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2014. 496 с.
 42. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2015. 900 с.

43. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді». Монографія. О.М. Балакірєва, Т.В. Бондар та ін.; наук. ред. О.М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с
44. Томенко О.А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія]. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 276 с.
45. Трачук С. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 69-71.
46. Трачук С. Рухова активність і здоров'я учнівської молоді. Освітня траєкторія. 2023. Квітень. № 4 (39). С.10.
47. Трачук Сергій, Семененко Вячеслав, Долженко Людмила, Мамедова Інна, Довгаль Василь. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 81–85. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.81–85.
48. Фізичної культури в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
49. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
50. Цюпак Юрій, Цюпак Тетяна, Васкан Іван, Цюпак Юрій, Швай Олександр, Гнітецький Леонід. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2 (46). С.48-54.
51. Шиян О., Павлова Ю., Кудрик Л., Сороколів Н., Микитюк О. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. Л.: Кольорове небо, 2013. 122 с.
52. Cale L. Physical education's journey on the road to health. Sport Educ. Soc. 2021. № 26. P. 486–499. doi:10.1080/13573322.2020.1740979.

53. Crum B. A., Mester J. ed. Critical review of competing PE concepts. Sport sciences in Europe 1993. Current and future perspectives. Aachen: Meyer and Meyer. 1994. P. 516-533.
54. Global status report on physical activity 2022: country profiles. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
55. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well being - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2015. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf
56. Hysing M., Harvey A. G., Linton S. J. et al. Sleep and Academic Performance in Later Adolescence: Results from a Large Population-Based Study. J. Sleep Res. 2016. № 25 (3). P. 318-224.
57. Jenkinson K. A., Benson A.C., Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian state secondary schools. Australian Journal of Teacher Education. 2010. № 35(8). P. 1-17.
58. K-12 Physical Education Curriculum. Public Schools. URL: <https://www.egrps.org/documents/Curriculum/PE%20DOCUMENT.pdf>
59. King V. What is core PE? Phys. Educ. Matters. 2022. № 17. P.14-16.
60. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization; 2021. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>
61. Secular changes in physical education attendance among u.s. high school students yrbs 1991-2013. CDC, 2013.
62. Short M. A., Gradisar M., Lack L. C, Wright H. R. The Impact of Sleep on Adolescent Depressed Mood, Alertness and Academic Performance. Journal of Adolescence. 2013. № 36. P. 1025-1033.
63. The Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 and meeting summaries are available at. URL : <http://www.health.gov/PAGuidelines>.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Шановний школяре! Це дослідження проводиться з метою з'ясування ставлення учнів до фізичного виховання, а також можливості вибору школярами різних видів рухової активності для вивчення на уроках фізичної культури. Узагальнені результати дослідження дозволять об'єктивно оцінити реальний стан проведення уроків фізичної культури та допоможуть знайти засоби удосконалення фізичного виховання у середньому шкільному віці. Анкета є анонімною. Щиро дякуємо за допомогу!

1. Ваша стать?

☐ чоловіча; ☐ жіноча.

2. Де Ви навчаєтесь? ☐ у міській школі; ☐ у сільській школі; ☐ у школі селища міського типу.

3. В якому класі Ви навчаєтесь? ☐ у 5 класі; ☐ у 6 класі; ☐ у 7 класі; ☐ у 8 класі; ☐ у 9 класі

4. Як Ви оцінюєте стан Вашого здоров'я?:

- ☐ міцне здоров'я, маю відповідно до віку фізичний розвиток, рідко хворію;
☐ почуваю себе добре, хворію не більше 4-х разів на рік, фізичний розвиток відповідає віку;
☐ задовільний стан, маю хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я;
☐ слабке здоров'я, часто пропускаю шкільні уроки через хворобу.

5. Чи важливий для Вас предмет «фізична культура?» (Ваш варіант відповіді обведіть кружечком):

Абсолютно не важливий	Більше важливий, ніж	Більше важливий, ніж не важливий	Дуже важливи й	Надзвичайно важливий
1	2	3	4	5

6. Чи важлива для Вас оцінка з фізичної культури?:

☐ дуже важлива; ☐ частково важлива; ☐ майже не важлива; ☐ абсолютно не важлива; ☐ мені байдуже.

7. Чи задоволені Ви проведенням уроків з фізичної культури у Вашій школі?:

☐ так; ☐ ні.
☐ частково; ☐ не люблю цей предмет, пропускаю уроки без поважних причин.

8. Скільки уроків фізичної культури в тиждень Ви би хотіли мати?:

☐ 2 уроки; ☐ 3 уроки; ☐ 4 уроки; ☐ 5 уроків.

9. Що Ви маєте для занять фізичними вправами або активного відпочинку (Оберіть усі можливі для Вас варіанти):

☐ спортивну форму; ☐ спортивне взуття; ☐ велосипед; ☐ ролики; ☐ скейт; ☐ ковзани, санки, лижі; ☐ гантелі; ☐ скакалки; ☐ м'ячі; ☐ тенісні ракетки; ☐ домашній спортивний куточок (перекладина, кільця тощо).

10. Чи маєте Ви можливість обирати види спорту, які бажаєте вивчати на уроках фізичної культури?:

☐ так; ☐ ні; ☐ важко відповісти.

11. Чи обираєте Ви види спорту, які би хотіли вивчати у Вашому навчальному закладі?

☐ так (за допомогою анкети); ☐ так (учитель питає в нас).

☐ ні, не обираємо; ☐ важко відповісти.

12. Якщо Ви не обираєте види спорту, то вкажіть причину (Оберіть усі можливі варіанти):

☐ немає необхідних умов для проведення уроків з виду спорту, який мені подається;

☐ немає необхідного спортивного інвентаря для вивчення обраного мною виду спорту;

☐ вчитель не цікавиться думкою учні;

☐ мала кількість уроків фізичної культури в тиждень;

☐ велика кількість учнів на одному уроці (два, три класи в спортивному залі одночасно);

☐ інше _____

13. Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення предмета, а саме: наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентаря тощо?:

☐ забезпечення цілком достатнє, є практично все необхіднє;

☐ забезпечення посереднє, багато чого не вистачає;

☐ забезпечення практично відсутнє;

14. Які види спорту Ви вивчаєте у школі на уроках фізичної культури?:

☐ аеробіка; ☐ аквааеробіка; ☐ бадмінтон; ☐ баскетбол; ☐ військово-спортивні ігри; ☐ волейбол; ☐ вправи з гирями; ☐ гандбол; ☐ гімнастика; ☐ городки; ☐ корбол; ☐ легка атлетика; ☐ лижна підготовка; ☐ настільний теніс; ☐ петант; ☐ плавання; ☐ професійно-прикладна фізична культура; ☐ регбі; ☐ рухливі ігри; ☐ самбо; ☐ спортивне орієнтування; ☐ степ аеробіка; ☐ сумо; ☐ теніс; ☐ туризм; ☐ фехтування; ☐ фістбол; ☐ флорбол; ☐ футбол; ☐ хортинг; ☐ черлідінг.

15. Для вивчення яких видів спорту у Вашій школі є відповідні умови (спортивний інвентар, спортивний зал, спортивний майданчик)? :

☐ аеробіка; ☐ аквааеробіка; ☐ бадмінтон; ☐ баскетбол; ☐ військово-спортивні ігри; ☐ волейбол; ☐ вправи з гирями; ☐ гандбол; ☐ гімнастика; ☐ городки; ☐ корбол; ☐ легка атлетика; ☐ лижна підготовка; ☐ настільний теніс; ☐ петант; ☐ плавання; ☐ професійно-прикладна фізична культура; ☐ регбі; ☐ рухливі ігри; ☐ самбо; ☐ спортивне орієнтування; ☐ степ аеробіка; ☐ сумо; ☐ теніс; ☐ туризм; ☐ фехтування; ☐ фістбол; ☐ флорбол; ☐ футбол; ☐ хортинг; ☐ черлідінг.

16. Які види спорту Ви би хотіли вивчати у Вашій школі?:

☐ аеробіка; ☐ аквааеробіка; ☐ бадмінтон; ☐ баскетбол; ☐ військово-спортивні ігри; ☐ волейбол; ☐ вправи з гирями; ☐ гандбол; ☐ гімнастика; ☐ городки; ☐ корбол; ☐ легка атлетика; ☐ лижна підготовка; ☐ настільний теніс; ☐ петант; ☐ плавання; ☐ професійно-прикладна фізична культура; ☐ регбі; ☐ рухливі ігри; ☐ самбо; ☐ спортивне орієнтування; ☐ степ аеробіка; ☐ сумо; ☐ теніс; ☐ туризм; ☐ фехтування; ☐ фістбол; ☐ флорбол; ☐ футбол; ☐ хортинг; ☐ черлідінг.
☐ інші _____

Додаток Б

Прогностичні коефіцієнти для визначення ризику здоров'я підлітків

№	Детермінанти здоров'я	Градації	РС	Відповідь
1	Вік	14,5-15,5 років	10	
		11,5-14,4 років	3	
2	Наявність хронічних захворювань	наявні	11	
		відсутні	4	
3	ІМТ	Надмірна або недостатня маса тіла	12	
		Нормальна маса тіла	3	
4	Тривалість сну	менше 9 год/добу	10	
		9 і більше год/добу	3	
5	Тривалість занять спортом/танцями (MVPA)	менше 270 (хлопці) / 230 (дівчата) хв/тиждень	9	
		більше 270 (хлопці) / 230 (дівчата) хв. тиждень	0	
6	Кратність занять спортом/танцями (MVPA)	1-2 рази/тиждень і менше	11	
		3-4 рази/тиждень	3	
		5-7 разів/тиждень	7	
7	Заняття батьків спортом	ні	7	
		так	1	
8	Спільні заняття РА батьків з дитиною	ні	6	
		так	0	
9	Рівень доходів сім'ї	низький	9	
		середній та високий	2	
10	Малорухлива поведінка поза шкільний час	більше 4 год/добу	7	
		менше 4 год/добу	1	

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ **(АНТОНЮК ВАДИМ ВІТАЛІЙОВИЧ)**