

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

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

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І  
СПОРТОМ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ**

**Кваліфікаційна робота**

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

Виконав(ла):

Студент (ка) 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Угрин Кароліна Вікторівна

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Дарійчук С.В.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №\_\_\_\_від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою \_\_\_\_\_доцент Іван ВАСКАН

## АНОТАЦІЯ

Угрин К. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом учнів 10-11 класів. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта. (Фізична культура)». – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України, Чернівці, 2024.

В кваліфікаційній роботі розглянута проблема формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у старшокласників сучасної школи. Обґрунтовані вікові особливості формування мотивації в учнівської молоді, виокремлені фактори впливу на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами. Авторкою запропоновано використання фітнес технологій (футболу, танцювального фітнесу) та елементів Crossfit на уроках фізичної культури для учнів 10-11 класів та експериментально доведено ефективність підбору таких комплексів вправ.

**Ключові слова:** вправи, мотивація, танцювальний фітнес, урок фізичної культури, футбол, Crossfit.

## ABSTRACT

Uhrin K. V. Formation of motivation for physical culture and sports activities among 10th-11th grade students. Qualification work of the second (master's) level of higher education in the specialty 014 «Secondary education (Physical Culture)». – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Chernivtsi, 2024.

The qualification paper addresses the issue of developing motivation for physical education and sports among high school students in modern schools. The age-related characteristics of motivation formation in young students are substantiated, and the factors influencing the development of students' motivation for

physical exercise are identified. The author proposes the use of fitness technologies (fitball, dance fitness) and CrossFit elements in physical education lessons for 10th and 11th-grade students and experimentally demonstrates the effectiveness of selecting such exercise complexes.

**Keywords:** exercises, motivation, dance fitness, physical education lesson, fitball, CrossFit.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                                                               | 5  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ<br>МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ<br>ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....                                                          | 8  |
| 1.1. Поняття мотивації: визначення та підходи. Види мотивації:<br>зовнішня та внутрішня мотивація у фізичному вихованні.                                                                 | 8  |
| 1.2. Вікові особливості формування мотивації у учнівської<br>молоді.....                                                                                                                 | 17 |
| 1.3. Фактори впливу на формування мотивації школярів до занять<br>фізичними вправами.....                                                                                                | 28 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                                                                                         | 36 |
| 2.1 Методи дослідження.....                                                                                                                                                              | 36 |
| 2.2 Організація дослідження.....                                                                                                                                                         | 41 |
| РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА<br>ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ<br>ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕЛЕМЕНТІВ CROSSFIT.....                                            | 43 |
| 3.1 Характеристика змісту уроків із використанням фітнес технологій<br>(футболу, танцювального фітнесу) та елементів Crossfit на уроках<br>фізичної культури для учнів 10-11 класів..... | 43 |
| 3.2 Результати дослідження та обговорення результатів.....                                                                                                                               | 53 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                                                            | 69 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                                                                          | 72 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                                                             | 78 |

## ВСТУП

**Актуальність** полягає в тому, що в сучасних умовах розвитку суспільства фізична активність та здоровий спосіб життя стають важливими елементами формування здорового покоління. Особливо це стосується учнів старших класів, які перебувають на етапі підготовки до дорослого життя і стикаються з підвищеними навчальними та соціальними вимогами. В цей період мотивація до занять фізичною культурою часто знижується через різноманітні фактори, такі як збільшене навчальне навантаження, захоплення технологіями та пасивний відпочинок.

Зважаючи на це, важливим завданням школи та вчителів фізичної культури є не лише забезпечення учнів необхідними знаннями та навичками для підтримки фізичної форми, а й створення умов для формування стійкої мотивації до систематичних занять спортом. Дослідження цього питання є надзвичайно важливим, оскільки воно сприяє вирішенню проблеми недостатньої фізичної активності серед молоді та покращенню здоров'я нації загалом.

Таке дослідження дозволить розробити дієві методи та інструменти для підвищення інтересу учнів до фізичних вправ, а також сприятиме розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

**Мета дослідження:** визначити характерні особливості формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом учнів 10-11 класів.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретико-методичні засади формування мотивації рухової активності школярів у процесі фізичного виховання, виокремити основні фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою;
- розробити систему уроків із використанням фітнес технологій (фітбол, танцювальний формат) та CrossFit для використання в роботі із учнями 10-11 класів;

- перевірити їх ефективність у підвищенні мотивації до занять фізичною активністю.

**Об’єкт дослідження** – фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – мотивація старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачаємо, що використання елементів Crossfit та танцювального фітнесу урізноманітнять зміст уроків фізичної культури в школі, спонукатимуть старшокласників до систематичних занять у клубах та секціях та мотивуватимуть їх до фізичної активності у подальшому дорослому житті.

**Теоретична значимість роботи** полягає у пролонгації вивчення такої важливої проблеми як ефективна мотивація учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом як засобу формування потреби у фізичній активності протягом життя.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що

- охарактеризовано чинники, які спонукають до занять фізичною активністю, виокремлено вікові особливості формування мотивації у учнівської молоді та причини, що перешкоджають заняттям фізичною культурою;
- зацентовано на пріоритетних мотивів, інтересів і спонукань старшокласників щодо спортивної та фізкультурної діяльності та основних факторах, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою;
- оприлюднено ідеї творчого використання фітнес технологій та елементів Crossfit в змісті уроків фізичної культури в школі, їх організаційні особливості, виокремлено зміст вправ з метою використання в практичній роботі з школярами.

Матеріали дослідження дали змогу узагальнити провідні ідеї та практичний досвід підвищення мотивації до занять фізичною активністю школярів старших класів, визначити шляхи їх впровадження у практику закладів освіти.

**Апробація дослідження.** Результати дослідження оприлюднено в в збірнику матеріалів щорічної науково-практичної студентської конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (квітень 2024 р.) та виокремлено у Додатках.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел – 52 найменування, з них – 6 іноземною мовою. Загальний обсяг – 89 сторінки, з них 63 основного тексту.

.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 1.1. Поняття мотивації: визначення та підходи. Види мотивації: зовнішня та внутрішня мотивація у фізичному вихованні

Аналіз літератури свідчить про наявність різних підходів до визначення поняття та сутності мотивації. Існує безліч визначень мотивації, проте, за словами Н. Gabler, незалежно від того, як саме визначають мотивацію, її дослідження повинно пояснювати поведінку конкретної особи, тобто ті внутрішні та зовнішні чинники, що спонукають і переконують цю особу діяти певним чином [34, С. 309–313]. Перші фактори включають умови (ситуацію), в якій перебуває учень, а другі – його бажання, потреби, інтереси та погляди. Мотивація являє собою комплекс стимулів, які спонукають організм до дії і визначають напрямок його поведінки. Вона включає в себе різноманітні фактори, які активізують внутрішні процеси, спонукаючи людину до досягнення певних цілей. Ці стимули можуть бути зовнішніми, такими як винагороди та визнання, або внутрішніми, такими як особисті переконання та інтереси. Мотивація визначає, чому людина обирає ті чи інші дії, а також впливає на її рішучість і зусилля в досягненні бажаних результатів. У результаті, розуміння мотивації є важливим для ефективного впливу на поведінку та досягнення успіху в різних сферах життя [16].

«Мотивація – це деяке абстрактне поняття, про яке можна судити тільки за результатами конкретної поведінки. У класичному розумінні – це тенденція



до виконання певних дій. Якщо тенденції носять досить інтенсивний і стійкий характер, можна говорити про високий рівень мотивації» [31, с. 18-20].

Мотивація – це загальний термін, що описує стани, які спонукають людину розпочати певну діяльність і продовжувати її, демонструючи витривалість і наполегливість. Вона пояснює, чому людина діє певним чином. Концепція мотивації базується на поєднанні біологічних, соціальних і навчальних факторів, що визначають, підтримують або припиняють цілеспрямовану поведінку.

Kagan і Havemann дають визначення мотивації як сили, що «регулює поведінку і з'являється внаслідок потреби чи бажання домогтися певної мети. Мотивація, спрямована у бік зменшення напруги, створюється певною потребою. Мета поведінки задовольняє певні базові потреби індивіда» [49].

Мотивація – це поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників, що стимулюють людину до активності, формують її поведінку та види діяльності, надаючи їм спрямованість, орієнтовану на досягнення особистих та організаційних цілей.

Теорії мотивації почали активно розвиватися в ХХ столітті, хоча багато мотивів, стимулів і потреб були відомі ще в давнину. Початкові теорії мотивації сформувалися на основі аналізу історичного досвіду людської поведінки й застосування простих стимулів: матеріальних і моральних заохочень, а також примусу.

Існують різні теорії мотивації, і першою з них є класична теорія. Її засновником був Фредерік У. Тейлор (1856–1915), якого часто називають батьком наукового менеджменту. Тейлор запропонував використовувати наукові методи для аналізу роботи, розділяючи її на вузькоспеціалізовані завдання, які можна виконувати з максимальною ефективністю. За його підходом, підвищити ефективність можна через ретельний добір працівників і встановлення чіткого зв'язку між заробітною платою та якістю виконаної роботи.

Друга теорія мотивації пов'язана з концепцією «людських відносин», автором якої є американський соціолог Е. Мейо. Ця теорія визнає, що участь працівників у виробництві – це не лише техніко-економічний процес, спрямований на отримання заробітної плати, але також складний соціально-психологічний процес.

Теорія очікувань, розроблена Девідом Надлером і Едвардом Лоулером, останнім часом набуває більшого впливу. Згідно з цією теорією, кількість зусиль, які людина вкладає у виконання певного завдання, залежить від передбачуваної винагороди. Основний принцип теорії полягає в тому, що вона враховує індивідуальні особливості кожної людини. Кожен працівник по своєму оцінює складність завдання, «цінність» винагороди та їх взаємозв'язок.

Теорія справедливості Адамса пропонує, що люди сприймають співвідношення винагороди та витрачених зусиль через призму власних оцінок. Вони часто порівнюють це співвідношення з винагородами, які отримують інші, що виконують подібну роботу. Таке порівняння може виявити відчуття дисбалансу й несправедливості в роботі. Наприклад, якщо працівник вважає, що його колега отримує більше, ніж він за аналогічні зусилля, це може призвести до відчуття психологічного дискомфорту. У результаті, відчуття несправедливості може негативно вплинути на мотивацію та продуктивність працівника.

Модель Портера-Лоулера стверджує, що результати залежать від зусиль, здібностей працівника, його особистісних якостей і розуміння своєї ролі. Вона вводить поняття «результат роботи» як функцію зовнішньої винагороди, й «спроможності людини» як функцію внутрішньої винагороди.

Теорія постановки цілей Е. Локка стверджує, що мотивація людини залежить від поставлених нею цілей і рівня задоволеності результатами роботи. Якість виконання завдань визначається організаційними факторами та здібностями працівника, що впливають на його цілі та мотивацію.

Теорія мотиваторів і гігієнічних факторів була розроблена Фредеріком Герцбергом та його колегами, які провели дослідження людських потреб.

Герцберг визначив гігієнічні фактори як аспекти, що пов'язані з відчуттям незадоволеності. Політика компанії, умови праці та техніка безпеки можуть бути джерелами незадоволення лише тоді, коли вони є неналежними. При цьому керівництво не може мотивувати працівників, покращуючи лише ці гігієнічні фактори, якщо вони вже сприймаються як прийнятні. Натомість для підвищення продуктивності праці можна успішно використовувати так звані мотиватори, такі як визнання, відповідальність, кар'єрний ріст та інші форми персонального заохочення.

Теорія Герцберга розвиває ідеї теорії Маслоу, зосереджуючи увагу на різних типах потреб. Мотиватори, за Герцбергом, пов'язані з вищими рівнями ієрархії потреб, такими як самоактуалізація та визнання. Вони сприяють підвищенню задоволеності та мотивації працівників. У той же час гігієнічні фактори стосуються нижчих рівнів потреб, таких як фізичний комфорт і безпека. Відповідно, для досягнення високого рівня задоволення працівників важливо враховувати як мотиватори, так і гігієнічні фактори.

Ієрархія потреб Маслоу включає п'ять категорій, які розташовані за певним порядком. Першими йдуть фізіологічні потреби, такі як їжа та одяг, за якими слідують потреби в безпеці та впевненості в майбутньому. Далі йдуть соціальні потреби, що включають комунікацію та дружбу, після яких розташовані потреби в повазі. Завершує ієрархію потреб самовираження. Хоча ця модель є корисним інструментом для розуміння людських потреб, її не слід розглядати як жорстку структуру. Важливо зазначити, що задоволення потреб нижчих рівнів не завжди є обов'язковим перед виникненням більш високих спонук.

Теорія Альдерфера, також відома як «Теорія ERG», зосереджується на класифікації потреб і їхньому впливі на поведінку працівників, подібно до теорії Маслоу. К. Альдерфер визначає три основні групи потреб: потреби існування, потреби зв'язку й потреби зростання. Перші потреби існування відповідають базовим вимогам з піраміди Маслоу, зокрема фізіологічним потребам і потребам у безпеці. Потреби зв'язку виникають через соціальну

природу людини, яка прагне бути частиною колективу, мати друзів та встановлювати добрі стосунки з керівництвом і колегами. Потреби зростання пов'язані з бажанням досягти самоствердження, впевненості в собі та самовдосконалення.

У сфері фізичного виховання можна виділити такі групи стійких потреб, згідно з В.П. Симоновим: біологічні, соціальні та ідеальні.

- Біологічні (фізіологічні) – потреби, що стосуються тіла, такі як потреба в руховій активності, зміна видів діяльності (відпочинок), відновлення після втоми, поповнення біологічних ресурсів тощо.
- Соціальні – потреби, які задовольняються під час спілкування з іншими людьми, такі як самоствердження, лідерство, підкорення, співчуття та наслідування (мода).

Ідеальні – духовні та особистісні потреби самовираження, які включають пізнання, творчість, розваги, отримання позитивних емоцій і цілеспрямованість (рефлекс цілі) [22, С. 96–103].

У домінуванні тієї чи іншої потреби в певний період життя, а також у мотивації та виборі засобів для досягнення мети, важливу роль відіграють природні задатки людини, вікові особливості, соціальні умови (моральні норми, закони) і, в першу чергу, виховання.

Мотив – це спонукальний фактор, який підштовхує до дії, вчинку або діяльності. Як спонукальна причина, він надає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти саме так, а не інакше. Ми постійно стикаємося з проблемою мотиву у повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлюємо це. Мотив не лише визначає поведінку людини, але й суттєво впливає на кінцевий результат її діяльності [7].

Щоб зрозуміти, чому організм переходить у активний стан, автори пропонують проаналізувати прояви потреб і інстинктів, які служать джерелами активності. Коли йдеться про те, на що спрямована ця активність і чому обираються певні дії, а не інші, важливо вивчити прояви мотивів, що визначають вибір поведінки. Потреба виступає як спонукальний чинник, що

змушує людину діяти, тоді як мотив надає цілеспрямованості цій діяльності. Таким чином, потреби можуть бути загальними, тоді як мотиви формуються під впливом особистих переконань і цінностей. Розуміння зв'язку між потребами та мотивами дозволяє глибше зрозуміти механізми, що стоять за активністю організму [16].

Виникнення потреби ініціює низку дій людини, які супроводжуються активністю на психічному рівні та фізичними рухами, а також прагненням зменшити внутрішню напругу. Це спонукає індивіда шукати рішення для усунення дискомфорту, що, у свою чергу, сприяє формуванню мети. Хоча ця мета на початковому етапі залишається лише уявною і ще не досяжною, вона вже задає певний напрямок для подальших пошуків.



**Рис.1.1 Причини, які спонукають до занять фізичною активністю**

Формування мотивів відбувається під впливом як внутрішніх факторів (наприклад, потреб), так і зовнішніх, таких як покарання, заохочення тощо. Типовим для прихильників цього підходу є висловлювання С.Ф. Granman (1969), який стверджує, що незалежно від того, як ми визначаємо мотивацію, її дослідження має на увазі обґрунтування нашої поведінки, яке враховує внутрішні і зовнішні фактори, що спонукають, заохочують чи переконують нас діяти певним чином (дивись Рис.1.1).

Мотив, який є спонукальним чинником для виконання конкретної дії, формується на основі суб'єктно-об'єктних взаємозв'язків, подібно до мотивації.

Однак ці зв'язки можуть мати свою специфіку та відрізнятися в залежності від конкретних умов або ситуацій. Таким чином, мотиви можуть варіюватися, відображаючи індивідуальні особливості особи та її взаємодію з оточенням.

Орієнтуючись на поняття «зовнішніх» і «внутрішніх» факторів, які впливають на формування мотивів, психолог Л. Божович визначила дві основні групи мотивів, які відрізняються за своїм походженням і психологічними характеристиками. Перша група мотивів пов'язана безпосередньо з змістом і процесом діяльності, тому їх можна класифікувати як внутрішні мотиви. Внутрішні мотиви зазвичай виникають із особистих інтересів, цілей і потреб, які безпосередньо впливають на бажання людини займатися певною діяльністю.

Друга група включає зовнішні мотиви, спонукальні фактори яких розташовані поза межами конкретної діяльності. Ці мотиви не пов'язані з самим процесом чи його змістом, а базуються на зовнішніх умовах або впливах, які можуть спонукати людину до дії. Наприклад, зовнішніми мотивами можуть бути матеріальні винагороди, соціальне визнання або тиск з боку оточення. Коли домінують зовнішні мотиви, особа може діяти не стільки через внутрішній інтерес до діяльності, скільки через фактори, які не мають безпосереднього відношення до самої діяльності. Таким чином, розуміння різниці між цими двома групами мотивів є важливим для аналізу поведінки людей у різних ситуаціях.

Виходячи з цього, можна окреслити мотиви, які спонукають школярів у процесі занять фізичним вихованням:

*«І. Внутрішні мотиви.* Мотиви, які пов'язані з процесом і змістом діяльності (спонукою є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси та гармонії власного тіла).

## *II. Зовнішні мотиви.*

1. Широкі соціальні мотиви: а) мотив обов'язку і відповідальності перед суспільством, спортивною групою, класом, тренером, вчителем; б) мотив самовизначення і самовдосконалення» [5].

Інтерес і мотивація є тісно взаємопов'язаними та впливають одне на одного. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні чинники, такі як мотиви та цілі фізичних занять, відповідають можливостям учасників. Це означає, що завдання повинні бути достатньо складними, але не надто важкими, щоб учасники могли їх виконати. Коли умови діяльності оптимальні, учні відчують задоволення від процесу, що стимулює їхню внутрішню мотивацію до подальших занять. Також важливим є усвідомлення особистої відповідальності за досягнення поставлених цілей. Коли учні успішно реалізують ці мотиви та цілі, у них виникає натхнення і бажання займатися фізичною культурою за власною ініціативою, що свідчить про розвиток внутрішньої мотивації та інтересу.

Внутрішня мотивація є потужним двигуном активності, що виникає зсередини особи. Вона визначається особистими інтересами, бажаннями, цінностями та внутрішніми переконаннями. Учні можуть отримувати радість і задоволення від самого заняття фізичними вправами, незалежно від зовнішніх винагород. Також внутрішня мотивація може включати прагнення бути частиною команди, отримувати підтримку однолітків і вчителів, а заняття спортом можуть приносити радість, зменшувати стрес і підвищувати загальний рівень задоволення від життя.

Зовнішня мотивація базується на впливі зовнішніх факторів, таких як нагороди, визнання, або соціальний тиск. Учні можуть прагнути отримати нагороди, сертифікати, призи або інші форми визнання за свої досягнення. Зовнішні фактори, такі як очікування батьків або вчителів, можуть спонукати учнів займатися спортом або фізичною культурою. Учні можуть бути мотивовані змагатися з однолітками, щоб довести свої здібності і досягти вищих результатів.

Внутрішня мотивація також виникає, коли школяр отримує задоволення від самого процесу занять, умов проведення уроків та від характеру взаємодії з педагогом і іншими учасниками під час цих занять. Проте внутрішня та зовнішня мотивації повинні існувати в діалектичній єдності.

Вузько особистісні мотиви охоплюють кілька важливих аспектів. По-перше, це бажання отримати схвалення з боку інших людей, таких як батьки, друзі, вчителі або тренери. По-друге, це прагнення досягти високого соціального статусу, що включає престижну мотивацію, таку як виконання нормативів майстра спорту, здобуття титулу чемпіона, зайняття престижної посади або отримання матеріальної винагороди. Крім того, важливу роль відіграють мотиви уникнення неприємностей, які можуть виникнути через незадоволення вимогами та очікуваннями батьків і вчителів. Ці фактори суттєво впливають на формування внутрішньої мотивації особистості та її активність у досягненні цілей.

У процесі діяльності зовнішні мотиви мають підтримуватися внутрішніми, такими як інтерес, бажання та особисті переконання, оскільки в іншому випадку їхній ефект буде обмеженим. Зі збільшенням віку учнів соціально значимі мотиви, наприклад, прагнення бути здоровим та готовим до життя, роботи і військової служби, стають все більш важливими в їхній мотиваційній сфері. Крім того, навчально-пізнавальні мотиви, результати, процеси та оцінки також відіграють свою роль у формуванні мотивації учнів. Мотиви благополуччя і уникнення неприємностей мають різну силу в залежності від етапу розвитку особистості. Ці мотиваційні чинники змінюються відповідно до особливостей виховного впливу на учнів. Також важливими є соціально-економічні умови, які зазнали значних змін протягом останніх десятиліть. У результаті, мотивація учнів є складним і динамічним процесом, що потребує уважного підходу до формування та підтримки як внутрішніх, так і зовнішніх мотивів.

Щоб визначити, які мотиви спонукають школярів — зовнішні чи внутрішні, важливо надати їм можливість займатися фізичними вправами за власним бажанням. Це створює умови, у яких учні можуть самостійно обирати, коли і як їм займатися. Якщо учні продовжують брати участь у заняттях у таких умовах, це свідчить про те, що їхня рухова діяльність керується внутрішніми мотивами [13].



Формування мотивів розпочинається з визначення мети, яка служить важливим орієнтиром у процесі діяльності. Одна й та ж потреба може бути задоволена через досягнення різних цілей, таких як заробляння грошей, успішне навчання або досягнення високих спортивних результатів. Водночас одна й та ж мета може задовольнити різні потреби в залежності від контексту. Наприклад, учень може прагнути добре вчитися не лише для того, щоб отримати знання, але й щоб підвищити свій інтелектуальний рівень, виділитися серед однолітків або уникнути покарання від батьків. У кожному мотиві закладене розуміння, чому і для чого людині потрібно проявляти активність. Таким чином, питання «чому» пов'язане з потребою, тоді як «для чого» – з метою, що підкреслює важливість обох аспектів у формуванні мотивів.

Отже, внутрішня і зовнішня мотивація можуть діяти незалежно одна від одної, вони також можуть взаємодіяти. Наприклад, зовнішні винагороди можуть підтримувати внутрішню мотивацію, створюючи позитивний досвід, який сприяє подальшому розвитку інтересу до фізичної активності. Важливо, щоб у процесі фізичного виховання враховувалися обидва типи мотивації, адже їхня гармонійна взаємодія може сприяти більшій залученості учнів у заняття фізичною культурою і спортом.

## **1.2. Вікові особливості формування мотивації у учнівської молоді**

Наукові дослідження [18, С. 40–43; 21, С. 96–103; 30, С. 22–24] показують, що вікові особливості мотивів і інтересів людини є яскраво вираженими. У дитинстві та під час навчання в школі і вищих навчальних закладах фізичне виховання виконує роль основи для формування особистості: засвоєння знань, навичок та умінь, розвиток світогляду і культурних цінностей, що супроводжується покращенням фізичного розвитку та підготовленості, а також формуванням естетики тіла та культури рухів. На цьому етапі основою мотивації є усвідомлення себе як особистості.

У процесі діяльності важливо, щоб зовнішні мотиви підтримувалися внутрішніми, такими як інтерес, бажання та особисті переконання; в іншому випадку їхній ефект може бути обмеженим. Із зростанням віку учнів соціально значимі мотиви, як-от прагнення бути здоровим і підготовленим до життя, роботи та військової служби, набирають все більшої важливості. Також навчально-пізнавальні мотиви, результати, процеси та оцінки впливають на формування мотивації учнів. Мотиви, пов'язані з прагненням до благополуччя та уникненням неприємностей, мають різну значимість на різних етапах розвитку особистості. Це означає, що в різні періоди життя ці мотиви можуть по-різному впливати на поведінку та рішення людини. Усі ці мотиваційні чинники можуть змінюватися залежно від виховного впливу та соціально-економічних умов, що склалися в суспільстві.

У шестирічних дітей формується більш глибоке розуміння соціальних зв'язків, а також розвивається здатність оцінювати поведінку як інших дітей, так і дорослих.

У віці між 9 і 10 роками у дітей починається новий етап соціального розвитку. На цьому етапі діти починають прагнути вийти за межі звичного дитячого способу життя. Вони активно шукають можливості зайняти суспільно важливе місце. Це бажання бути визнаними та прийнятими в колективі стає для них дедалі актуальнішим. У цей період діти розвивають соціальні навички, які допомагають їм адаптуватися до нових ролей у суспільстві [28, С. С. 284–286].

Вивчення думки спеціалістів показало, що діти цього віку здатні утримувати увагу протягом 12–15 хвилин. Кількість анкетних запитань не повинна перевищувати 10–12, а самі запитання мають бути зрозумілими для сприйняття. Ці фактори створюють сприятливі умови для успішного дослідження інтересів, мотивів і бажань учнів молодшого шкільного віку.

На думку Г.А. Єдинака, І. Карпи, М. Карпушина та інших [14; 17; 18], ефективною є така система фізичного виховання, котра створює максимально сприятливі умови для розкриття й розвитку фізичних, духовних і моральних якостей учнів. Крім того, ця система повинна забезпечити всебічний розвиток

здібностей кожної дитини та надати педагогам методики особистісно зорієнтованого виховання.

Динаміка мотивів участі у фізичній культурі та спорті варіюється в залежності від вікових періодів і може бути досить складною. Вона тісно пов'язана з особливостями розвитку та формування особистості дитини. Для ефективного фізичного вдосконалення важливо застосовувати диференційований підхід, який враховує різні фактори. Серед цих факторів слід виділити вікові та статеві особливості учнів, їх фізичний стан, розвиток рухових навичок, а також особистісні характеристики. Крім того, мотивація до занять фізичними вправами також грає важливу роль у цьому процесі. Тому врахування всіх цих аспектів є необхідним для досягнення успішних результатів у фізичному розвитку учнів.

Ставлення учнів до фізичного виховання може варіюватися від негативного та нейтрального до свідомого, позитивного, творчого, активного і ініціативного. Це ставлення визначається мотивами участі у фізичній культурі, метою занять та характером виконання навчальної діяльності.

Мотивація до занять фізичними вправами розпочинається з формування інтересу до цієї діяльності. Це інтерес сприяє теоретичній підготовці в галузі фізичної культури, а також допомагає дітям зрозуміти будову тіла і техніку виконання рухів. Крім того, важливо навчати дітей правилам рухливих і спортивних ігор, що також сприяє розвитку їхньої мотивації. Одним з ключових аспектів формування мотивації до фізичної культури є усвідомлення труднощів у задоволенні своїх потреб та інтересів, що може бути викликане недостатньою фізичною підготовленістю. Мотивація до занять фізичними вправами ускладнюється у дітей, які не мають достатньо інформації про важливість фізичної культури для збереження здоров'я, успішної професійної діяльності, естетики зовнішнього вигляду тощо.

Мотивація школярів до фізичного самовдосконалення є ключовим етапом у процесі організації їхніх самостійних занять фізичними вправами. Ця

мотивація слугує основою для того, щоб учні самостійно ініціювали та продовжували фізичні тренування.

У підлітковому віці спостерігається значне зростання інтересу до власної особистості та бажання вивчити свої можливості, сили та здібності. На цьому етапі формується самосвідомість, яка передбачає процес самооцінки. Цей процес часто починається з спостереження за поведінкою інших людей. Підлітки уважно аналізують дії однолітків і дорослих, прислухаються до думок ближніх, що впливає на їхнє сприйняття власних вчинків. У результаті, на основі цих спостережень, підлітки починають формувати власне уявлення про свої досягнення та можливості. Це, у свою чергу, може значно вплинути на їх мотивацію до фізичного вдосконалення.

Психолог В.А. Крутецький зазначає: «Спочатку в основі самосвідомості підлітка лежать судження про нього інших – дорослих (учителів, батьків), колективу, товаришів. Молодший підліток немов дивиться на себе очима навколишніх. З віком виявляється тенденція самостійно аналізувати й оцінювати власну особистість» [16]. Самосвідомість підлітків характеризується конфліктом між прагненням пізнати себе та обмеженими можливостями для цього процесу. Брак знань і життєвого досвіду в цей період сприяє тому, що самооцінка учнів віком 11–15 років часто є невиправданою. Вони можуть мати ідеї про свої здібності та досягнення, які не відповідають реальному становищу. Це, в свою чергу, може впливати на їхні рішення та поведінку, підкреслюючи важливість підтримки і розвитку самоусвідомлення в цей критичний період життя.

Старший шкільний вік характеризується активізацією процесів професійного самовизначення, які потребують належної підтримки та організації. Важливою складовою цього процесу є система профорієнтаційних заходів, що проводяться у школі, серед яких особливу роль відіграють уроки фізичної культури. Вони не лише готують старшокласників до обраної професії, а й формують у них потребу в фізичному самовдосконаленні.

Для досягнення зазначених цілей необхідно проводити різноманітні інформаційно-консультативні заходи, які включають лекції, індивідуальні та групові бесіди. Також важливим є надання інформації під час виконання фізичних вправ, що сприяє усвідомленню учнями важливості фізичної активності у їхньому житті. Такий комплексний підхід допомагає старшокласникам усвідомити свої інтереси та можливості в контексті майбутньої професійної діяльності.

Взаємодія між людьми різних вікових груп є важливим фактором, що стимулює молодь до активності у сфері фізичної культури та спорту. У процесі фізичного виховання слід враховувати вікові психологічні особливості учнів, оскільки це може суттєво вплинути на їхню мотивацію та участь у заняттях. Особливо важливо бути уважними до підліткового віку, коли інтерес до фізичної активності може знижуватися. У цей період учні переживають зміни в самосвідомості, формуючи свою самооцінку та відчуття дорослості. Крім того, зростають їхні пізнавальні потреби та прагнення до спілкування з однолітками, що також слід враховувати при організації фізичних занять.

Психологічна нестабільність підлітків вимагає постійної підтримки їхнього інтересу до фізичних вправ. Згідно з нашими спостереженнями, фізичні вправи для підлітків повинні бути емоційно захоплюючими, але водночас не надто складними. Якщо вправа є занадто важкою або надмірно простою, інтерес до неї згасає. У разі, коли завдання не вимагає значних зусиль, підлітки швидко втрачають інтерес, що може призвести до поверхневого підходу в освоєнні техніки виконання вправ. Прості вправи не сприяють прогресу, а навпаки, можуть призвести до формування звички виконувати їх без належної уваги до техніки. Важливо, щоб фізичні вправи в цьому віці поєднували різнобічний розвиток фізичних якостей з правильною технікою виконання, оскільки технічна точність є ключовим фактором для досягнення успіху та уникнення травм.

У дітей різного віку та кожної окремої дитини різні мотиви мають різну силу впливу на їхню поведінку. Одні мотиви є основними, головними, тоді як

інші мають допоміжну роль і не мають самостійної значущості. Другорядні мотиви завжди підкоряються провідним, формуючи загальну мотивацію. Наприклад, для однієї дитини основним мотивом може бути бажання стати відмінником у класі, тоді як для іншої – прагнення здобути вищу освіту. У деяких випадках домінує інтерес до знань, що стає рушійною силою для активної навчальної діяльності. Таким чином, різні діти можуть мати різні провідні мотиви, які визначають їхню поведінку та цілі.

Старші школярі спрямовані на майбутнє, і це впливає на їхнє ставлення до сьогодення, включаючи навчання. Для них вибір майбутньої професії та життєвого шляху стає центральним мотивом, який визначає їхні дії та рішення. Самовизначення набуває великого значення, формуючи їхню поведінку та стосунки з іншими людьми. Вони починають глибше замислюватися про своє місце в суспільстві та власні можливості. Усе це створює важливу основу для подальшого розвитку їхньої особистості.

Усі старшокласники стикаються зі схожими викликами, але процес їхнього дорослішання протікає по-різному. Це явище пов'язане із законом нерівномірності розвитку та дозрівання, що впливає на формування особистості. Тому важливо зрозуміти, з ким саме ми маємо справу: чи це підліток, юнак, чи вже доросла людина. Це питання має особливе значення не лише в загальному контексті, а й у конкретних аспектах їхньої життєдіяльності, таких як навчання, соціальні відносини та фізична активність.

У старшому шкільному віці, за визначенням Б. Кокарева, О. Черненко, О. Гордейченко, важливо приділяти увагу розвитку нового пізнавального мотиву – самоосвіті. Самоосвіта стає одним із ключових елементів, що спонукає учнів до самостійного оволодіння знаннями та навичками. Також необхідно формувати соціальні мотиви, які полягають у ставленні до фізичної культури як до невід'ємної частини здорового способу життя. Важливо розвивати в учнів прагнення до ведення активного та здорового життя через усвідомлене використання фізичної культури. Крім того, слід посилювати

ділову орієнтацію школярів, стимулюючи їх до оволодіння знаннями у сфері фізичної культури, що допоможе їм досягти успіху у майбутньому [19].

Багато дослідників вважають [21; 24], що ключовим аспектом підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою є формування у них позитивного ставлення до спортивної діяльності. Це означає, що учні повинні не просто брати участь у заняттях, а отримувати від них задоволення. Позитивний досвід під час фізичних вправ сприяє виникненню стійкої мотивації продовжувати тренування. Крім того, важливо сформувати в учнів потребу у регулярних заняттях, оскільки саме регулярність є основою підтримання фізичної форми і здоров'я. Важливо також підкреслити, що така мотивація не повинна бути короткочасною, а має стати частиною їхнього способу життя. Для цього необхідно створювати умови, які стимулюватимуть постійну активність та розвиток інтересу до фізичної культури.

Залученість учнів до занять фізичною культурою і спортом визначається не лише загальними та об'єктивними чинниками, але й суб'єктивними факторами. До таких суб'єктивних чинників відносять ставлення учнів до фізкультури, яке включає їхні потреби у фізичному розвитку та самовдосконаленні. Крім того, важливим є інтерес до різних видів спорту та форм фізичних вправ. Мотивація та ціннісні орієнтації учнів також відіграють роль у визначенні їхньої участі у спортивній діяльності. Важливе значення мають і їхні власні оцінки причин, які перешкоджають активним заняттям фізичною культурою.

В. Петровський, Т. Круцевич та інші дослідники дійшли висновку, що освітній процес з фізичного виховання слід перебудувати таким чином, щоб він враховував інтереси та потреби кожного учня, а також був адаптований до індивідуальних особливостей кожного, хто бере участь у заняттях [30; 34].

Зазначимо, що для ефективного формування інтересу до фізичної культури важливо впливати не лише на окремі мотиви, але й на всю мотиваційну сферу комплексно. Це означає, що педагогічні підходи мають враховувати різні аспекти мотивації учнів. Наприклад, успішне формування

навчально-пізнавальних мотивів може бути досягнуте завдяки усвідомленню учнями цінності навчання і розвитку фізичних якостей. Такий підхід допомагає посилити зацікавленість у фізичних вправах, оскільки діти бачать реальні результати своїх зусиль. І. Степанова, Т. Дутко, Т. Дронникова та К. Дронникова відзначають, що старшокласники мають різні мотивації для занять фізичною культурою. Найбільш поширеними серед них є прагнення вдосконалити свою фізичну форму, зміцнити здоров'я та забезпечити розвиток своїх здібностей на тривалу перспективу. Також важливим мотивом для частини учнів є досягнення високих спортивних результатів, що додає змагального інтересу й стимулює їх до постійних тренувань [34, с. 190].

У старшокласників уже чітко проявляється розмаїття інтересів і переваг щодо різних видів діяльності. Хтось віддає перевагу інтелектуальній праці, інший – фізичній роботі, третій захоплюється спілкуванням, а четвертий зосереджується на громадських справах. Так само різняться і їхня мотивація: одних мотивує бажання перевірити свої можливості та досягти успіху, інші прагнуть бути корисними для суспільства, а декому важливо отримувати схвалення від оточуючих. Є й такі, кого спонукає уникнення конфліктів або бажання уникнути неприємних емоцій.

Мотивація старшокласників до занять фізичною культурою має базуватися на сучасних педагогічних підходах, які сприяють підвищенню ефективності уроків фізкультури. Важливо розвивати результативні мотиви під час навчання руховим діям, що дозволяє учням краще розуміти користь фізичних вправ. Одним із дієвих методів є включення елементів змагальної діяльності, що стає значущим для кожного школяра. Підготовка до участі в змаганнях на рівні класу чи школи стимулює зацікавленість і підвищує активність учнів на заняттях. Такий підхід робить фізичну культуру цікавішою та сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.



### **1.3. Фактори впливу на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами**

Виховання інтересу до занять фізичною культурою серед старшокласників є важливим аспектом як педагогічної теорії, так і методики фізичного виховання. Це обумовлено тим, що в цьому віці відбувається перехід від природної потреби в русі до свідомої необхідності фізичних вправ. Такий процес вимагає від учнів певних вольових зусиль. Тому на практиці слід орієнтуватися на розвиток інтересу, який є потужною рушійною силою і може суттєво підсилити мотивацію та стимулювати школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Формування мотивів у дітей відбувається під впливом навколишнього середовища та розвитку їхньої особистості. В психології особистість розглядається як комплекс індивідуальних психічних характеристик, які регулюють та визначають активність людини. Ці властивості впливають на поведінку, рішення та способи взаємодії з оточенням, формуючи особистісну мотивацію до дій.

У сфері фізичного виховання, подібно до інших областей діяльності, важливо враховувати три основні складові людини як цілісної системи. Біологічні аспекти, такі як фізичне здоров'я та можливості організму, взаємодіють із особистісними характеристиками, які визначають мотивацію, ідеали, цілі та методи їх досягнення. Це поєднання формує різні види діяльності, у яких особа бере участь [43]. Таким чином, у межах фізичного виховання людина може бути розглянута як біологічно-особистісно-соціальна система, де кожен елемент відіграє важливу роль у розвитку її фізичних здібностей і соціальних навичок.

Важливо розглянути співвідношення особистісних і соціальних аспектів у структурі людини. Поведінка індивіда формується внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на нього. Основна увага приділяється «сукупності внутрішніх умов», які в свою чергу визначають

формування особистісних якостей та індивідуального сприйняття навколишнього світу.

Цікаво, що однаковий зовнішній вплив може бути сприйнятий різними людьми по-різному, що призводить до різних реакцій. Це залежить від багатьох факторів, таких як емоційний стан, загальний рівень культури, тип темпераменту та інші індивідуальні характеристики. Дослідження свідчать, що ступінь індивідуалізації в процесі зовнішнього виховання складає приблизно 40–50 %, що підкреслює важливість врахування особистісних факторів при аналізі впливу соціального середовища на індивіда.

Фізичне виховання в шкільні роки має за мету досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я учнів. Це ставить питання про те, які умови сприяють початку занять фізичними вправами. Важливо зрозуміти, що не лише зовнішні фактори, але й внутрішні мотиви відіграють значну роль у залученні дітей до фізичної активності. Дослідження цих умов може допомогти в розробці ефективних програм фізичного виховання, які заохочуватимуть учнів до регулярних занять спортом і фізичними вправами.

Важливо також визначити, в якому віці ці заняття стають актуальними. Крім того, слід розглянути фактори, які можуть перешкоджати учням у фізичній активності. Знання про ці умови допоможе створити більш ефективні програми фізичного виховання, які стимулюватимуть учнів до активності та поліпшення їхнього загального стану здоров'я. Правильна організація занять фізичними вправами може суттєво вплинути на розвиток позитивного ставлення до фізичної культури в цілому. У науковій літературі причини, що спонукають до фізичної активності, були досить чітко окреслені [46].

1. Багатьох людей турбує питання нормалізації маси тіла. Хоча ця проблема найчастіше привертає увагу в зрілому віці, дослідження показують, що й підлітки також сприймають її як важливий стимул до фізичної активності. Контроль ваги стає важливим фактором мотивації вже на етапі підліткового розвитку.

2. Питання зниження ризику розвитку гіпертензії є актуальним для

значної частини дорослого населення. Проте учні також усвідомлюють важливість зміцнення здоров'я через фізичну культуру. Це свідчить про зростання розуміння здорового способу життя серед молоді.

3. Фізична активність допомагає знизити рівень стресу та депресії, що стає особливо актуальним у сучасному суспільстві. З кожним роком кількість людей, котрі страждають від підвищеного рівня тривожності та депресивних станів, зростає, тому фізичні вправи розглядаються як важливий інструмент для психологічної стабільності.

4. Задоволення від занять. Багато людей починають займатися фізичною культурою з метою зміцнення здоров'я або схуднення, але без отримання задоволення від процесу ці заняття можуть швидко припинитися. Особливо для підлітків важливим мотивом участі у спортивній діяльності є отримання задоволення. Це ключовий фактор, що сприяє тривалій участі в фізичній активності.

5. Розвиток самооцінки. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню почуття власної впевненості через подолання труднощів. Люди, які займаються спортом, частіше задоволені своїм зовнішнім виглядом і відчують більшу впевненість у собі, що позитивно впливає на їхню самооцінку.

6. Соціалізація через спорт. Багато людей, зокрема підлітки, починають займатися фізичною активністю через можливість спілкування з іншими. Для них важливо бути частиною групи або компанії, де вони можуть взаємодіяти з друзями, що часто стає мотивуючим чинником для вибору певного виду спорту.

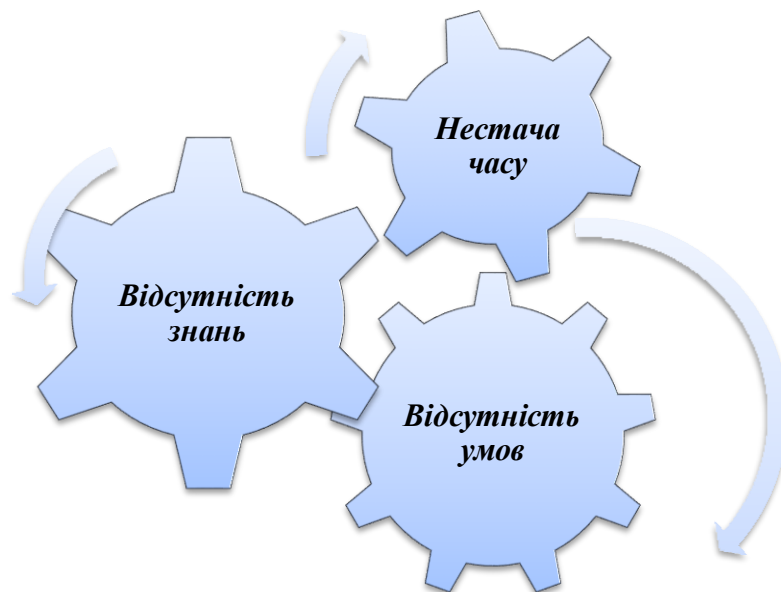
У науковій літературі також вказуються причини, що перешкоджають заняттям фізичною культурою. Розуміння цих бар'єрів є важливим для того, щоб фахівці могли створити ефективні стратегії їх подолання. Це дозволить залучити більше людей до активного способу життя і підвищити ефективність програм фізичного виховання.

1. Нестача часу є однією з найпоширеніших причин, яку називає

більшість людей. Проте дослідники зазначають, що це вказує на пріоритети в інших сферах життя та низьку мотивацію до фізичних вправ. Питання організації вільного часу стає важливим аспектом для збільшення участі в фізичній культурі.

2. Відсутність знань щодо правильного тренування також є частою проблемою, на яку звертають увагу не лише дорослі, але й школярі. Це свідчить про необхідність покращення навчальних програм з фізичної культури в школах, аби забезпечити учнів достатніми знаннями для самостійних занять.

3. Нестача засобів для тренування також перешкоджає активним заняттям. У зарубіжних дослідженнях наголошується на вартості обладнання, в той час як в Україні часто йдеться про відсутність базового інвентарю або спортивної форми, що також потребує уваги для вдосконалення спортивних умов у школах.



**Рис.1.2 Причини, що перешкоджають заняттям фізичною культурою**

Формування мотивів відбувається під впливом різних чинників. Дослідники, зокрема Р. Уенберг і Д. Гоплд, виділяють серед них особистісні, ситуаційні, поведінкові та організаційні аспекти, які впливають на участь у програмах фізичної активності. Інші автори, такі як В. Білецька, І. Бондаренко, Т. Круцевич, зазначають додаткові фактори: комунікативні, сімейні, соціально-

економічні й особистісні [38]. Ці фактори можна згрупувати в зовнішні і внутрішні, що впливають на розвиток мотивації людини.

Тривалі дослідження продемонстрували, що одним із ключових факторів успішного розвитку фізичної культури та спорту в країні, а також популяризації здорового способу життя, є активна та ефективна робота засобів масової інформації. ЗМІ відіграють важливу роль у поширенні знань про переваги фізичної активності та формування позитивних звичок серед населення. Вони впливають на суспільну свідомість, мотивуючи людей до занять спортом та здорового способу життя. Завдяки їхній діяльності, інформація про фізичну культуру стає доступнішою, що стимулює більше людей до участі в активному способі життя. Інформування через медіа сприяє також розвитку спортивних ініціатив та підвищенню інтересу до спорту на державному рівні.

Населення активно користується засобами масової інформації як джерелом інформації про фізичну культуру та спорт, зокрема, телевізією та радіо. Частота та інтенсивність споживання інформації з цих тем залежать від таких факторів, як стать, вік, соціальний статус і ставлення до фізичної культури та спорту. Відзначається тенденція зростання інтересу серед споживачів до матеріалів та повідомлень, які мають освітній та практичний характер. Люди все більше прагнуть отримувати знання про фізичну активність, здоровий спосіб життя та спортивні досягнення через медіа. Це вказує на важливу роль, яку відіграють засоби масової інформації у популяризації фізичної культури серед населення.

«Національні організації повинні вживати заходів у сфері інформаційної політики, які сприяли б зміні поведінкових стереотипів людей, враховувати інтереси конкретних груп населення, залучати до роботи різні засоби масової інформації, використовувати нові технології, дослідження, маркетинг» [10].

Здавна сім'я відігравала ключову роль у соціалізації та вихованні молоді. Саме в родинному колі закладаються основи моральних цінностей, формуються життєві орієнтири та ставлення до різних аспектів життя. У сім'ї дитина отримує перші навички того, як задовольняти свої потреби та керувати ними.

Родина також впливає на розвиток особистості, допомагаючи формувати ціннісні установки, які стають основою для подальшого життя.

Сімейні умови виховання впливають на все життя дитини і є важливою основою формування її особистості. Сім'я повинна сприяти адаптації своїх членів до суспільних умов та підготувати молодь до прийняття соціальних норм і правил [13].

Сімейні умови мають суттєвий вплив на формування моральних і соціальних орієнтирів підлітка, визначаючи його життєві цінності та пріоритети. Проблеми у стосунках між батьками і дітьми, такі як невдачі та відсутність порозуміння, часто не вирішуються у школі, оскільки заклади освіти більше зосереджуються на навчальному процесі. Попри намагання державних органів підтримати молодь через різні програми та закони, які існують в Україні, головний тягар виховання підлітків продовжує лежати на родині. У зв'язку з цим, роль батьків стає вирішальною у формуванні ціннісних переконань дітей. Саме в родинному колі відбувається передача основних життєвих настанов і орієнтирів.

Неправильне сімейне виховання та нездорові стосунки між батьками можуть спричинити формування у дитини негативних звичок і спотворених моральних уявлень. Пасивна участь у батьківських конфліктах і негативні емоційні переживання часто ведуть до стресових станів, неврозів, емоційної нестабільності, самотності та уповільнення психічного розвитку. Батьки нерідко не усвідомлюють свого негативного впливу на психіку дітей і схильні пояснювати поведінкові проблеми «важковиховуваністю» підлітків чи негативним впливом вулиці.

Перші відомості про користь здорового способу життя діти отримують від своїх батьків. У ранньому дитинстві й молодшому шкільному віці діти настільки довіряють дорослим, що сприймають їхні настанови як беззаперечні істини. Якщо атмосфера в родині відповідає проголошеним цінностям, діти зазвичай наслідують поведінку батьків, переймаючи їхній режим дня, звички в харчуванні, дотримання гігієни та ставлення до фізичної активності. У

спортивних сім'ях діти часто продовжують захоплення батьків спортом. Проте, в сучасних умовах можливість займатися спортом залежить не лише від бажання батьків і дітей, але й від матеріального становища родини, що визначає можливість оплатити тренування чи абонементні заняття [17]. На початку 1990-х років було помічено, що роль сімейного виховання у формуванні інтересу підлітків до фізичної культури та спорту значно знизилася. Вплив родини на розвиток спортивних інтересів молоді став менш вираженим, порівняно з попередніми десятиліттями. Однак у кінці 1990-х і на початку 2000-х років таких досліджень не проводилося, тому відсутні дані про можливі зміни в цій тенденції. Це створює потребу в подальшому вивченні питання для визначення сучасної ролі родини в популяризації спорту серед підлітків.

У сучасних реаліях соціальна політика спрямована на те, щоб мінімізувати для дітей негативні наслідки суспільних процесів, а також забезпечити умови для трансформації існуючих та створення нових соціальних інститутів. Ці інститути повинні відповідати потребам і сприяти реалізації інтересів дітей та молоді.

Один із напрямів сучасної концепції фізичного виховання орієнтований на досягнення високих результатів фізичної підготовленості шляхом впровадження нових підходів, засобів і технологій. Основним акцентом є не тренування для досягнення рухових результатів, а складна робота з формування щирого інтересу до самовдосконалення та вміння покращувати своє тіло. Завдання полягає в тому, щоб зробити фізичну активність більш осмисленою та індивідуально спрямованою. Важливо звертати увагу на аспекти, які допомагають школярам сформувати грамотне ставлення до свого тіла, мотиваційної сфери та розуміння необхідності зміцнення здоров'я. Це сприяє усвідомленню значення здорового способу життя й фізичного розвитку.

Одним із ключових шляхів поліпшення ефективності системи фізичної освіти та оздоровчих заходів для школярів є розвиток всебічної мотивації до занять фізичними вправами. Формування такої мотивації допомагає залучити учнів до активної участі у фізичній діяльності, що, в свою чергу, сприяє

їхньому фізичному та емоційному благополуччю. Загальновизнаною проблемою мотивації є те, що вона включає всі форми спонукання: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі та нахили. Мотивація може проявлятися як усвідомлене або малосвідоме стимулювання до діяльності.

У процесі навчання можна виокремити різні мотиви, які впливають на ставлення учнів до навчання. Серед них є внутрішні мотиви, які виникають безпосередньо з процесу занять, способів виконання завдань, методів аналізу навчального матеріалу та самого предмета навчання. Ці мотиви стимулюють учнів займатися та поглиблювати свої знання. Крім того, існують зовнішні мотиви, які залежать від факторів, що виходять за межі навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, таких як соціальне середовище, підтримка з боку батьків або однолітків, а також вплив суспільства в цілому. Ці зовнішні фактори також можуть суттєво впливати на мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Діяльність людини, як правило, визначається метою, яку вона прагне досягти. Особливістю мотивованої діяльності є те, що вона завжди має ясну мету і є доцільною. Мотиваційна сфера учнів, їхнє ставлення до різних видів діяльності та загальна активність у заняттях в значній мірі залежать як від їхніх потреб, так і від конкретних цілей, які вони переслідують.

Соціальний фактор впливає на розвиток людини та формування її особистості, що проявляється у вигляді мотивів (ставлення та інтересу до фізичної культури і спорту), які формуються під час виховання. Це також відображається у знаннях і вміннях, а також у розвитку фізичних здібностей, що досягаються завдяки регулярним заняттям.

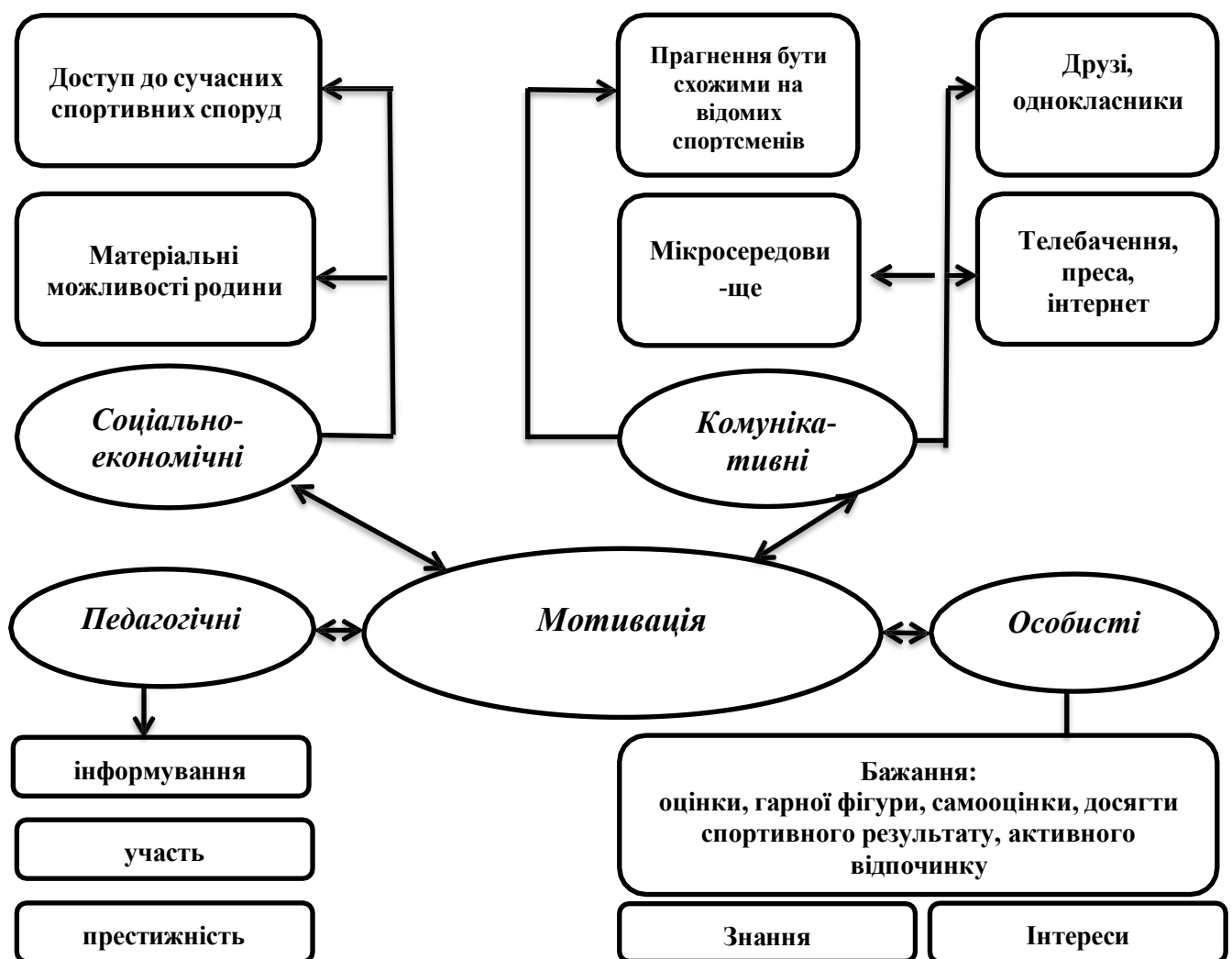
На кожному етапі вікового розвитку спостерігаються зміни в показниках основних властивостей вищої нервової діяльності. В одному віковому періоді ці показники можуть швидко зростати, у той час як в іншому – сповільнюватися або навіть дещо погіршуватися в наступному етапі.

Знання типологічних характеристик вищої нервової діяльності (ВНД) школярів дозволяє вчителю адаптувати індивідуальний підхід до учнів та



обрати відповідні стимули для активізації їхньої участі в досягненні цілей. Наразі в літературі не вистачає інформації про пріоритети мотивів, інтересів і спонукань підлітків щодо спортивної та фізкультурної діяльності, що залежить від типологічних особливостей нервової системи. Ця прогалина в дослідженнях вказує на необхідність вивчення цього питання для більш ефективного навчання та розвитку учнів.

Щоб зрозуміти мотивацію школярів у сфері фізичного виховання та визначити способи її формування, важливо виявити ті спонукань, які керують їхніми вчинками та бажаннями під час навчальної та позакласної діяльності.



**Рис.1.3 Пріоритети мотивів, інтересів і спонукань старшокласників щодо спортивної та фізкультурної діяльності [34, С. 309–313].**

Мотиваційна сфера складається з різних елементів, таких як ідеали, ціннісні орієнтації, потреби, мотиви, цілі та інтереси.

Кожен із цих спонукань виконує певну роль у загальному процесі мотивації і змінює своє значення в залежності від вікового розвитку учнів. Розуміння цих аспектів дозволить вчителям і батькам більш ефективно впливати на мотивацію школярів до фізичного самовдосконалення. Таким чином, знання про спонукання може стати основою для створення індивідуальних підходів у роботі з учнями.

Фактори, що впливають на формування мотивів, можуть прояснити, чи цілі, які учень отримав від батьків, вчителів або друзів, є готовими та незмінними, чи вони переосмислюються на основі його власного життєвого досвіду. Важливо зрозуміти, як ці цілі впливають на мотивацію учня, оскільки це може визначити його ставлення до навчання. Дослідження психологів показали, що процес прийняття зовнішніх цілей можна перетворити на активне цілепокладання. Це можливо, якщо навчити учнів активно діяти, використовуючи відповідні стимули, що сприятиме розвитку їхньої особистої мотивації.

На основі проведено аналізу літературних джерел [32] можемо стверджувати, що основними факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою є:

- *Особисті інтереси та вподобання.* Школярі з більшою ймовірністю будуть займатися фізичними вправами, якщо обрані види діяльності їм цікаві та приносять задоволення. Інтерес до конкретного виду спорту чи вправ значно підвищує їхню активність.
- *Соціальне середовище.* Вплив друзів, однокласників, батьків і вчителів відіграє вирішальну роль у мотивації до фізичної активності. Підтримка з боку близьких людей може надихати на участь у спортивних заходах та тренуваннях.
- *Приклад авторитетних осіб.* Ініціатива та участь у фізичній діяльності з боку вчителів фізкультури або тренерів часто є стимулом для дітей. Спортивні кумири також можуть бути потужним джерелом мотивації.
- *Рівень фізичної підготовки та самопочуття.* Відчуття впевненості

у своїх фізичних можливостях і гарне самопочуття під час занять фізичними вправами сприяють підвищенню мотивації. Навпаки, фізичні труднощі або дискомфорт можуть стати бар'єром для активності.

– *Психологічні фактори.* Самооцінка, впевненість у собі, прагнення досягти успіху, а також бажання отримати визнання чи покращити свій соціальний статус серед однолітків можуть суттєво впливати на мотивацію до фізичної активності.

– *Організаційні фактори.* Наявність зручних умов для занять (спортзали, спортивні майданчики, обладнання), а також можливість брати участь у різних спортивних секціях чи гуртках мотивує школярів активно займатися спортом.

– *Роль фізичної культури у навчальному процесі.* Якщо фізичне виховання в школі організовано цікаво, з урахуванням індивідуальних можливостей та інтересів учнів, це може значно підвищити їхню мотивацію. Різноманітність у вправах та формах проведення занять також сприяє залученню школярів.

– *Здоров'я та фізичний стан.* Розуміння учнями важливості фізичних вправ для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань формує більш усвідомлене ставлення до фізичної активності.

– *Зовнішні стимули.* Заохочення у вигляді нагород, грамот, дипломів або визнання на спортивних заходах може стати додатковим мотиватором для багатьох школярів.

Таким чином, мотивація до занять фізичними вправами формується під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів, і для її підтримання необхідно створювати умови, що забезпечують як позитивні емоції від активності, так і соціальну підтримку.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для вирішення мети та реалізації завдань дослідження нами використані наступні методи

- ✓ теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- ✓ методи опитування: анкетування та інтерв'ювання;
- ✓ педагогічне спостереження, педагогічний експеримент (для перевірки ефективності запропонованої новації);
- ✓ методи математичної статистики (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

**Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.** Для отримання об'єктивних відомостей з питань, що вивчаються, з'ясування вирішуваної проблеми вивчалися літературні джерела, що включили а) дисертаційні дослідження за загальним напрямом управління фізичним станом школярів в системі фізичного виховання (Добринський В., Єдинак Г., Круцевич Т.) та посібники і рекомендації з теоретико-методичних основ формування мотивації (Занюк С., Левченко Т., Савченко В.); б) розробки щодо ролі педагогічних вимірювань в управлінні якістю освіти (Лукіна Т., Паніотто В., Максименко В., Харченко Н.); в) наукові статті українських дослідників щодо аспектів формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом (Бобровик С., Васкан І., Розтока А., Карпа І., Карпушин М. тощо), підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності (Бермудес Д.) використання інноваційних методик в сучасному процесі фізичної культури, зокрема фітнес-технологій (Батюк А., Венський В., Єремія Я., Тукач А.) та силових вправ (Дутко Т., Степанова І.,

Glassman G.). Окремо виділяємо навчальну програму для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10–11 класи (Рівень стандарту)» (2022 р.).

**Методи опитування: анкетування та інтерв'ювання.** Згідно твердження Т. Лукіної опитування – це найбільш популярний метод збору інформації, який дозволяє отримувати надійну інформацію, що піддається статистичній обробці. За способом проведення вони поділяються на анкетування, що передбачає заповнення респондентом власноруч спеціального опитувальника із запитаннями інтерв'ювання, у ході якого респондент відповідає на запитання усно, а інтерв'юєр фіксує ці відповіді [27].

В структурі нашого педагогічного дослідження з метою визначення мотивації учасників експерименту до занять фізичною культурою і спортом нами було запропоновано анкету та бланк інтерв'ю, розроблені за рекомендаціями Т. Лукіної, В. Паніотто та І. Максименко (представлені у Додатках).

Анкета за об'ємом відносилась до загальних (були опитані всі без винятку учасники дослідження), за способом заповнення була пряма (записування відповідей анкети здійснювалось власноруч самими опитуваними). За процедурою проведення – охарактеризувалось як групове (найбільш поширеніший варіант, коли учасників збирають у певний час в одному приміщенні групою до 20 осіб, з якою працює один анкетер). Способом поширення став роздатковий [32].

**Педагогічне спостереження.** Д. Бернудес, у власних наукових статтях, визначив спостереження цілеспрямованим, систематичним сприйняттям дійсності із подальшою систематизацією фактів, їх аналізу та формуванням висновків. Щодо «дійсності», автор використовував термін для визначення об'єктів, явищ та процесів виховання, навчання та розвитку людини в процесі безпосередньо загальноосвітньої, трудової та професійної підготовки [4, С. 200-203].

Педагогічне спостереження використовувалося як один із методів ознайомлення та аналізу практичного досвіду організації та проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, зокрема із використанням фітнес технологій та елементів CrossFit. Таке спостереження створило можливість простежити ефективність подальшого впровадження запропонованих елементів в зміст уроків, отримати візуальну інформацію щодо оптимізації освітнього процесу у ЗЗСО.

Метою педагогічного спостереження було визначення й оцінка ефективності подальшого впровадження фітнес технологій та елементів Crossfit. Педагогічне спостереження проводилося систематично впродовж нашого дослідження.

**Педагогічний експеримент.** Інформативність рухових тестів забезпечувалася їхнім комплексним використанням. Тестування проводилось на початку експерименту та після його завершення. Оцінка мотиваційного, діяльнісного та ціннісного компонентів учнів 10-11 класів здійснювалась з опорою на орієнтовні навчальні нормативи програми з фізичної культури «Фізична культура 10 – 11 класи» [29, С. 2].

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371 (див. таб. 2.1). Для визначення рівня фізичної підготовленості за діяльнісним і ціннісним компонентами проводилися такі тести:

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
2. Нахил уперед з положення сидячи (см);
3. Піднімання тулуба в сід за 60 с;
4. Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів) / Підтягування (кількість разів);

ть разів).

Таблиця 2.1

**Орієнтовні навчальні нормативи з фізичної підготовки, варіативний модуль «Гімнастика» [Навч прог Фк 10–11, С. 56].**

| Рік                  | Навчальні нормативи                                            |                   | Рівні компетентності |          |           |         |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------|-----------|---------|
|                      |                                                                |                   | низький              | середній | достатній | високий |
| 1-й (6) рік вивчення | 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юнаки від підлоги | до 15                | 15       | 22        | 30      |
|                      |                                                                | дівчата від лави  | до 7                 | 7        | 13        | 15      |
|                      | 2. Нахил уперед з положення сидячи (см)                        | юнаки             | до 3                 | 3        | 6         | 10      |
|                      |                                                                | дівчата           | до 11                | 11       | 15        | 18      |
|                      | 3. Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)           | юнаки             | до 20                | 20       | 40        | 55      |
|                      |                                                                | дівчата           | до 18                | 18       | 38        | 48      |
| 2-й (7) рік вивчення | 4. Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)            | дівчата           | до 50                | 50       | 65        | 75      |
|                      | 4. Підтягування (кількість разів)                              | юнаки             | до 4                 | 4        | 8         | 11      |
|                      | 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юнаки від підлоги | до 15                | 15       | 25        | 35      |
|                      |                                                                | дівчата від лави  | до 9                 | 9        | 13        | 16      |
|                      | 2. Нахил уперед з положення сидячи (см)                        | юнаки             | до 4                 | 4        | 7         | 11      |
|                      |                                                                | дівчата           | до 7                 | 7        | 9         | 16      |
|                      | 3. Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)           | юнаки             | до 20                | 20       | 48        | 58      |
|                      |                                                                | дівчата           | до 20                | 20       | 45        | 55      |
|                      | 4. Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)            | дівчата           | до 55                | 55       | 65        | 78      |
|                      | 4. Підтягування (кількість разів)                              | юнаки             | до 5                 | 5        | 9         | 12      |

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовки, потрібно дотримуватись таких вимог: 1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я. 2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях). 3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи. 4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем

занятті. 5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів. При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

**Методи математичної статистики.** Статистична обробка проводилася за допомогою методів, описаних у спеціальній літературі [11]. Розрахунки виконувались за такими формулами:

Обчислення середньої арифметичної величини:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

де: X – середня арифметична величина;

$\Sigma$  – знак суми;

$X_i$  – варіант (значення показника);

n – число варіантів.

Обчислення середньоквадратичного відхилення:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum (X - M)^2}}{n-1},$$

де  $\delta$  – середньоквадратичне відхилення;

Обчислення середньої помилки середнього арифметичного:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

де: m – середня помилка середнього арифметичного.

Обчислення t-критерію Стюдента:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

$p \geq 0,05$  – відмінності статистично недостовірні.

$p \leq 0,05$  – відмінності статистично достовірні.



## 2.2 Організація дослідження

У дослідженні взяло участь 40 учнів 10-11 класів Долішньошепітський ліцей Берегометської селищної ради Вижницького району Чернівецької області: 19 осіб (9 дівчат і 10 хлопців) у контрольній групі та 21 (11 дівчат і 10 хлопців) – в експериментальній групі. Експеримент проводився з грудня 2023 по листопад 2024 рр.

Першим етапом (грудень 2023 – січень 2024 рр.) став час теоретичного аналізу науково-методичної літератури та узагальнення отриманого матеріалу, вибору методики та програми тестування, сформований вступ роботи, виокремленні мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження тощо.

Крім того, на першому етапі був проведений підбір учасників контрольної та експериментальної груп, організоване педагогічне тестування.

Виявлено, що на початку експерименту учасники обох груп мали приблизно однаковий показник рівнів компетентності та розподілялися за групами так, щоб рівень результатів у групах була дотичний.

На другому етапі дослідження (лютий – червень 2024 р.) запропоновано впровадження фітнес технологій (фітбол, танцювальна аеробіка) та елементів Crossfit в зміст 3 уроку фізичної культури в експериментальній групі. У контрольній – згідно планів вчителів фізичної культури за навчальною програмою «Фізична культура 1-11 клас (Рів стандарту)»[29].

Поведено тестування рівнів компетентності на початку та в кінці експерименту в обох групах.

На третьому етапі дослідження (липень – вересень 2024 р.) було здійснено обробку отриманих даних із використанням методів математичної статистики, на підставі якої були зроблені висновки про взаємозв'язок мотивації старших школярів до занять фізичною активністю і змістом уроків фізичної культури, виокремлено важливість урізноманітнення і осучаснення варіативних модулів програми, систематичного редагування і доопрацювання навчальної програми з фізичної культури для школярів цієї вікової категорії.

На четвертому етапі дослідження (жовтень – листопад 2024 р.) результати дослідження було оформлено та оприлюднено на попередньому та основному захисті кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня.

## РОЗДІЛ 3

### ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕЛЕМЕНТІВ CROSSFIT

#### 3.1 Характеристика змісту уроків із використанням фітнес технологій (футболу, танцювального фітнесу) та елементів Crossfit на уроках фізичної культури для учнів 10-11 класів

Пояснювальна записка до навчальної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10 – 11 класи. Рівень стандарту», яка була затверджена та отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» відповідно до наказу МОН України від 03.08.2022 р. № 698, визначила, що навчання фізичної культури в старшій школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Яка, в свою чергу, метою визначила: розвиток особистості і соціалізація учнів, формування національної самосвідомості, загальної культури, світогляду, «екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави» [29, С. 2].

Програмою фізичне виховання визнано важливим засобом фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді та реалізовувалось комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних знань про фізичну культуру, її значення в житті, збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку людини;
- розширення рухового багажу, вдосконалення рухових умінь і

навичок, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму через розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій та практичних навичок щодо занять фізичною активністю протягом життя»
- формування високих моральних якостей особистості, фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави [29, С. 2–3].

Вище проаналізована анкета визнала зацікавленість старшокласників саме сучасними фітнес технологіями функціонального та танцювального гатунку.

Аналіз програми дозволяє визначити, що серед великої кількості варіативних модулів є модулі, що так чи інше відповідають запитам учнів. Це модулі – «Вправи з гири», «Гирьовий хортинг», «Атлетична гімнастика», «Колове тренування» та «Вправи на тренажерах», «Ритмічна гімнастика та аеробіка» (чотири останні є складовими варіативного модуля «Гімнастика»). Проте, об'єм діяльнісного і ціннісного компоненту досить обмежений, наприклад, «учениця: складає та виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ»; «учень, учениця: виконує вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп» [там само, С. 56–57].

Що правда, модуль «Атлетична гімнастика» запропонував ширший діяльнісний компонент, який запропонував вправи з гантелями, малою штангою чи власною вагою / вагою партнера тощо з диференціацією за статтю – юнакам.

Така ситуація дозволила нам синтезувати практичний досвід та запити щодо впровадження в зміст уроків фітнес технології – фітбол та танцювальний фітнес (дівчата) та елементи Crossfit (хлопці). Приклади вправ із фітболом представлені в таблиці 3.1., а орієнтовний конспект – у додатку.

Таблиця 3.1

### Основні вправи з фітболом, що були використані під час експерименту

| Вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Фото                                                                                  | Ускладнення                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Балансування на м'ячі.</b><br>В.п. сидючи на м'ячі, руки вниз.<br>1-4 – колові оберти стегнами праворуч; 5-8 – ліворуч.                                                                                                                                                                                                          |    | Руки за голову.                                                                     |
| <b>2. Крокування на м'ячі.</b><br>В.п.: сидючи на м'ячі. Спина пряма, руки вздовж тіла, на м'ячі. Почергове піднімання лівої та правої ніг з поступовим збільшенням темпу рухів та висоти піднімання ніг.                                                                                                                              |    |                                                                                     |
| <b>3. «Місток»</b><br>В.п.: сісти на м'яч, спираючись руками для рівноваги.<br>1-4 – крокуючи ногами вперед, повільно лягти на м'яч на спину. Таз піднятий; 5-8 – крокуючи ногами назад, повернутися у в.п.                                                                                                                            |    |  |
| <b>4. «Стіночка»</b><br>В.п.: розташувати м'яч між спиною та стіною на рівні лопаток. Стійка ноги нарізно, спираючись спиною на м'яч. 1-4 – Згинаючи коліна, повільно присісти щонайнижче. Коліна не повинні виходити за лінію пальців ніг; 5-8 – повернутися у в.п.                                                                   |  |                                                                                     |
| <b>5. Піднімання тулуба</b><br>В.п.: лежачи на м'ячі на животі, коліна на підлозі, руки за головою.<br>1 – підняти верхню частину тулуба; 2-3 – утримати положення; 4 – повернутися у в.п.                                                                                                                                             |   |                                                                                     |
| <b>6. Колода</b><br>В.п.: лягти на підлогу, п'яти покласти на м'яч.<br>1-4 – напружуючи прес та стискаючи сідниці, повільно підняти таз випроставши тіло; 5-6 – утримати положення; 7-8 – повернутися у в.п.                                                                                                                           |   |                                                                                     |
| <b>7. Піднімання ноги у в.п.: лежачі на м'ячі</b><br>В.п.: Лягти спиною на м'яч, спираючись на нього плечима та головою. Ноги під прямим кутом спираються на підлогу, спина пряма.<br>1 – покласти ліву пряму ногу на праве коліно, витягнути носок; 2-3 – утримати положення 1; 4 – повернутися у в.п.; 5-8 – повторити з іншої ноги. |   |                                                                                     |

Продовження Таб. 3.1

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>8. Перекид м'яча</b><br/>В.п.: лежачі на спині, руки витягнуті за голову, ступнями ніг утримувати м'яч.<br/>1-2 Підняти прямі ноги з м'ячем та взяти м'яч у руки; 3-4 –опустити ноги на підлогу, а руки з м'ячем за голову; 5-8 – повторити те саме у зворотньому напрямку.</p>                                                                |   |  |
| <p><b>9. Планка</b><br/>В.п.: лягти лицем униз, спираючись на фітбол руками, зігнутими у ліктях. Тіло утримувати прямо, утримуючи вагу тіла на передпліччях та носках ніг.<br/>1-4 – повільно обертати м'яч ліворуч; 5-8 –праворуч.</p>                                                                                                              |  |  |
| <p><b>8. Стрибки на м'ячі</b><br/>В.п.: сидячі на м'ячі. Ноги зігнути у колінах, стопи поставити на підлогу, руки зігнуті у ліктях, утримувати на рівні плечей, кисті зігнуті в кулак на рівні грудей. Підстрибуючи на м'ячі, розводити руки та ноги в сторони в момент знаходження у верхньому положенні. Перед приземленням повернутися у в.п.</p> |  |  |

Нами використані уроки танцювального фітнес спрямування, що об'єднали елементи Зумби (англ. Zumba) – танець та фітнес вправи. Основою даного напрямку аеробного навантаження стали ритмічні рухи, що виконуються під специфічну музику– спрощену версію сальси, меренге, кумбії і реггетона (з домішкою мамби, румби, бачати, фламенко і «каліпсо»).

Нами було запроваджено тренування танцювального фітнес напрямку реггетон та кумбія. Реггетон – музичний та танцювальний стиль, що виник в Панамі та Пуерто-Ріко під впливом регі, хіп-хопу та денсхолу. Окрім звичайного реггетону існує також reggaeton fusion – це той самий реггетон тільки дещо осучаснений і більш схожий на сучасну хореографію, включає в себе нові елементи з інших стилей [35].

Основні вправи цих напрямів танцювального фітнесу, використані нами, представлені в таблицях 3.2 та 3.3.

Таблиця 3.2

**Основні рухи танцювального фітнес напрямку (реггетон), що використані нами під час експерименту**

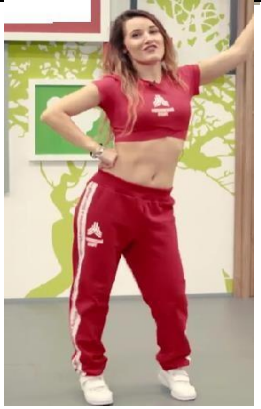
| Назва стиля / вправ                                            | Фото виконання                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Bounce (баунс) – розгойдування з ноги на ногу праворуч-ліворуч |    |  |
| Double step – крок-випад праворуч, ліворуч                     |   |  |
| Jay-Z (Джей Зи) – імітація скидування чогось з плечей          |  |  |

Кумбія (танець називається відповідно кумб'юн) – це стиль так званої вуличної музики, унікальне відгалуження сальси, створене на півночі Колумбії на стику африканської та індіанської культур. Музика «Кумбія», як і сальса складається з 8-ми частин.

Основні вправи, використані нами представлені в таблицях 3.3.

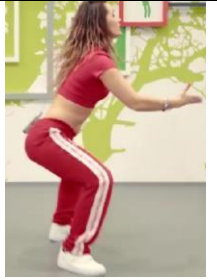
Таблиця 3.3

**Основні рухи танцювального фітнес напрямку (кумбія), що використані нами під час експерименту**

| Назва                                                                                 | фото                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Основний крок – припадання                                                            |    |
| Схресний крок на «п'яту» вперед, з «прокручуванням» стопи.                            |   |
| Sleepy Leg – крок в сторону із припаданням, рука на поясі, друга рука – вгору-вперед. |  |



## Продовження Таб.3.3

|                                                                                 |                                                                                    |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Мачете – випад у положення напів присід з імітацією рублячого руху рукою</p> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

Також були використані рухи «Дестроза», «Чіка Чіка», «Хвиля», «Дабл пассо» (подвійний крок), «Шиммі» [45].

Крім суто танцювальних, нами були використані базові кроки аеробіки:

- Marching/Walking – ходьба на місці/ходьба в різних напрямках;
- Grape wine (грейп ваин) – перехресний крок;
- Step (степ) – крок;
- Step touch (стептач) – крок у бік (приставний);
- Double step touch (дабл степ-тач) – два приставних кроки;
- Side to side або Open step (оупен степ) – відкритий крок;
- V – Step (ви степ) – кроки вперед у стійку ноги нарізно;
- Knee up (ни ап) – мах правою вперед, гомілка вниз;
- Heel touch (хил тач) – вільна нога виставляється вперед на п'ятку;
- Cross (кросс) – перехресний крок;
- Lung (ландж) – випад;
- Chasse (чейс) – галоп;
- Jogging (джогин) – біг;
- Reverse (реверс) – поворот;

Reverse V-step (реверс) – поворот ноги нарізно [36, С. 120-122].

V – Step (ви степ) – кроки ноги нарізно на степ платформи: В.п. – о.с., перед степ-платформою 1) крок правою на правий край степ-платформи; 2)

крок лівою на лівий край степ-платформи; 3) крок правою назад зі степ-платформи; 4) в.п. [17, С. 120-122].

Засновник тренувальної програми CrossFit Г. Глассмон розробив круговий вид тренінгу, що передбачає виконання кількох вправ поспіль або без відпочинку або з мінімальним часом. Дана система задумана як програма силових, функціональних вправ високої інтенсивності, що постійно змінюються. Мета програми CrossFit – вплив на фізичний розвиток людини, зокрема розвиток витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації тощо, а також покращення працездатності серцево-судинної та дихальної систем, швидкість адаптації до зміни навантажень тощо [47].

Тренування охоплюють елементи інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту та інших видів спорту та фізичної активності. У програмі комбінуються біг (спринтерські забіги), робота на тренажерах, стрибки (зі скакалкою або з перешкодами), лазання по канату, робота з вагою (гантелі, гири, штанга), кантування покришок тощо [48].

Розберемо основні концепції побудови уроку з елементами CrossFit, за якими проходив навчальний процес у контрольній групі.

1. Часовий інтервал: намагатися максимально скоротити часовий інтервал між підходами.

2. Формування комплексу вправ в серію (наприклад, 1 – підтягування на перекладині 10 повторень, 2 – віджимання від підлоги 10 повторень та 3 – вистрибування з повного присіду 10 повторень, тобто три вправи це один раунд (серія), де всі вправи виконуються без зупинки.

3. Кількість серій залежить від рівня фізичної підготовки учнів.

4. Час постійно змінюється, а обсяг роботи постійно статичний, тобто виконання певної кількості повторень за кожною вправою з скороченням часу цієї роботи [50].

Індивідуальний підхід до навантаження для учня, контроль частоти серцевих скорочень. Так, кількість вправ у серії та кількість серій може зменшуватись –

якщо ЧСС до кінця відпочинку між серіями (5-та хвилина) утримується на рівні понад 120 уд/хв. (навантаження не відповідає персональному рівню підготовки). Наступну серію потрібно розпочинати після повернення ЧСС до 100-120 уд/хв.; якщо ЧСС після 5-6 хвилинного відпочинку залишається на рівні вище 120 уд/хв., навантаження необхідно скасувати [33, С. 14-18].

Представимо плани-конспекти уроків з використанням комплексу вправ CrossFit для учнів 10-11 класу різного спрямування. Так, план-конспект (див. таб. 3. 4) розроблено з метою розвитку силової витривалості, інвентар: гриф, «млини», гирі, гантелі.

Таблиця 3.4

**План конспект уроку з використанням комплексу вправ CrossFit для розвитку силової витривалості**

| Частина<br>Заняття              | Зміст                                                                | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                     | Дозування  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| I. Підготовча частина           |                                                                      |                                                                                                                                      | 12-15'     |
| 1. Повільний біг                | Рівномірний біг, чергуючи із рухом правим-лівим боком, спиною вперед | Спику утримувати прямо, дивитись вперед. Голову вниз не опускати.                                                                    | 800-1200 м |
| 2. КЗРВ на місці                |                                                                      |                                                                                                                                      |            |
| 3. Спеціальні підготовчі вправи | 1. Махи гантелей 4 кг                                                | Із помірною інтенсивністю.                                                                                                           |            |
|                                 | 2. Випади із грифом 10-15 кг                                         | Із помірною інтенсивністю.                                                                                                           |            |
|                                 | 3. Присід із грифом 15-20 кг                                         | Із помірною інтенсивністю.                                                                                                           |            |
| II. Основна частина             |                                                                      |                                                                                                                                      | 20-25'     |
|                                 | 1. Махи гирею 8 кг з граничною інтенсивністю                         | Розгойдування виконується за рахунок виведення таза вперед.                                                                          | 30-60 с    |
|                                 | 2. Випади вперед із штангою 30 кг з помірною інтенсивністю           | Штанга на плечах за головою, при випаді коліно не повинно виходити за лінію носіння; груди вперед, сідниці назад, поперек прогнутий. | 30-60 с    |
|                                 | 3. Присід зі штангою 30 кг                                           |                                                                                                                                      | 30-60 с    |
| III. Заключна частина           |                                                                      |                                                                                                                                      | 5-10'      |
|                                 | Повільний біг.                                                       |                                                                                                                                      | 400-600 м  |

Зміст уроку з використанням комплексу вправ CrossFit для розвитку швидкісної витривалості (інвентар: гриф, «млини») представлений у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

**План конспект уроку з використанням комплексу вправ CrossFit для розвитку швидкісної витривалості**

| Частина Заняття                 | Зміст                                                                                     | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                 | Дозування                    |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| I. Підготовча частина           |                                                                                           |                                                                                                                                                                                  | 12-15'                       |
| 1. Повільний біг                | Рівномірний біг, чергуючи із рухом правим-лівим боком, спиною вперед                      | Спину утримувати прямо, дивитись вперед. Голову вниз не опускати.                                                                                                                |                              |
| 2. Бігові вправи                | 1. Біг із закиданням гомілки.<br>2. Біг із високим підніманням стегна.<br>3. Прискорення. | Звернути увагу на положення спини, опорна нога пряма.                                                                                                                            |                              |
| 3. КЗРВ на місці                |                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                              |
| 4. Спеціальні підготовчі вправи |                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                              |
|                                 | 1. Ривок штанги знизу 30 кг.                                                              |                                                                                                                                                                                  | 1 підхід по 5-6 разів        |
|                                 | 2. Присід зі штангою над головою 30 кг, з помірною інтенсивністю                          |                                                                                                                                                                                  | 1 підхід по 5-6 разів        |
|                                 | 3. Поштовх від грудей 40 кг.                                                              |                                                                                                                                                                                  | 1 підхід по 5-6 разів        |
| II. Основна частина             |                                                                                           |                                                                                                                                                                                  | 20-25'                       |
|                                 | 1. Ривок штанги знизу 40 кг з граничною інтенсивністю                                     | Ноги на ширині тазу, захоплення штанги в «замок», руки на старті прямі, широкий хват; спина пряма і прогнута в попереку; плечі виведено трохи вперед грифа, «накриваючи» штангу. | 2 серії підходи по 5-6 разів |
|                                 | 2. Присід зі штангою над головою 50 кг.                                                   | Хватий широкий, ноги ширше плечей, носки назовні, гриф над головою на випрямлених руках; груди вперед, плечі відведені назад, нижня частина спини пряма, тулуб нахилений вперед. | 2 серії підходи по 5-6 разів |
|                                 | 3. Взяття штанги на груди 40 кг.                                                          |                                                                                                                                                                                  | -«>»-                        |
|                                 | 4. Поштовх від грудей 40 кг                                                               | Утримуючи штангу на грудях зробити попередній підсід і потужним рухом ніг виштовхнути штангу вгору на прямі руки.                                                                | -«>»-                        |
| III. Заключна частина           |                                                                                           |                                                                                                                                                                                  | 5-8'                         |
|                                 | Повільний біг.                                                                            |                                                                                                                                                                                  | 400 м                        |

Третю модель уроку розроблено для максимально ефективного розвитку фізичної підготовки у напрямі CrossFit. Мета – розвиток загальної витривалості.

Модель 3. Підготовча частина (загальнорозвиваючі та спеціально-підготовчі вправи).

Перша серія:

1. Махи гирею 8-12 кг;
2. Стрибки у присіді;
3. Човниковий біг;
4. Жонглювання гирями 8 кг;

Друга серія:

1. Махи гирею 8-12 кг;
2. Стрибки із затримкою;
3. «Burpee»;
4. Жонглювання гирями 8 кг.

Усі вправи виконуються з помірною інтенсивністю. Час виконання вправи 1 хвилина, відпочинок між вправами в серіях 2 хвилини, між серіями 6 хвилин.

План конспект із використанням даного комплексу вправ представлений у додатку.

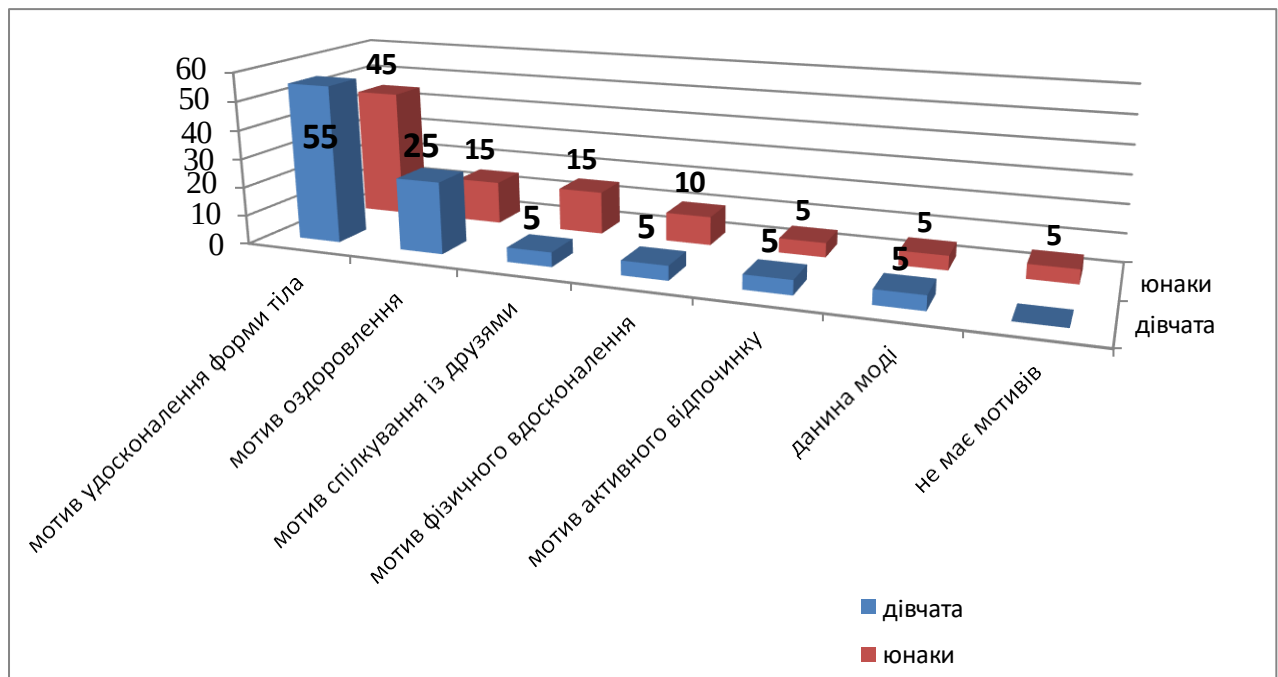
Як для хлопців, так і для дівчат такий урок проводився 1 раз на тиждень, 3 тижні в місяць, третім уроком протягом лютого-червня 2024 р.

### **3.2 Результати дослідження та обговорення результатів**

З метою визначення мотиваційних пріоритетів старших школярів до занять фізичною культурою нами було проведено анкетування учасників експерименту (n=40): 20 дівчат і 20 хлопців віком 16-17 років. Опрацювання результатів анкетування дозволило зазначити, що серед респондентів лише 2 (5%) мають хронічні захворювання дихальної системи. Крім того, про наявність

шкідливих звичок заявили 5 (25%) дівчат (паління) та 7 (35%) хлопців (паління та прийом алкогольних напоїв).

При визначенні пріоритетних мотивів до занять фізичною культурою як юнаки, так і дівчата на першу позицію виставляють прагнення мати гарний вигляд (мотив удосконалення форми тіла) – 9 (45%) юнаки, 11 (55%) – дівчата (дивись Рис.3.1). На другій – мотив оздоровлення, у представниць учениць 10-11 класів це показник вищий за результати хлопців – 5 (25%) проти 3 (15%). Так, 15 (75%) дівчат вказали, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом мають суттєве значення для молоді. І лише 1 (5%) зазначила про те, що такі заняття не мають значення. Щодо юнаків, то 4 (20%) визнали, що їм важко відповісти на це питання, а 5 (25%), що тренування не мають ніякого значення.



**Рис.3.1 Особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом учасників експерименту (у %)**

Подальші мотиви учениць та учнів суттєво різняться. Юнаки, на відміну від дівчат, надають перевагу спілкуванню із друзями – 3 (15%) та фізичному вдосконаленню: участі у змаганнях, досягненню певного результату – 2 (10%). Дівчата з однаковою стабільністю – по 1 респонденці (5%) визначили власними

мотивами мотив активного відпочинку, данину моді, можливості спілкування із друзями та фізичного вдосконалення.

Отже, варіанти бажання рухатись; профілактика стресу; можливість отримати оцінку; гармонійний розвиток не були обрані жодним респондентом.

Ціла низка запитань дала можливість оцінити індивідуальне відношення до уроку фізичної культури в школі. Так, 10 (50%) дівчат назвали основним завданням уроку зміцнення здоров'я, а 12 (60%) хлопців – розвиток фізичних якостей.

Цікаво, що 4 учасника анкетування (20%) визнали вагомим завданням уроку підготовку до майбутньої професії. І лише ці 4 юнаки, визначаючи які психічні риси і властивості особистості мають переважне значення для майбутньої роботи, назвали оперативну / довгострокову пам'ять; швидкість обробки інформації; мислення та сила волі, визнавши, що ці якості у них розвинуті недостатньо.

Причому, і юнаки, і дівчата здебільшого назвали силу найважливішою фізичною якістю для чоловіка – 18 (90%) дівчат та 17 (85%) хлопці. А для дівчини визнали спритність і гнучкість – відповідно 5 (25%) та 6 (30%) юнаки; 6 (30%) та 8 (40%) дівчата.

Учні визнали, що їх власний рівень розвитку визначених фізичних якостей досить низький – 5 (25%) хлопці та відповідно 3 (15%) та 4 (20%) – дівчата. Більшість вказали, що на їх думку рівень власного розвитку відповідає показнику середній – 10 (50%) юнаки й 9 (45%) дівчата. І лише 2 (10%) хлопця і 1 (5%) дівчина оцінили свій рівень як високий. Решта респондентів не змогли відповісти на це запитання.

Необхідно розглянути зміст уроку фізичної культури як фактору впливу на мотивацію до занять саме в цій віковій категорії учнів. На запитання «Як вважаєш, на уроках в школі ти отримаєш достатній обсяг фізичного навантаження?» учасники анкетування визнали, що за умови повноцінної участі на уроці можна отримати середнє навантаження – 9 (45%) дівчат та 11 (55%) хлопців; вище за середнє – 4 (20%) і 6 (30%); великий обсяг – 4 (20%) і 3 (15%).

На питання «Як часто ви пропускаєте уроки з фізичної культури», більшість респондентів заявили, що не пропускають уроки – 12 (60%) юнаки і 11 (55%); юнаки виявились більш дисциплінованими – відповідь «ніколи не пропускаю» надали 25% опитаних – 5 учасників, на противагу дівчатам – 4 (20%). В свою чергу, дівчата лідирують у відповідях «іноді пропускаю» – 13 (65%). І причинами називають тимчасове погіршенням стану здоров'я 10 (50%) та лень 3 (15%).

Хлопці ж назвали причинами активні спортивні тренування – 4 (20%) і інші причини 6 (30%).

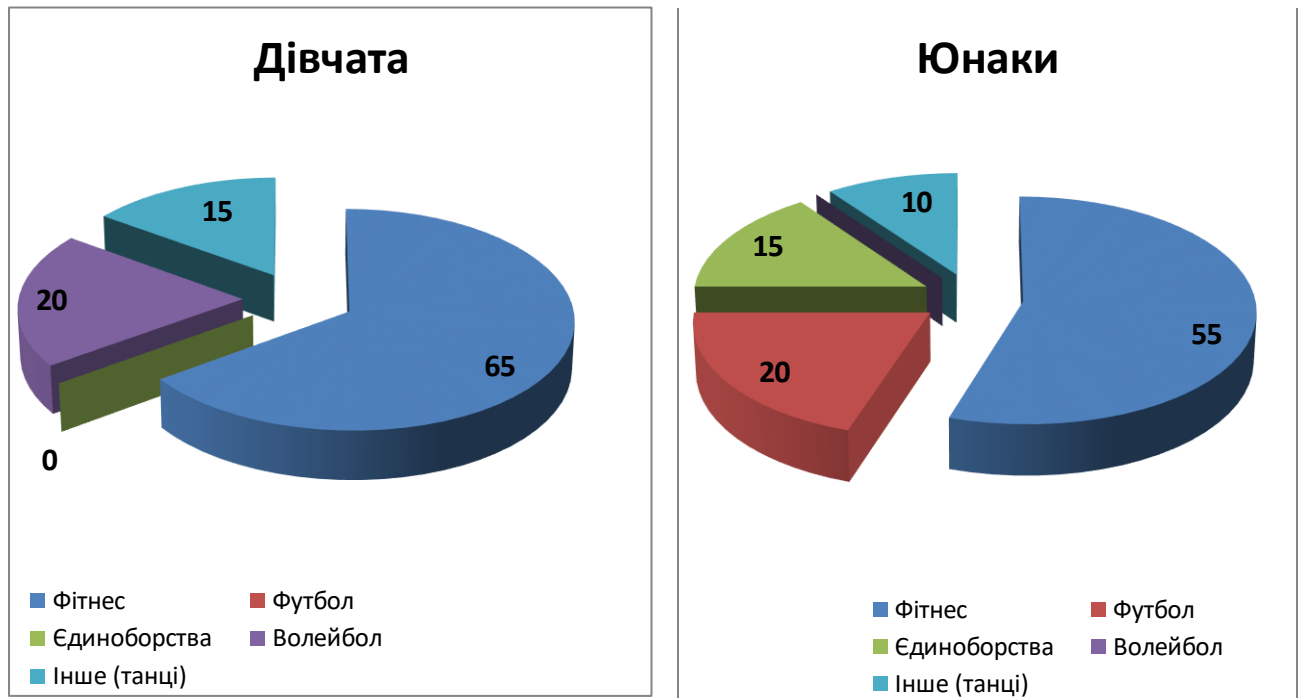
Інформативними виявилися питання «Що тобі не подобається / подобається в проведенні уроків фізичної культури в твоїй школі?». Більше 50% респондентів, як хлопців так і дівчат вказали одноманітність вправ (10(50%) і 11 (55%) дівчата) та низький емоційний фон при проведенні занять (4 (20%) юнаки та 13 (65%) дівчата). Крім того, одна третина зафіксувала не використання сучасного обладнання, музики, не актуальні умови. Із позитивів, учасники визначили можливість знизити стрес (відповідно 4(20%) та 7 (35%) та переключатися від значної розумової роботи (5 (25%) й 8 (40%); а також відзначили прагнення вчителів впроваджувати нове, актуальне (7 (35%) юнаки та 7 (35%) дівчата).

Визначаючи інтереси учасників анкетування, нами визначено що урокам фізичної культури та груповим заняттям у фітнес клубі надають перевагу дівчата – відповідно 9 (45%) та 6 (30%), ще 2 (10%) учасниці вибрали онлайн формати; а їх кількість в тиждень, на думку опитаних, повинна бути 3 рази. Серед юнаків, учасників анкетування, більшість зацікавлює індивідуальне тренування під керівництвом тренера (9 (45%) та тренування у секції (4 (20%), а тижневе навантаження повинно ділитись на 4 тренування (12 (60%). Урокам надали перевагу 4 (20%) учасника, а самостійним заняттям – 3(15%) юнаки.

Серед видів фізичної активності, якими хотіли би займатись учасники анкетування – хлопці і дівчата, учні 10-11 класів безперечно вибрали фітнес – 11 (55%) юнаки та 13 (65%) дівчата, футбол – 4 (20%) хлопці; єдиноборства



(кікбоксинг, карате, панкратіон) – 3 (15%) хлопці; волейбол – 4 (20%) дівчата; інше (танці) – 2 (10%) юнаки та 3 (15%) дівчата (див. Рис.3.2)



**Рис.3.2 Популярність видів фізичної активності серед учасників експерименту (у %)**

Необхідно зазначити, що учасники експерименту обізнані у новітніх методиках фізичної активності та обрали одні із найактуальніших: юнаки – систему CrossFit 8 (40%), вправи на складних тренажерах 6 (30%), вправи із значною вагою 2 (10%), колове тренування 4 (20%). Дівчата – стретчинг 4 (20%), танцювальний формат 9 (45%), аеробіка 4 (20%), інше (аквааеробіка) 3 (15%).

Таким чином, на формування мотивації до занять фізичною активністю впливає ряд взаємо пов'язаних чинників. Спочатку виникають потреби, потім мета, яка конкретизована відповідями на запитання «для чого?». Щоб мета стала дієвою повинні включитись зовнішні і внутрішні фактори, які сформулюють мотивацію до власного вибору фізичної активності згідно з інтересами і бажаннями.

Анкетування учасників дозволило зробити висновки, що сучасні школярі цікавляться питаннями, які мають відношення до фізичної культури і спорту,

здорового способу життя, харчування, фітнесу тощо. Якщо виокремити напрямів зацікавлення, то 9 (45%) хлопців та 11 (55%) дівчат обрали тему фітнес тренувань, 4 (20%) і 5 (25%) – загальному оздоровленню й зміцненню здоров'я людини; 3 (15%) і 2 (10%) – результатів різноманітних змагань; а 4 (20%) юнаків і 6 (30%) дівчат – здорового харчування.

Данну інформацію старшокласники отримують із соцмереж, зокрема Ютуб та Інстаграм – відповідно 12 (60%) і 14 (70%); інші джерела (інформація вчителів / тренерів) – 6 (30%) і 5 (25%); «дивлюся телевізор» – 2 (10%) юнаки і 1 (5%) дівчат.

Дослідження інтересів і мотивацію учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом довело, що провідним мотивом є удосконалення форми тіла, другим як для юнаків і дівчат є мотив покращення здоров'я. Третє місце зайняли мотиви спілкування із друзями та фізичного вдосконалення: участі у змаганнях, досягненню певного результату тощо. Пріоритетними стали також мотив активного відпочинку та данина моді. Варіанти «бажання рухатись», «профілактика стресу», «можливість отримати оцінку», «гармонійний розвиток» не були обрані жодним респондентом.

В контрольній та експериментальній групах, що приймали участь у дослідженні, на початку і після завершення педагогічного експерименту було проведено педагогічне тестування для визначення рівня компетентності учнів 10-11 класів.

В контрольній групі приймало участь 9 дівчат (4 – учениці 10 класу, 5 – 11 класу) та 10 юнаків (4 – учні 10 класу, 6 – 11 класу).

Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей як складової оцінювання ефективності фізичного виховання школярів, учасниць контрольної групи до початку експерименту представлені в таблиці 3.6, а юнаків, учасників контрольної групи у таблиці 3.7.

Так, результати тестування рівня розвитку фізичних якостей дівчат КГ до експерименту дозволили визначити, що рівень компетентності дівчат КГ у тесті 1 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)»

наступний – 3 десятикласниці (75%) показали середній рівень, 1 (25%) достатній; 2 (40%) одинадцятикласниці продемонстрували середній рівень, 1 (20%) – достатній й 2 (40%) – високий.

Таблиця 3.6

**Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей КГ до експерименту (дівчата, n=9)**

| Навчальні нормативи |                  | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Стрибки через скакалку за 30 с (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                  |                                                                  |                                              |                                                        |                                                       |
| 10 клас             | 1. Істратій О.   | 7 середній                                                       | 10 низький                                   | 24 середній                                            | 45 низький                                            |
|                     | 2. Петрунько С.  | 9 середній                                                       | 12 середній                                  | 22 середній                                            | 45 низький                                            |
|                     | 3. Вовк О.       | 10 середній                                                      | 13 середній                                  | 38 достатній                                           | 52 середній                                           |
|                     | 4. Романюк І.    | 14 достатній                                                     | 15 достатній                                 | 40 достатній                                           | 60 середній                                           |
| 11 клас             | 1. Ніколайчук О. | 9 середній                                                       | 7 середній                                   | 25 середній                                            | 55 середній                                           |
|                     | 2. Іванчук М.    | 10 середній                                                      | 8 середній                                   | 26 середній                                            | 50 низький                                            |
|                     | 3. Гакман Г.     | 14 достатній                                                     | 10 достатній                                 | 47 достатній                                           | 55 середній                                           |
|                     | 4. Сидір О.      | 16 високий                                                       | 17 високий                                   | 45 достатній                                           | 60 середній                                           |
|                     | 5. Марковська Н. | 17 високий                                                       | 16 високий                                   | 55 високий                                             | 65 достатній                                          |

В тесті 2 «Нахил уперед з положення сидячи (см)» дівчата КГ продемонстрували наступні результати: 1 учениця 10 класу (25%) показала низький рівень формування гнучкості, 2 (50%) – середній та 1 (25%) – достатній рівні. Щодо одинадцятикласниць, то 2 (50%) дівчини досягли середнього рівня, 1 (25%) – достатнього та 2 (50%) – високого рівня розвитку гнучкості.

Результати тесту 3 «Піднімання тулуба в сід за 60 с» визначили, що учениці 10 класу показали результат середнього 2 (50%) та достатнього рівня – 2 (50%). Дівчата, які старші на рік, показали середній рівень – 2 (40%), достатній – 2 (40%) та високий – 1 (20%) рівні.

Рівні компетентності згідно результатів тесту 4 «Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)» продемонстрували загальний середній рівень сформованості компетенції – 2 (50%) низький та 2 (50%) середній (дівчата, учениці 10 класу): 1 (20%) – низький, 3 (60%) – середній, 1 (20%) – достатній (дівчата, учениці 11 класу).

Таблиця 3.7

**Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей КГ до експерименту (юнаки, n=10)**

| Навчальні нормативи |                | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Підтягування (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                |                                                                  |                                              |                                                        |                                     |
| 10 клас             | 1. Авденко І.  | 10 низький                                                       | 2 низький                                    | 19 низький                                             | 4 середній                          |
|                     | 2. Боргу В.    | 15 середній                                                      | 3 середній                                   | 22 середній                                            | 4 середній                          |
|                     | 3.Веренко П.   | 16 середній                                                      | 3 середній                                   | 42 достатній                                           | 8 достатній                         |
|                     | 4.Щук В.       | 23 достатній                                                     | 7 достатній                                  | 41 достатній                                           | 8 достатній                         |
| 11 клас             | 1.Воевідко А.  | 14 низький                                                       | 3 низький                                    | 23 середній                                            | 5 середній                          |
|                     | 2. Петруник С. | 31 високий                                                       | 4 середній                                   | 40 достатній                                           | 9 достатній                         |
|                     | 3. Ставчан О.  | 16 середній                                                      | 3 низький                                    | 22 середній                                            | 5 середній                          |
|                     | 4. Ткачук І.   | 17 середній                                                      | 3 низький                                    | 23 середній                                            | 6 середній                          |
|                     | 5. Шесчук О.   | 18 середній                                                      | 5 середній                                   | 42 достатній                                           | 9 достатній                         |
|                     | 6. Шевченко С. | 30 високий                                                       | 4 середній                                   | 55 високий                                             | 12 високий                          |

Таблиця 3.7 сформувала уяву про результати тестування рівня розвитку фізичних якостей юнаків КГ до експерименту. І дозволила визначити наступний рівень компетентності юнаків КГ у тесті 1 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)»: 2 (20%) юнаків – низький, 5 (50%) – середній, 1 (10%) – достатній й 2 (20%) – високий рівні.

В тесті 2 «Нахил уперед з положення сидячи» (см), юнаки показали наступні результати: 4 (40%) – низький, 5 (50%) – середній й 1 (10%) – достатній рівні. Результати тесту 3 «Піднімання тулуба в сід за 60 с» дозволили зробити висновки про те, що 1 (10%) – низький, 4 (40%) – середній, 4 (40%) – достатній та 1 (10%) – високий рівні компетентності.

Рівні компетентності учнів КГ згідно результатів тесту 4 «Підтягування, (кількість разів)» розташувались в наступному порядку: 5 (50%) – середній, 4 (40%) – достатній та 1 (10%) – високий рівні компетентності.

В експериментальній групі дослідження приймало участь 21 учень та учениця 10-11 класів – 11 дівчат (6 учениць 10 класу й 5 – 11 класу) і 10 хлопців (по 5 учнів з 10 та 11 класів). Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей дівчат ЕГ до експерименту представлені в Таб. 3.8.

Таблиця 3.8

**Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей ЕГ до експерименту (дівчата, n=11)**

| Навчальні нормативи |                 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Стрибки через скакалку за 30 с (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                 |                                                                  |                                              |                                                        |                                                       |
| 10 клас             | 1. Андросова О. | 7 середній                                                       | 12 середній                                  | 18 середній                                            | 45 низький                                            |
|                     | 2. Капітан Я.   | 9 середній                                                       | 12 середній                                  | 18 середній                                            | 45 низький                                            |
|                     | 3. Істенюк В.   | 10 середній                                                      | 13 середній                                  | 25 достатній                                           | 52 середній                                           |
|                     | 4. Карась Т.    | 14 достатній                                                     | 15 достатній                                 | 24 достатній                                           | 60 середній                                           |
|                     | 5. Романюк С.   | 9 середній                                                       | 7 середній                                   | 20 середній                                            | 55 середній                                           |
|                     | 6 Сафронюк Л.   | 10 середній                                                      | 8 середній                                   | 19 середній                                            | 50 низький                                            |
| 11 клас             | 1. Штефюк М.    | 15 достатній                                                     | 10 достатній                                 | 38 достатній                                           | 55 середній                                           |
|                     | 2. Шувчук М.    | 16 високий                                                       | 17 високий                                   | 38 достатній                                           | 60 середній                                           |
|                     | 3. Яченюк О.    | 17 високий                                                       | 16 високий                                   | 35 середній                                            | 65 достатній                                          |
|                     | 4. Яцко О.      | 7 середній                                                       | 10 достатній                                 | 24 середній                                            | 45 низький                                            |
|                     | 5 Шеремета Я.   | 17 високий                                                       | 16 середній                                  | 18 середній                                            | 60 середній                                           |

Дані, представлені в таб. 3.8 визначили результати тестування рівня розвитку фізичних якостей дівчат ЕГ до експерименту та дозволили виокремити рівень компетентності учасниць. Так, у тесті 1 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» нами отримані наступні результати: 6 (54,5%) дівчат показали середній рівень, 2 (18,2%) – достатній й 3 (27,3%) – високий рівні.

В тесті 2 «Нахил уперед з положення сидячи» (см), дівчата очікувано показали значні результати: 5 (45,5%) – середній, 3 (27,3%) – достатній й 1 3 (27,3%) – високий рівні. Результати тесту 3 «Піднімання тулуба в сід за 60 с» дозволили зробити висновки про те, що 5 (45,5%) дівчат здобули середній рівень, 5 (45,5%) – достатній та 1 (9,0%) – високий рівні компетентності.

Рівні компетентності згідно результатів тесту 4 «Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)» продемонстрували загальний середній рівень сформованості компетенції – 4 (36,5 %) низький (3 дівчини, учениці 10 класу і 1, учениця 11), 6 (54,5%) дівчат показали середній рівень (3 і 3 відповідно), 1 (9,0%) – достатній (1 дівчина, учениця 11 класу).

Таблиця 3.9

**Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей ЕГ до експерименту (юнаки, n=10)**

| Навчальні нормативи |                     | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Підтягування (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                     |                                                                  |                                              |                                                        |                                     |
| 10 клас             | 1. Ілашук О.        | 9 низький                                                        | 2 низький                                    | 17 низький                                             | 4 середній                          |
|                     | 2. Маковійчук Т.    | 15 середній                                                      | 3 середній                                   | 22 середній                                            | 4 середній                          |
|                     | 3. Одовійчук Т.     | 16 середній                                                      | 2 низький                                    | 42 достатній                                           | 8 достатній                         |
|                     | 4. Стратійчук О.    | 23 достатній                                                     | 7 достатній                                  | 41 достатній                                           | 8 достатній                         |
|                     | 5. Томчук І.        | 14 низький                                                       | 3 низький                                    | 23 середній                                            | 5 середній                          |
| 11 клас             | 1. Арійчук З.       | 31 достатній                                                     | 4 середній                                   | 40 достатній                                           | 9 достатній                         |
|                     | 2. Ворошук О.       | 16 середній                                                      | 3 низький                                    | 22 середній                                            | 5 середній                          |
|                     | 3. данишук В.       | 17 середній                                                      | 3 низький                                    | 23 середній                                            | 6 середній                          |
|                     | 4. Ясенчук І.       | 18 середній                                                      | 5 середній                                   | 42 достатній                                           | 9 достатній                         |
|                     | 5. Топольницький В. | 25 достатній                                                     | 4 середній                                   | 49 достатній                                           | 10 достатній                        |

Таблиця 3.9 сформуvalа уяву про результати тестування рівня розвитку фізичних якостей юнаків ЕГ до експерименту й дозволила визначити наступний рівень їх компетентності. Так, у тесті 1 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)»: 2 (20%) юнаків показали низький, 5 (50%) – середній, 2 (20%) – достатній й 1 (10%) – високий рівні розвитку фізичних якостей.

В тесті 2 «Нахил уперед з положення сидячи» (см), традиційно юнаки показали наступні результати: 5 (50%) – низький, 4 (40%) – середній й 1 (10%) – достатній рівні. Результати тесту 3 «Піднімання тулуба в сід за 60 с» дозволили зробити висновки про те, що 1 (10%) – низький, 4 (40%) – середній, 5 (50%) – достатній рівні компетентності.

Рівні компетентності учнів КГ згідно результатів тесту 4 «Підтягування, (кількість разів)» розташувались в наступному порядку: 5 (50%) – середній, 5 (50%) – достатній рівні компетентності.

Данні, наведені у вище представлений таблиці свідчать про те, що рівень розвитку координаційних здібностей тенісистів 10-12 років в контрольній та експериментальній групах на початку педагогічного експерименту не мали достовірних відмінностей, а групи є однорідними.

Таблиця 3.10

**Показники розвитку фізичних якостей в КГ в кінці педагогічного експерименту**

|   | Тест                                                        | ЕГ        |          |           |          | Р     |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-------|
|   |                                                             | Дівчата   |          | Юнаки     |          |       |
|   |                                                             | 10 кл     | 11 кл    | 10 кл     | 11 кл    |       |
|   |                                                             | X ± m     | X ± m    | X ± m     | X ± m    |       |
| 1 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | 11,25±0,2 | 13,4±0,6 | 15,3±0,03 | 16,3±0,7 | ≤0,05 |
| 2 | Нахил уперед з положення сидячи (см)                        | 13,5±0,3  | 11,6±0,9 | 3,2±0,08  | 4,4±0,06 | ≤0,05 |
| 3 | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)           | 32,75±0,1 | 40,8±2,2 | 34,4±0,09 | 39,5±0,3 | ≤0,05 |
| 4 | Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)            | 54,0±0,9  | 58,8±0,2 |           |          | ≤0,05 |
| 4 | Підтягування (кількість разів)                              |           |          | 4,2±0,9   | 5,2±0,9  | ≤0,05 |

Наприкінці експерименту, протягом якого в експериментальній групі було впроваджено фітбол та танцювальний фітнес (дівчата) та елементи Crossfit (хлопці); урок проводився 1 раз на тиждень, третім уроком протягом п'яти місяців, а контрольна займалась за навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10-11 клас», нами було здійснено кінцеве тестування, результати якого представлені в таблиці 3.10-3.11.

Дівчата, учениці 10 класу, учасниці КГ в кінці показали зростання власних результатів, проте залишились в рамках рівнів компетентності. Так, в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», лише 1 учасниця КГ (10 клас) після експерименту підвищила власний рівень, перейшла з достатнього на високий – виконала 15 «віджимань». Середній показник по групі в цьому тесті зріс – з  $10 \pm 0,4$  до  $11,25 \pm 0,2$ . Серед одинадятикласниць зрушення дотичні. Рівень компетентностей залишився, результати зросли на незначний показник: середній результат по групі – з  $13,2 \pm 1,1$  до  $13,4 \pm 0,6$  разів.

В тесті «нахил уперед» дівчата-учениці 10 класу продемонстрували ріст результатів: всі учасниці показали середній та достатній рівень, середній результат також зріс – з  $12,5 \pm 0,2$  до  $13,5 \pm 0,3$  см. Учениці 11 класу не показали

зрушень – середній показник по групі залишився той самий  $11,6 \pm 0,9$ . Крім того спостерігався регрес – 1 учасниця показала результат нижчий за попередній (8 і 7).

Третя вправа, лише підтвердила загальну тенденцію. Після експерименту учениці 10 класу КГ залишилися на тих же рівнях компетентності: 2 учасниці – середній, 2 – достатній, показавши приріст середнього показника по групі з  $31 \pm 0,9$  до  $32,75 \pm 0,1$ . Учениці 11 класу (КГ) також показали середній і достатній рівень, незначний приріст середнього показника по групі – з  $40,2 \pm 1,8$  до  $40,8 \pm 2,2$ .

В стрибках через скакалку за 30 с, дівчата покращують результати, залишаючись на тому самому рівні: приріст середнього результату по КГ наступний з  $50,5 \pm 2,2$  до  $54,0 \pm 0,9$ .

Крім того, учениці 11 класу підтвердили тенденцію – рівень той самий, показник зріс з  $57 \pm 0,2$  разів до  $58,8 \pm 0,2$ .

Щодо хлопців, то ситуація повторилась: здебільшого (8 із 10 випадків) рівень залишився той самий й відзначаємо незначний приріст результатів (див. таб.3.10).

Таблиця 3.11

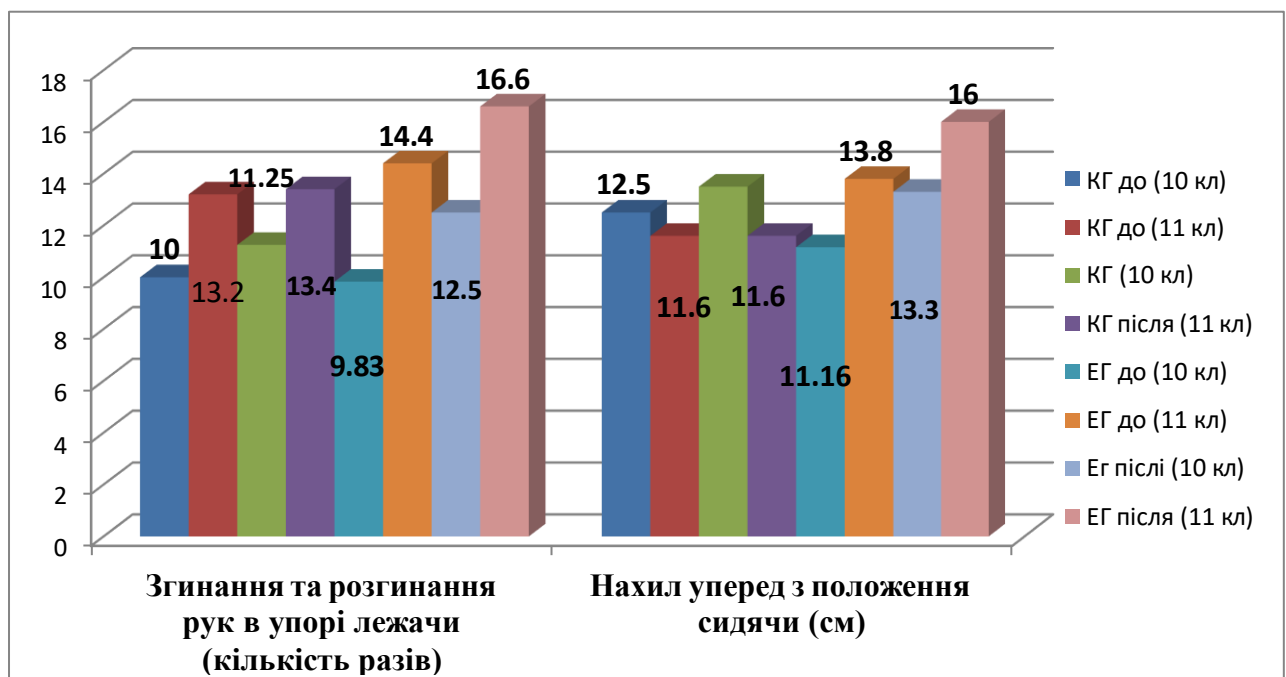
**Показники розвитку фізичних якостей в ЕГ в кінці педагогічного експерименту**

|   | Тест                                                        | ЕГ        |          |           |          | Р     |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-------|
|   |                                                             | Дівчата   |          | Юнаки     |          |       |
|   |                                                             | 10 кл     | 11 кл    | 10 кл     | 11 кл    |       |
|   |                                                             | X ± m     | X ± m    | X ± m     | X ± m    |       |
| 1 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | 12,5±0,02 | 16,6±0,4 | 20,4±0,02 | 25±0,2   | ≤0,05 |
| 2 | Нахил уперед з положення сидячи (см)                        | 13,3±0,07 | 16,4±0,6 | 5,4±0,06  | 5,6±0,02 | ≤0,05 |
| 3 | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)           | 28,8±0,2  | 34,8±0,2 | 34,0±0,1  | 39,2±0,5 | ≤0,05 |
| 4 | Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)            | 58,0±0,9  | 62,6±0,4 |           |          | ≤0,05 |
| 4 | Підтягування (кількість разів)                              |           |          | 8,2±0,9   | 9,2±0,4  | ≤0,05 |



Показники розвитку фізичних якостей в ЕГ в кінці педагогічного експерименту довели ефективність впровадження фітболу, танцювального фітнесу та кроссфіт форматів у фізичне виховання старшокласників. Так, результат першого тесту учениці 10 класу показали приріст середнього результату з  $9,83 \pm 0,07$  до  $12,5 \pm 0,02$ , а 11 клас – з  $14,4 \pm 0,8$  (що є досить високим показником) до  $16,6 \pm 0,4$ .

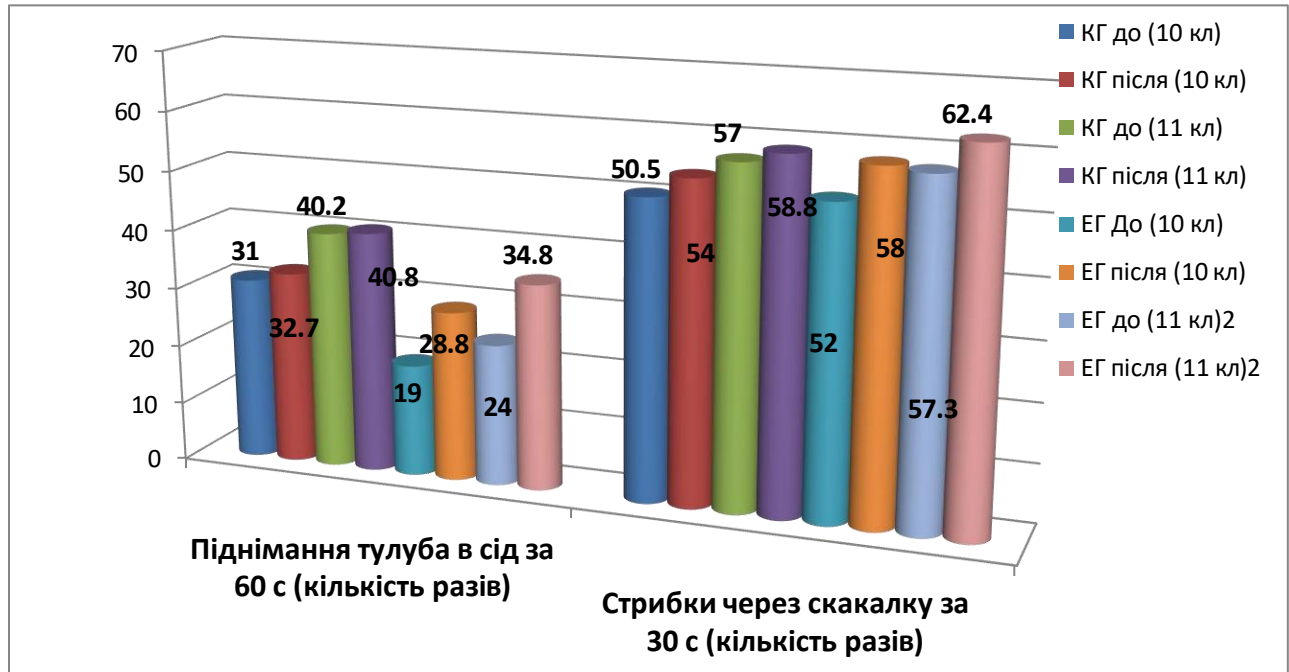
Відповідно, тест на визначення рівня гнучкості показав значний приріст. Так, учениці 10 класу з  $11,16 \pm 0,04$  до експерименту показали  $13,3 \pm 0,07$  в його кінці, а 11-ти класниці з  $13,8 \pm 0,2$  змінили показник на  $16,0 \pm 0,24$  (див. Рис.3.3).



**Рис.3.3 Приріст середніх показників КГ та ЕГ до та після експерименту в двох тестах «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» та «Нахил уперед з положення сидячи (см)», дівчата**

Далі, у вправі піднімання тулуба в сід за 60 с дівчата ЕГ знову підтвердили ефективність методики. Так, учениці 10 класів ЕГ довели ефективність впровадження запропонованих форматів у фізичне виховання старшокласників, а саме результат третього тесту «Піднімання тулуба в сід (разів)» учениці 10 класу показали приріст середнього результату з  $19,0 \pm 0,2$  до  $28,8 \pm 0,2$ , а учениці 11 класу – з  $24,2 \pm 0,2$  (що є досить високим показником) до  $34,8 \pm 0,2$ .

Вправа «Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)» стала складною для двох груп. Але ЕГ показала найбільший приріст в цій вправі від  $52,0 \pm 0,2$  до  $58,0 \pm 0,9$  (учениці 10 класів) та відповідно  $57,3 \pm 0,7$  до  $62,6 \pm 0,4$  (учениці 11 класів), про що свідчить Рис. 3.4.

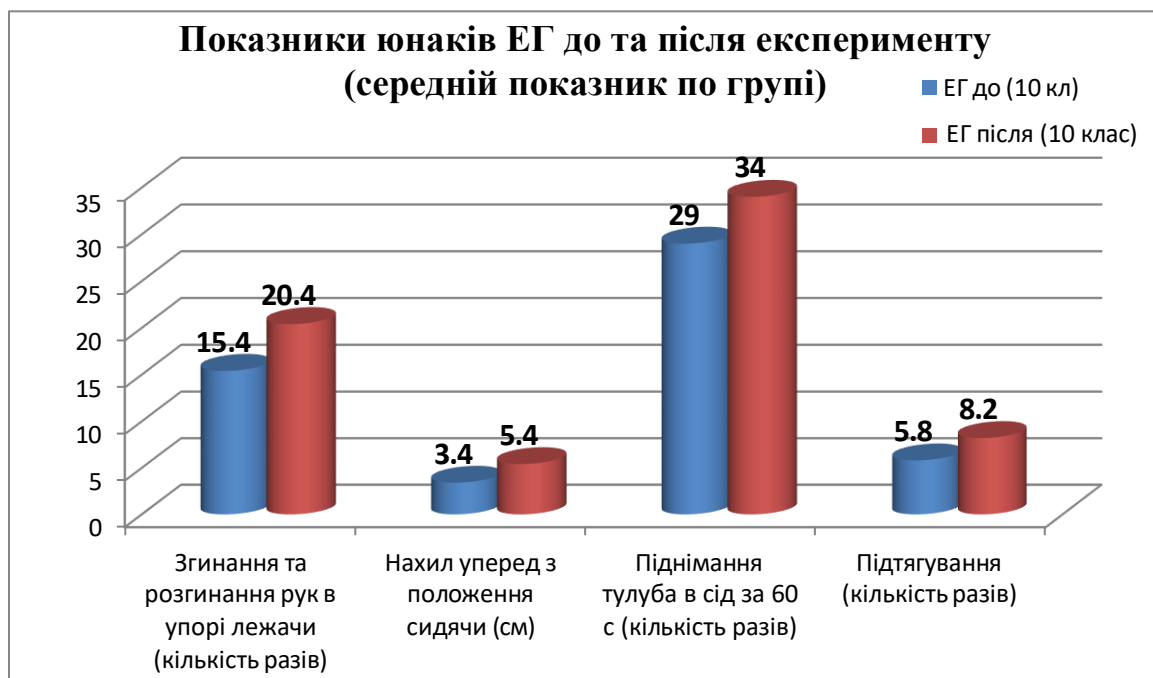


**Рис. 3.4 Приріст середніх показників КГ та ЕГ до та після експерименту в двох тестах «Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)» та «Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)», дівчата**

Юнаки ЕГ, їх результати знову ж таки довели потребу переглянути зміст уроків фізичної культури в старших класах ЗЗСО. Так, юнаки ЕГ (учні 10 класів) показали суттєвий прорив в результатах. Наприклад, в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» був продемонстрований приріст в результатах від  $15,4 \pm 0,02$  (до експерименту) до  $20,4 \pm 0,02$  (після експерименту); у вправі «Нахил уперед з положення сидячи (см)» результатами стали  $3,4 \pm 0,6$  (до експерименту) й  $5,4 \pm 0,06$  (після експерименту). Тобто, в такому складному тесті для хлопців як тест на гнучкість був досягнутий приріст 2 см, що є суттєвим.

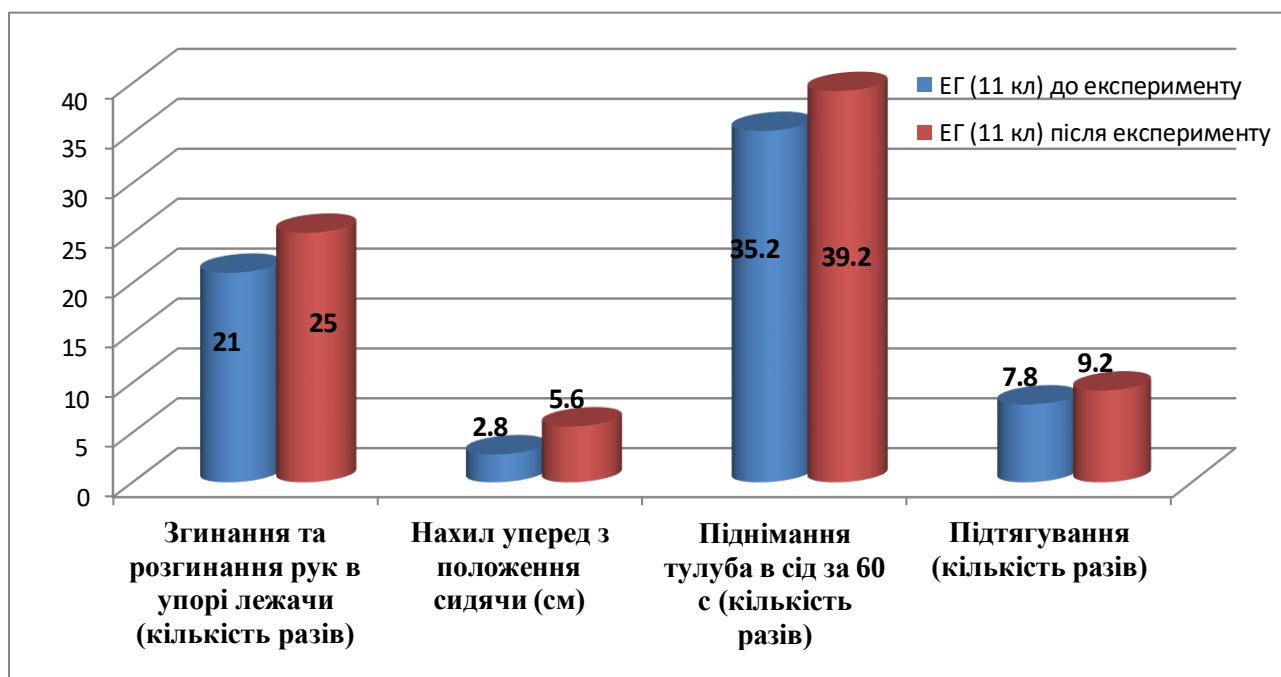
Крім того, показники результатів у вправі «Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)» свідчать про поступ – юнаки ЕГ (10 клас) показали середній

показник по групі 29 разів, а після експерименту –  $34,0 \pm 0,1$ . Тобто, учасники ЕГ, що навчались у 10 класі почали виконувати вправу на 5 разів більше. «Підтягування (кількість разів)», не проста вправа й для учнів 10, й для учнів 11 класів. До початку експерименту учні 10 класу ЕГ демонстрували  $5,8 \pm 0,2$ , а після –  $8,2 \pm 0,9$  разів. Отже, можемо з впевненістю зазначити, що вправи кроссфіт варто розглянути як сучасний засіб ефективного фізичного виховання старшокласників шкіл (див. рис. 3.5).



**Рис.3.5 Показники юнаків ЕГ (учні 10 класів) до та після експерименту (середній показник по групі) по чотирьох тестових вправах**

Юнаки ЕГ, що навчались у 11 класах показали наступні результати. Наприклад, в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» був продемонстрований приріст в результатах від  $21,4 \pm 0,02$  (до експерименту) до  $25 \pm 0,2$  після його закінчення; у вправі «Нахил уперед з положення сидючи (см)» результатами стали  $2,8 \pm 0,2$  (до експерименту) й  $5,6 \pm 0,02$  (після експерименту). Тобто, в такому складному тесті для хлопців як тест на гнучкість був досягнутий приріст більше чим 2,8 см, що є суттєвим для даного віку



**Рис.3.6 Показники юнаків ЕГ (учні 11 класів) до та після експерименту (середній показник по групі) по чотирьох тестових вправах**

Крім того, показники результатів у вправі «Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)» свідчать про поступ – юнаки ЕГ (11 клас) показали середній показник по групі 35,2 разів, а після експерименту –  $39,2 \pm 0,5$ . Тобто, учасники ЕГ, що навчались у 10 класі після впровадження комплексів вправ почали виконувати вправу на 4 рази більше. «Підтягування (кількість разів)», не проста вправа й для учнів 10, й для учнів 11 класів. До початку експерименту учні 11 класу ЕГ показали  $7,8 \pm 0,2$ , а після –  $9,2 \pm 0,4$  разів. Отже, можемо з впевненістю зазначити, що вправи кроссфіт варто розглянути як сучасний засіб ефективного фізичного виховання старшокласників шкіл (див. рис. 3.6).

## ВИСНОВКИ

Отже, основними факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою у старших школярів визначаємо *особисті інтереси та вподобання* – школярі з більшою ймовірністю будуть займатися фізичними вправами, якщо обрані види діяльності їм цікаві та приносять задоволення. Інтерес до конкретного виду спорту чи вправ значно підвищує їхню активність; *соціальне середовище* – вплив друзів, однокласників, батьків і вчителів відіграє вирішальну роль у мотивації до фізичної активності. Підтримка з боку близьких людей може надихати на участь у спортивних заходах та тренуваннях; *приклад авторитетних осіб* – ініціатива та участь у фізичній діяльності з боку вчителів фізкультури або тренерів часто є стимулом для дітей. Спортивні кумири також можуть бути потужним джерелом мотивації. *Рівень фізичної підготовки та самопочуття* – відчуття впевненості у своїх фізичних можливостях і гарне самопочуття під час занять фізичними вправами. *Психологічні фактори* – самооцінка, впевненість у собі, прагнення досягти успіху, а також бажання отримати визнання чи покращити свій соціальний статус серед однолітків можуть суттєво впливати на мотивацію до фізичної активності. *Організаційні фактори* – наявність зручних умов для занять (спортзали, спортивні майданчики, обладнання), а також можливість брати участь у різних спортивних секціях чи гуртках. *Роль фізичної культури у навчальному процесі* – високе емоційне забарвлення, цікавий перебіг фізичного виховання в школі (різноманітність у вправах та формах проведення занять), врахування індивідуальних можливостей та інтересів учнів. *Здоров'я та фізичний стан*. Розуміння учнями важливості фізичних вправ для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань формує більш усвідомлене ставлення до фізичної активності. *Зовнішні стимули* – заохочення у вигляді нагород, грамот, дипломів або визнання на спортивних заходах як додатковий мотиватор для школярів.

Показники розвитку фізичних якостей в ЕГ в кінці педагогічного експерименту довели ефективність впровадження фітболу, танцювального

фітнесу та кроссфіт форматів у фізичне виховання старшокласників. Так, результат першого тесту учениці 10 класу показали приріст середнього результату з  $9,83 \pm 0,07$  до  $12,5 \pm 0,02$ , а 11 клас – з  $14,4 \pm 0,8$  (що є досить високим показником) до  $16,6 \pm 0,4$ .

Відповідно, тест на визначення рівня гнучкості показав значний приріст. Так, учениці 10 класу з  $11,16 \pm 0,04$  до експерименту показали  $13,3 \pm 0,07$  в його кінці, а 11-ти класниці з  $13,8 \pm 0,2$  змінили показник на  $16,0 \pm 0,24$  (див. Рис.3.3).

Далі, у вправі піднімання тулуба в сід за 60 с дівчата ЕГ знову підтвердили ефективність методики. Так, учениці 10 класів ЕГ довели ефективність впровадження запропонованих форматів у фізичне виховання старшокласників, а саме результат третього тесту «Піднімання тулуба в сід (разів)» учениці 10 класу показали приріст середнього результату з  $19,0 \pm 0,2$  до  $28,8 \pm 0,2$ , а учениці 11 класу – з  $24,2 \pm 0,2$  (що є досить високим показником) до  $34,8 \pm 0,2$ .

Вправа «Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)» стала складною для двох груп. Але ЕГ показала найбільший приріст в цій вправі від  $52,0 \pm 0,2$  до  $58,0 \pm 0,9$  (учениці 10 класів) та відповідно  $57,3 \pm 0,7$  до  $62,6 \pm 0,4$  (учениці 11 класів), про що свідчить Рис. 3.4.

Юнаки ЕГ, їх результати знову ж таки довели потребу переглянути зміст уроків фізичної культури в старших класах ЗЗСО. Так, юнаки ЕГ (учні 10 класів) показали суттєвий прорив в результатах. Наприклад, в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» був продемонстрований приріст в результатах від  $15,4 \pm 0,02$  (до експерименту) до  $20,4 \pm 0,02$  (після експерименту); у вправі «Нахил уперед з положення сидячи (см)» результатами стали  $3,4 \pm 0,6$  (до експерименту) й  $5,4 \pm 0,06$  (після експерименту). Тобто, в такому складному тесті для хлопців як тест на гнучкість був досягнутий приріст 2 см, що є суттєвим.

Крім того, показники результатів у вправі «Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)» свідчать про поступ – юнаки ЕГ (10 клас) показали середній показник по групі 29 разів, а після експерименту –  $34,0 \pm 0,1$ . Тобто, учасники ЕГ, що навчались у 10 класі почали виконувати вправу на 5 разів більше.

«Підтягування (кількість разів)», не проста вправа й для учнів 10, й для учнів 11 класів. До початку експерименту учні 10 класу ЕГ демонстрували  $5,8 \pm 0,2$ , а після –  $8,2 \pm 0,9$  разів. Отже, можемо з впевненістю зазначити, що вправи кроссфіт варто розглянути як сучасний засіб ефективного фізичного виховання старшокласників шкіл (див. рис. 3.5).

Юнаки ЕГ, що навчались у 11 класах показали наступні результати. Наприклад, в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)» був продемонстрований приріст в результатах від  $21,4 \pm 0,02$  (до експерименту) до  $25 \pm 0,2$  після його закінчення; у вправі «Нахил уперед з положення сидячи (см)» результатами стали  $2,8 \pm 0,2$  (до експерименту) й  $5,6 \pm 0,02$  (після експерименту). Тобто, в такому складному тесті для хлопців як тест на гнучкість був досягнутий приріст більше чим 2,8 см, що є суттєвим для даного віку

Крім того, показники результатів у вправі «Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)» свідчать про поступ – юнаки ЕГ (11 клас) показали середній показник по групі 35,2 разів, а після експерименту –  $39,2 \pm 0,5$ . Тобто, учасники ЕГ, що навчались у 10 класі після впровадження комплексів вправ почали виконувати вправу на 4 рази більше. «Підтягування (кількість разів)», не проста вправа й для учнів 10, й для учнів 11 класів. До початку експерименту учні 11 класу ЕГ показали  $7,8 \pm 0,2$ , а після –  $9,2 \pm 0,4$  разів. Отже, можемо з впевненістю зазначити, що вправи кроссфіт варто розглянути як сучасний засіб ефективного фізичного виховання старшокласників шкіл (див. рис. 3.6).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

2. Базилевич Н. О., Горбенко М. І. Організаційно-методичні особливості використання елементів фітбол-аеробіки на заняттях в спеціальних медичних групах зі школярами. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 288–292.
3. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 14–16.
4. Бермудес Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2016. Вип. 137. С. 200–203.
5. Бобровик С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 2014. Вип. 2 (43). С. 4–9.
6. Васкан І. Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2018. № 3.3. С. 30-34.
7. Васкан І., Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. [Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві](#). 2012. № 4. С. 247–252.
8. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 44. Т. 3. 2022. С.19–22.
9. Венський В., Тукач А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 1999. 288 с.



10. Вісковатова Т.П., Замша А.В., Мороз Б.С., Дробот М.Ю. Стратегії забезпечення комунікативних потреб здобувачів освіти з порушеннями слуху. <https://spp.org.ua/index.php/journal/article/view/8/4>
11. Гаркуша С.В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів, 2019. 72 с.
12. Дзюбан В. Р. Побудова програми з фітбол-гімнастики для дітей старшого дошкільного віку. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньою програмою Фітнес та рекреація. Київ, 2021. 80 с. <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3721/Дзюбан%20В.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення». К., 2002. 20 с.
14. Єдинак Г. А. Теорія і технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський: ПП М. І. Мошак, 2007. С. 95–117.
15. Єракова Л. А., Томіліна Ю. І. Обґрунтування підходів до побудови оздоровчих програм з пілатесу для жіночого контингенту. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. 2015. №29. С. 128–131.
16. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. Посібник. К. : Либідь, 2002. 304 с.
17. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.
18. Карпа І. Я., Карпушин М. О. Характеристика мотивації до занять

фізичною культурою в учнів старших класів. International scientific and practical conference. (Wloclawek, Republic of Poland, July 9–10, 2021). С. 40–43.

19. Кокарев Б.В. Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка». Запоріжжя, 2006. 67 с.

20. Крошка С.А. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі. В: Пошуки та знахідки. Матеріали наукової конференції. Слов'янськ: ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; 2015. Вип. 15. С. 92–95.

21. Круцевич Т.Ю. Приоритетні мотиви підлітків до занять фізичною культурою і спортом. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. 2000. № 7. С. 96–103.

22. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... док. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 «Физ. культура, физ. воспитание разных групп населения». К., 2000. С. 106.

23. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

24. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова книга. 2011. 448 с.

25. Лукашенко В. А. Фітбол гімнастика як інноваційний та оздоровчий метод профілактики та корекції порушення постави дітей дошкільного віку. Житомир, 2012.  
<http://eprints.zu.edu.ua/13967/1/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>

26. Лукіна Т. О. Педагогічні вимірювання й управління якістю освіти. К., 2007.

27. Лукіна Т. О. Технологія розробки анкет для моніторингових

досліджень освітніх проблем: методичні рекомендації. Миколаїв: ОППО, 2012. 32 с.

28. Москаленко Н.В. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури. Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 284–286.

29. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10–11 класи (Рівень стандарту)». 2022. 221 с. <https://drive.google.com/file/d/1mv4Lg1Gn7uhAQtdIXJeQ3jpCIBigRiAT/view?usp=sharing>

30. Петровський В. В., Круцевич Т. Ю. Особисті потреби й мотивації як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. Світоч, 1997. №4. С. 22–24.

31. Савченко В.А. Мотивація персоналу. К., 2002. 200 с.

32. Паніотто В.І., Максименко В.С., Харченко Н.М. Статистичний аналіз соціологічних даних. К. Видав. дім «КМАкадемія», 2004. 269 с.

33. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг : Методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей академії. Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: І. М. Звягінцева. Х.: ХНАМГ, 2012 71 с.

34. Степанова І. В., Дутко Т. Р. Структура факторів щодо формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя студентської молоді. Психолого-педагогічні аспекти та сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання та спорту, основ здоров'я, біології. 2013. № 107. Т.1. С. 309–313.

35. Стилi сучасного танцю: реггетон <https://ocnt.com.ua/stili-suchasnogo-tancyu-reggeton/>

36. Термінологія базових вправ з фітнесу. Лекція 1. [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/289569/mod\\_resource/content/3/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%201%20%28%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%202%29-converted.pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/289569/mod_resource/content/3/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%201%20%28%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%202%29-converted.pdf)

37. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
38. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В.В.Білецька, І.Б.Бондаренко, К. : НАУ, 2013. 52 с.
39. Фітбол аеробіка [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://vkach.in.ua/fitbol-aerobika/>
40. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навчально-методичний посібник. /уклад: І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 80 с.
41. Фітбол – що це таке? Як займатися на фітбол ефективно? URL: <http://faqukr.ru/sport-i-fitness/124275-fitbol-shho-ce-take-jak-zajmatisjana-fitbol.html>
42. Характеристика пілатесу як напряму оздоровлення [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://book.net/index.php?bid=15923&chapter=1&p=achapter>.
43. Цюпак Ю., Цюпак Т., Швай О., Гнітецький Л. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2. С. 48-54.
44. Чоботько І. І., Чоботько М. А. Техніка виконання вправ з фітболом для розвитку координаційних здібностей у дзюдо. [https://www.researchgate.net/publication/348690923\\_TEHNIKA\\_VIKONANNA\\_V\\_PRAV\\_Z\\_FITBOLOM\\_DLA\\_ROZVITKU\\_KOORDINACIJNIH\\_ZDIBNOSTEJ\\_U\\_DZUDO](https://www.researchgate.net/publication/348690923_TEHNIKA_VIKONANNA_V_PRAV_Z_FITBOLOM_DLA_ROZVITKU_KOORDINACIJNIH_ZDIBNOSTEJ_U_DZUDO)
45. Як навчитись танцювати з нуля? Розбір рухів Зумба ZUMBA®Fitness. Онлайн-урок. [https://www.youtube.com/watch?v=r\\_bdbGPZId4&t=52s](https://www.youtube.com/watch?v=r_bdbGPZId4&t=52s)
46. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т.2. С. 303–306.
47. Greg Glassman. Guidelines for CrossFit workouts, 2008. 124 p.
48. Crossfit scholarship program. <http://surl.li/glnxkb>

49. Kagan J., Havemann E. Psychology, an introduction. Published by Harcourt Brace Jovanovich, New York New York, 1972. 121 p.
50. Kassel Gabrielle. What Is CrossFit? August 6, 2023.  
<https://www.health.com/fitness/what-is-crossfit>
51. Mischenko N. Fitball as an effective means of strengthening the physical health of preschool children. Educación Física y Ciencia. 2021. №23.1. C. 1-17.
52. NEWWAVE CROSSFIT fitness community.  
<https://www.newwavecrossfit.com/>
53. Stepanova N.A., Sannikova L.N., Levshina N.I., Yurevich S.N., Chernobrovkin V.A. Parental evaluation of pre school education quality: is it a problem or an opportunity? Man in India. 2017. 5(97). C. 171-185.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Додаток А.1

# Угрин К. Характеристика мотиваційних факторів сучасних школярів до занять фізичною активністю

**Кароліна Угрин**

Науковий керівник – доц. Дарійчук С.В.

## Характеристика мотиваційних факторів сучасних школярів до занять фізичною активністю

З проблемою мотивації в повсякденному житті людина зіштовхується систематично, деколи не усвідомлюючи це. Мотив не тільки визначає поведінку, він зумовлює кінцевий результат її діяльності.

На різних визначеннях дослідників мотивації до занять фізичною культурою і спортом (Г. Бехверхня, Т. Круцевич, В. Петровський), термін «мотив» у буквальному значенні означає побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальним форматом, він задає поведінці людини конкретний напрямок і змушує діяти відповідно – саме так, а не інакше [1; 3, с. 22].

Крім того, мотив (лат. – рухаю), на думку В. Бажанюка, це суб'єктивна активність в формі збуджуючої причини до досягнення особистістю певних життєвих чи значущих потреб, цілей [2, с. 122]. Існує безліч причин, від яких залежать дії людини, тому поняття «мотив» набуло різноманітного значення в різних авторів.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками об'єкта, на який спрямована активність. Існує безліч причин, від яких залежать наступні дії. А коли мова йде про спеціально організовану рухову активність учнів, необхідно визначити особисту значимість цієї діяльності.

Задля усвідомлення ними мети своїх дій, співвідношення їх з мотивами фізичного самовдосконалення, вона (мета) фізичної активності може залишатися однією і тією ж, а зміст не може бути сталим: в 7-10 років – стати чемпіоном, в 16-17 – бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі [4, с. 11]. Тобто, має свої вікові особливості.

Розглянемо класифікацію факторів, які впливають на мотивацію займатись фізичною активністю, запропоновану Г. Бехверхньою. Вони розділена на чотири великі групи: соціально-економічні, педагогічні, комунікаційні та особистісні [1].

Кожна група, в свою чергу, наводить притаманні їй фактори.

Необхідно зазначити, що низька / висока мотивація діяльності школярів пов'язана саме з цими факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання підлітків, навколишнього середовища, сімейного виховання тощо.

Так, соціально-економічні фактори охоплюють а) матеріальний статус родини і б) оплату праці вчителя фізичної культури. Педагогічні – зміст сімейного виховання, зміст освітнього процесу в школі, позакласної та позаурочної роботи.

Комунікативні фактори представлені наступним чином: мікросередовище, засоби масової інформації, соціальні мережі, відвідування масових фізкультурно-оздоровчих заходів, змагань (в оригіналі – періодика, телебачення, відвідування змагань). І особистісні – бажання, знання, інтереси [1, с. 14].

Важливим є розуміння, що більшість із цих факторів піддаються впливу та актуалізації, й, отже, є можливість ефективно формувати високий рівень мотивації сучасних дошкільників.

## Список літератури

1. Бехверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.
2. Бажанюк В. С. Тренінг мотивації досягнення успіху для обдарованої молоді. Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали між-нар. наук.-практ. конф. Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. С. 115-120.
3. Петровський В.В., Круцевич Т.Ю. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. Світло, 1997. №4. С.22.
4. Трачук. Вступ. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/29707/6/dyplom\\_Trachuk.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/29707/6/dyplom_Trachuk.pdf) (дата звернення 16.02.2024)

## Додаток Б.1

### Анкета для визначення рівня мотивації до занять фізичною активністю учнів 10-11 класів

Шановний учасник / учасниця!

З метою пошуку найоптимальніших засобів і методів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, виявлення твоїх індивідуальних інтересів і потреб до занять фізичною культурою і спортом просимо відповісти на перелічені нижче питання.

Ми гарантуємо таємницю заповнених анкет і сподіваємося на Ваші правдиві відповіді, які забезпечать одержання об'єктивної і достовірної інформації. При відповідях на питання обведіть або підкресліть один чи декілька варіантів, які співпадають з Вашою думкою, або доповніть у випадку їхньої відсутності.

Заздалегідь дякуємо за правдиві і об'єктивні відповіді.

1. Чи мають, на твій огляд, значення для сучасної молоді регулярні заняття фізичною культурою і спортом? Ні, так, важко відповісти.

2. Які задачі, на твою думку, вирішуються на уроках фізичної культури :

1) зміцнення здоров'я; 2) розвиток фізичних якостей; 3) розвиток психічних якостей особистості; 4) підвищення ефективності навчання; 5) підготовка до майбутньої професії; 6) інше \_\_\_\_\_

3. Чи підвищують працездатність заняття фізичною активністю і спортом:

1) фізичну – ні, так; 2) розумову – ні, так; 3) психічну стійкість – ні, так.

4. Які фізичні якості, на твою думку, важливі для дівчини?

Сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

Для чоловіка?

Сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість.

6. Який рівень їхнього розвитку у тебе?

(підкресліть) високий, вище за середній, середній, нижче середнього, низький

6. Які психічні риси і властивості особистості мають переважне значення для твоєї майбутньої роботи?

1) оперативна або довгострокова пам'ять; 2) об'єм, стійкість і переключення уваги; 3) швидкість обробки інформації; 4) психічна стійкість; 5) мислення; 6) сила волі.

7. Які з них у тебе розвинуті добре (вкажи їх номери) \_\_\_\_\_?

Які розвинуті недостатньо \_\_\_\_\_?

9. Як вважаєш, на уроках в школі ти отримаєш достатній обсяг фізичного навантаження?

нижче середнього, середній, вище за середній, великий, дуже великий?

9. На твій погляд, скільки разів на тиждень варто займатися фізичними вправами (в школі, в клубі, в тренажерному залі)?:

1 2 3 4 5 6 разів.

10. Якщо ти не відвідуєш уроки фізичної культури, то з якої причини?

1) займаюсь в спортивній секції \_\_\_\_\_ (укажіть назву); 2) у зв'язку з тимчасовим погіршенням стану здоров'я (хвороба, травма, критичні дні); 3) незручний розклад занять; 4) лінь; 5) інші причини (вкажи)\_\_\_\_\_.

11. Що тобі не подобається в проведенні таких уроків?

1) необхідність приносити з собою і переодягатися в спортивну форму; 2) застосування одноманітних вправ; 3) велике, середнє, мале навантаження (необхідне підкресліть); 4) низький (високий) емоційний фон при проведенні занять; 5) необхідність проявляти вольові зусилля (виконувати те, що не хочеться); 6) інше (вкажи)\_\_\_\_\_

12. А що подобається?

1) виконання різноманітних фізичних вправ; 2) мале, середнє, велике навантаження (необхідне підкресліть); 3) високий (низький) емоційний фон; 4) можливість знизити стрес; 5) можливість переключатися від розумової роботи; 6) необхідність проявляти вольові зусилля; 7) інше (вкажи)\_\_\_\_\_

13. Які видам занять фізичними вправами ти надаєш перевагу?

1. а) урокам; б) тренуванням в секції; в) груповим заняттям в клубі; г) індивідуальним заняттям.

2. а) під керівництвом вчителя чи тренера; б) консультуючись з викладачем чи тренером; в) самостійно.

14. Ти займаєшся спортом? Так ні Якщо так, вкажи яким \_\_\_\_\_

15. Які Ваші особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?

1) бажання рухатись; 2) профілактика стресу; 3) активний відпочинок; 4) оздоровлення; 5) спілкування з друзями; 6) отримати оцінку; 7) гармонійний розвиток; 8) фізичне удосконалення (виконання розрядів, участь та перемога у змаганнях); 9) бажання схуднути; 10) данина моді; 11) інші мотиви (вкажи) \_\_\_\_\_; 12) немає мотивів.

16. У якій спортивній секції або групі ти хотів / хотіла б займатися (підкресли): 1) аеробіка; 2) фітнес; 3) баскетбол; 4) волейбол; 5) футбол; 6) бадмінтон; 7) великий теніс; 8) настільний теніс; 9) легка атлетика; 10) єдиноборства (самбо, дзюдо, кікбоксинг, каратэ); 11) плавання; 12) тренажерний зал; 13) інше (вкажи) \_\_\_\_\_

17. Якщо ти обрав тренажерний зал, то які тренувальні вправи тобі подобаються?

Система CrossFit сайклінг вправи на складних тренажерах вправи із значною вагою колове тренування Інше (вкажи) \_\_\_\_\_

18. Якщо ти обрала груповий фітнес, то який вид тобі подобається більше всього?

Стретчінг Танцювальний формат Пілатес Фітбол аеробіка Степ аеробіка Інше (вкажи)\_\_\_\_\_

19. А з якої причини не займаєшся нічим? (підкресліть) 1) Немає часу; 2) незручні розклади роботи клубів, залі, секцій; 3) поганий стан здоров'я; 4) дорого; 5) немає секції, в якій хочеться займатися; 6) Інші причини (вкажи)\_\_\_\_\_

20. Чи цікавишся питаннями, які мають відношення до фізичної культури і спорту, ЗОЖ, фітнесу:

1) загальним оздоровленням й зміцненням здоров'я людини; 2) активним відпочинком; 3) участю в змаганнях і їх результатами 4) тренування в конкретному виді спорту (вкажи у якому)\_\_\_\_\_; 5) здорового харчування; 6) іншими питаннями (вкажи)\_\_\_\_\_.

21. Звідки ти одержуєш інформацію?



1) із соцмереж; 2) дивлюся телевизор; 3) із газет, журналів, книг (вкажи)  
\_\_\_\_\_; 4) з інтернету; 6) інші джерела (вкажи які)  
\_\_\_\_\_.

22. Скільки часу за тиждень (у годинах) ти витрачаєш на підготовку до уроків? 1) До 6 годин; 2) Від 7 до 10 годин; 3) 11-15 годин; 4) 16-20 годин; 5) 21-25 годин; 6) 26-30 годин; 7) Понад 30 годин.

23. Стать М Ж (підкресліть). Вік (повних років) \_\_\_\_\_.

24. Чи маєш ти хронічні захворювання – так; не маю. Якщо «так», вкажи, які саме\_\_\_\_\_

24. Чи маєте Ви шкідливі звички? 1) паління – так, ні; 2) прийом алкогольних напоїв – так, ні.

« »

200\_р

## Додаток Б.2

### Бланк для інтерв'ю

Розташуй, будь-ласка, від найвагомішого (1) до найнезначнішого (9) аспекти, що тебе мотивують до занять фізичною активністю.

|  |                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Мені подобається займатись фізичною активністю і я це роблю                                                                                       |
|  | Мої друзі / батьки / родина / займаються в фітнес клубі / басейні і я теж хочу                                                                    |
|  | Хочу бути як Рональдо / Ярослава Магучих / Жан Беленюк                                                                                            |
|  | Я класно себе почуваю і тому займаюсь спортом                                                                                                     |
|  | Хочу бути впевненим/впевненою у собі, подобатись                                                                                                  |
|  | Для мене важливо, що стадіон/зал/клуб/басейн поруч із школою/домом                                                                                |
|  | Я хочу стати стрункішою / мати фітнес форми<br>Я хочу стати сильнішим / виглядати як «стронг мен»                                                 |
|  | Мені подобається те, що ми робимо на уроках фізичної культури в школі<br>Мені не подобається те, що ми робимо на уроках фізичної культури в школі |
|  | Мене стимулює можливість показати результат, отримати грамоту, медаль                                                                             |

## Додаток В

### Додаток В.1

#### План – конспект уроку

#### З фізичної культури з використанням фітбольних м'ячів

| Частина заняття       | Зміст                                                                                       | ОМВ | Дозування |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| І. Підготовча частина | 1.Шиккування, привітання, ознайомлення із задачами уроку, правилами безпеки життєдіяльності |     |           |
|                       | 2. Вправи на увагу<br>1.В.п. – о.с.<br>1– руки вперед; 2 – руки вверху;                     |     |           |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                         | 3 – руки до плечей; 4 – руки на поясі.<br>2.В.п. – о.с, 1 – руки вперед, ладоні один до одного; 2 – руки вперед, кисті в кулак, великий палець вверху; 3 – руки вперед, кисті в кулак; 4 – в.п.<br>3.В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 – руки вверху; 3 – руки в сторони; 4 – В.п. |  |  |
|                                         | 3.Різновиди ходьби, бігу                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 4. КЗРВ на місці «Суглобова гімнастика» |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| II. Основна частина                     | Вправи для розвитку м'язів з фітбольними м'ячами                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|                                         | <b>1. Нахили голови</b><br>В.п.: сидячи на фітболі, рука на колінах,<br>1-2 – нахили головою праворуч -ліворуч;<br>3-4 нахил головою вперед-назад.                                                                                                                                 |  |  |
|                                         | <b>2. Стрибки на фітболі</b><br>В.п.: сидячі на фітболі, руки в сторони.                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                         | 3. В.п.: спираючись спиною на фітбол, рука за голову, 1 – піднімаємо тулуб вгору, 2 – в.п.                                                                                                                                                                                         |  |  |
|                                         | 4.В.п.: спираючись спиною на фітбол, руки за голову(біля грудей, за спиною), 1 – піднімаємо праву ногу; 2 – в.п; 3 – піднімаємо ліву ногу; 4 – в.п.                                                                                                                                |  |  |
|                                         | 5. В.п. – спираючись спиною на фітбол, руки за голову (біля грудей), 1– піднімаємо тулуб (таз) до гори; 2 – в.п.                                                                                                                                                                   |  |  |
|                                         | 6. В.п.: лежачи на фітболі, руки вниз, опираємось о підлогу, 1-піднімаємо праву-ліву ногу догори, коліна не згинаємо; 2 – в.п.                                                                                                                                                     |  |  |
|                                         | 7. В.п.: упор лежачи, ноги на фітболі, 1 – піднімаємо таз догори, котимо фітбол до рук; 2 – в.п.                                                                                                                                                                                   |  |  |
|                                         | 8. В.п.- сидячи на фітболі, руки на пояс, 1-3 – поворот тулубом вправо, ліва рука на праве коліно (скручування); 2-4 – в.п.                                                                                                                                                        |  |  |
|                                         | 9. В.п. – лежачи на спині, руки повз тулуба, ноги на фітболі, 1-3 – піднімаємо праву / ліву ногу догори; 2-4 – в.п.                                                                                                                                                                |  |  |
|                                         | 10. В.п – упор лежачи, гомілки на фітболі, 1-3 – піднімаємо праву \ ліву ногу догори; 2-4 –в.п.                                                                                                                                                                                    |  |  |
|                                         | 11. Віджимання. В.п.: упор лежачи, гомілки на фітболі, 1-8 згинання та розгинання рук в упорі лежачи.                                                                                                                                                                              |  |  |
|                                         | 12. В.п.: спираючись спиною на фітбол, руки вперед «в замок», 1-3 – поворот тулуба вправоруч / ліворуч; 2-4 – в.п.                                                                                                                                                                 |  |  |

|                                 |                                                                                                                                                                               |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                 | 13. В.п.: лежачи на фітболі, упор ногами позаду, руки за спину-вдих, 1-3 – піднімаємо тулуб догори, прогинаємось – видих; 2-4 – в.п.                                          |  |  |
|                                 | 14. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, стопи на фітболі, 1 – згинаємо коліна до грудей, котячи фітбол до себе; 2 – в.п.<br>руки та ноги догори, прогинаємось; 2-в.п. |  |  |
|                                 | 15. В.п.: лежачи на спині на фітболі, 1-3 – «міст» на фітболі (прогнутися); 4 – в.п.                                                                                          |  |  |
|                                 | 16. В.п.: лежачи на фітболі на животі, упор руками попереду о підлогу, 1-3 – махи ногами («ножиці»); 4 – в.п.                                                                 |  |  |
|                                 | 17. В.п.: лежачи на фітболі правим боком, упор руками о м'яч, 1-3 – піднімаємо праву / ліву ногу догори; 2-4 – в.п.                                                           |  |  |
|                                 | 18. Згинання та розгинання рук в ліктях на фітболі<br>В.п.: упор лежачи на ліктях, 1 – згинаємо-розгинаємо руки, підйом тулуба; 2 – в.п.                                      |  |  |
|                                 | 19. В.п.: лежачи спиною на підлозі, руки в сторони, фітбол «зажаний ногами», 1-3 – піднімаємо ноги вгору; 2-4 – в.п.                                                          |  |  |
|                                 | 20. В.п.: лежачи на животі на фітболі, ноги паралельно підлозі, упор руками попереду, 1 – піднімаємо дві ноги разом догори; 2 – в.п.                                          |  |  |
|                                 | 21. В.п.: сидючи на фітболі, руки вперед, 1-3 – піднімаємо праву / ліву ногу, розгинаючи коліна; 2-4 – в.п.                                                                   |  |  |
| III.<br>Заклуч<br>на<br>частина | Вправи стретчинг-гімнастики                                                                                                                                                   |  |  |

## Додаток В.2

### План конспект з використанням комплексу вправ CrossFit для розвитку загальної витривалості

| Частина заняття       | Зміст                                                                | Організаційно-методичні вказівки                                                         | Дозування |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| I. Підготовча частина |                                                                      |                                                                                          | 10-12'    |
| 1. Повільний біг      | Рівномірний біг, чергуючи із рухом правим-лівим боком, спиною вперед | Спину утримувати прямо, дивитись вперед. Голову вниз не опускати.                        |           |
| 2. Бігові вправи      | 1. Біг із закиданням гомілки назад<br>2. Біг із високим              | Звернути увагу на положення спини, опорна нога пряма.<br>Під час бігу стегно зігнуто під |           |

|                                      |                                                       |                                                                      |                                                                                                |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | підніманням стегна<br>3. Біг із викидом<br>прямих ніг | кутом 90°, опорна нога пряма,<br>руки працюють як під час бігу.      |                                                                                                |
| 3. КЗРВ на місці                     |                                                       |                                                                      |                                                                                                |
| 4. Спеціальні підготовчі вправи      |                                                       |                                                                      |                                                                                                |
|                                      | 1. Вправи із<br>гирями до 8 кг: махи,<br>жонглювання  |                                                                      |                                                                                                |
|                                      | 2. Виструбування<br>із повного та напів<br>присіду    |                                                                      |                                                                                                |
| II. Основна частина                  |                                                       |                                                                      | 25-30'                                                                                         |
| <b>Перша<br/>серія</b>               | 1. Махи гирею 8-12 кг;                                |                                                                      | Час<br>виконання<br>вправи 1 хв,<br>відпочинок<br>між<br>вправами 2<br>хв, між<br>серіями 6 хв |
|                                      | 2. Стрибки у присіді;                                 | Ноги на ширині плечей, спина<br>пряма; кут гомілка-стегно 90°        |                                                                                                |
|                                      | 3. Човниковий біг                                     | Біг з максимальною<br>частотою з використанням<br>стопорячого кроку. |                                                                                                |
|                                      | 4. Жонглювання гирями<br>8 кг.                        |                                                                      |                                                                                                |
| <b>Друга серія</b>                   | 1. Махи гирею 8-12 кг;                                |                                                                      |                                                                                                |
|                                      | 2. Стрибки із<br>затримкою.                           |                                                                      |                                                                                                |
|                                      | 3. «Вигрее».                                          |                                                                      |                                                                                                |
|                                      | 4. Жонглювання гирями                                 |                                                                      |                                                                                                |
| <b>III.<br/>Заклучна<br/>частина</b> | Повільний біг                                         |                                                                      | 400 м                                                                                          |

## Додаток Г

## Додаток Г.1

## Протокол тестування учасників КГ після експерименту (дівчата, n=9)

| Навчальні нормативи |                  | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Стрибки через скакалку за 30 с (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                  |                                                                  |                                              |                                                        |                                                       |
| 10 клас             | 1. Істратій О.   | 9 середній                                                       | 11 середній                                  | 25 середній                                            | 49 низький                                            |
|                     | 2. Петрунько С.  | 10 середній                                                      | 13 середній                                  | 25 середній                                            | 49 низький                                            |
|                     | 3. Вовк О.       | 11 середній                                                      | 14 середній                                  | 39 достатній                                           | 55 середній                                           |
|                     | 4. Романюк І.    | 15 високий                                                       | 16 достатній                                 | 42 достатній                                           | 63 середній                                           |
| 11 клас             | 1. Ніколайчук О. | 10 середній                                                      | 7 середній                                   | 27 середній                                            | 57 середній                                           |
|                     | 2. Іванчук М.    | 11 середній                                                      | 7 середній                                   | 27 середній                                            | 53 низький                                            |
|                     | 3. Гакман Г.     | 14 достатній                                                     | 10 достатній                                 | 48 достатній                                           | 57 середній                                           |
|                     | 4. Сидір О.      | 16 високий                                                       | 17 високий                                   | 49 достатній                                           | 62 середній                                           |
|                     | 5. Марковська Н. | 16 високий                                                       | 17 високий                                   | 55 високий                                             | 65 достатній                                          |

## Протокол тестування учасників КГ після експерименту (юнаки, n=10)

| Навчальні нормативи |                | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Підтягування (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                |                                                                  |                                              |                                                        |                                     |
| 10 клас             | 1. Авденко І.  | 11 низький                                                       | 2 низький                                    | 20 середній                                            | 4 середній                          |
|                     | 2. Боргу В.    | 15 середній                                                      | 3 середній                                   | 22 середній                                            | 4 середній                          |
|                     | 3.Веренко П.   | 16 середній                                                      | 3 середній                                   | 42 достатній                                           | 8 достатній                         |
|                     | 4.Щук В.       | 23 достатній                                                     | 7 достатній                                  | 41 достатній                                           | 8 достатній                         |
| 11 клас             | 1.Воевідко А.  | 14 низький                                                       | 3 низький                                    | 23 середній                                            | 5 середній                          |
|                     | 2. Петруник С. | 31 високий                                                       | 4 середній                                   | 40 достатній                                           | 9 достатній                         |
|                     | 3. Ставчан О.  | 16 середній                                                      | 3 низький                                    | 22 середній                                            | 5 середній                          |
|                     | 4. Ткачук І.   | 17 середній                                                      | 3 низький                                    | 23 середній                                            | 6 середній                          |
|                     | 5. Шесчук О.   | 18 середній                                                      | 5 середній                                   | 42 достатній                                           | 9 достатній                         |
|                     | 6. Шевченко С. | 30 високий                                                       | 4 середній                                   | 55 високий                                             | 12 високий                          |

| Рік              | Навчальні нормативи                                            |                   | Рівні компетентності |          |           |         |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------|-----------|---------|
|                  |                                                                |                   | низький              | середній | достатній | високий |
| рік (6) вивчення | 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юнаки від підлоги | до 15                | 15       | 22        | 30      |
|                  |                                                                | дівчата від лави  | до 7                 | 7        | 13        | 15      |
|                  | 2. Нахил уперед з положення сидячи (см)                        | юнаки             | до 3                 | 3        | 6         | 10      |
|                  |                                                                | дівчата           | до 11                | 11       | 15        | 18      |
|                  | 3. Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)           | юнаки             | до 20                | 20       | 40        | 55      |
|                  |                                                                | дівчата           | до 18                | 18       | 38        | 48      |

|                      |                                                                |                   |       |    |    |    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-------|----|----|----|
|                      | разів)                                                         |                   |       |    |    |    |
|                      | 4. Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)            | дівчата           | до 50 | 50 | 65 | 75 |
|                      | 4. Підтягування (кількість разів)                              | юнаки             | до 4  | 4  | 8  | 11 |
| 2-й (7) рік вивчення | 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юнаки від підлоги | до 15 | 15 | 25 | 35 |
|                      |                                                                | дівчата від лави  | до 9  | 9  | 13 | 16 |
|                      | 2. Нахил уперед з положення сидячи (см)                        | юнаки             | до 4  | 4  | 7  | 11 |
|                      |                                                                | дівчата           | до 7  | 7  | 9  | 16 |
|                      | 3. Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)           | юнаки             | до 20 | 20 | 48 | 58 |
|                      |                                                                | дівчата           | до 20 | 20 | 45 | 55 |
|                      | 4. Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)            | дівчата           | до 55 | 55 | 65 | 78 |
|                      | 4. Підтягування (кількість разів)                              | юнаки             | до 5  | 5  | 9  | 12 |

## Додаток Г.2

**Протокол тестування учасників ЕГ після експерименту (дівчата,  
n=11)**

| Навчальні нормативи |                 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Стрибки через скакалку за 30 с (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                 |                                                                  |                                              |                                                        |                                                       |
| 10 клас             | 1. Андросова О. | 10 середній                                                      | 15 достатній                                 | 24 середній                                            | 52 середній                                           |
|                     | 2. Капітан Я.   | 11 середній                                                      | 15 достатній                                 | 22 середній                                            | 54 середній                                           |
|                     | 3. Істенюк В.   | 13 достатній                                                     | 15 середній                                  | 38 достатній                                           | 59 середній                                           |
|                     | 4. Карась Т.    | 15 високий                                                       | 17 достатній                                 | 38 достатній                                           | 65 достатній                                          |
|                     | 5. Романюк С.   | 13 достатній                                                     | 11 середній                                  | 25 середній                                            | 60 середній                                           |
|                     | 6 Сафронюк Л.   | 13 достатній                                                     | 13 середній                                  | 26 середній                                            | 58 середній                                           |
|                     |                 | 12,5                                                             | 13,33                                        | 28,83                                                  | 58,0                                                  |
| 11 клас             | 1. Штефюк М.    | 17 високий                                                       | 14 достатній                                 | 52 достатній                                           | 61 середній                                           |
|                     | 2. Шувчук М.    | 16 високий                                                       | 18 високий                                   | 49 достатній                                           | 66 достатній                                          |
|                     | 3. Яченюк О.    | 19 високий                                                       | 18 високий                                   | 45 достатній                                           | 68 достатній                                          |
|                     | 4. Яцко О.      | 13 достатній                                                     | 14 достатній                                 | 28 середній                                            | 51 низький                                            |
|                     | 5 Шеремета Я.   | 18 високий                                                       | 18 високий                                   | 50 достатній                                           | 67 середній                                           |
|                     |                 | 16,6                                                             | 16,4                                         | 44,8                                                   | 62,6                                                  |

**Протокол тестування учасників ЕГ після експерименту (юнаки, n=10)**

| Навчальні нормативи |                     | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів), рівень | Нахил уперед з положення сидячи (см), рівень | Піднімання тулуба в сід за 60 с (кіл-ть разів), рівень | Підтягування (кіл-ть разів), рівень |
|---------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Прізвище, ім'я      |                     |                                                                  |                                              |                                                        |                                     |
| 10 клас             | 1. Ілащук О.        | 15 середній                                                      | 4 середній                                   | 21 середній                                            | 6 середній                          |
|                     | 2. Маковійчук Т.    | 21 середній                                                      | 5 середній                                   | 29 середній                                            | 6 середній                          |
|                     | 3. Одовійчук Т.     | 22 середній                                                      | 3 середній                                   | 46 достатній                                           | 11 високий                          |
|                     | 4. Стратійчук О.    | 26 достатній                                                     | 10 високий                                   | 45 достатній                                           | 10 достатній                        |
|                     | 5. Томчук І.        | 18 середній                                                      | 5 середній                                   | 29 середній                                            | 8 достатній                         |
|                     |                     | 20,4                                                             | 5,4                                          | 34                                                     | 8,2                                 |
| 11 клас             | 1. Арійчук З.       | 34 достатній                                                     | 6 середній                                   | 45 достатній                                           | 12 високий                          |
|                     | 2. Ворощук О.       | 22 середній                                                      | 4 середній                                   | 26 середній                                            | 8 середній                          |
|                     | 3. данищук В.       | 19 середній                                                      | 5 середній                                   | 27 середній                                            | 9 достатній                         |
|                     | 4. Ясенчук І.       | 18 середній                                                      | 7 достатній                                  | 46 достатній                                           | 11 достатній                        |
|                     | 5. Топольницький В. | 32 достатній                                                     | 6 середній                                   | 52 достатній                                           | 12 високий                          |
|                     |                     | 25                                                               | 5,6                                          | 39,2                                                   | 9,2                                 |



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

\_\_\_\_\_ (Кароліна УГРИН)  
(підпис)