

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

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

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

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

Виконав:
Студент 2 курсу, 205 м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Веренчук Ігор Русланович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. наук з фіз. культ. і спорту, доцент Олена
МОРОЗ

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____ від _____ листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

У магістерській роботі представлено дослідження ефективності застосування засобів фізичної культури у процесі формування психологічної стійкості обдарованих старшокласників. Мета дослідження полягала у визначенні та обґрунтуванні ефективності засобів фізичного виховання для підвищення психологічної стійкості. Експериментально доведено, що запропоновані засоби позитивно впливають на учнів, сприяючи істотному поліпшенню фізичної підготовленості (особливо силових і швидкісно-силових показників). Підтверджено позитивну динаміку у формуванні особистісно значущих якостей: комунікабельність та впевненість у собі. Впровадження психорегуляційних методик сприяло стабілізації психоемоційної сфери та виробленню вміння самотійно регулювати свій стан. Загалом, зафіксовано зміну ставлення до фізичної культури як важливого засобу самотійного підтримання здоров'я

Ключові слова: *фізична культура, психологічна стійкість, ціннісні орієнтації, мотивація, фізична підготовленість, адаптація*

Annotation

The master's thesis presents a study of the effectiveness of using physical culture means in the process of developing psychological resilience in gifted high school students. The aim of the study was to identify and substantiate the effectiveness of physical education methods for enhancing psychological resilience. The experiment demonstrated that the proposed methods have a positive impact on students, contributing to a significant improvement in their physical fitness (particularly strength and speed-strength indicators). Positive dynamics were confirmed in the development of personally significant qualities such as communicability and self-confidence. The introduction of psychoregulatory techniques contributed to the stabilization of the psycho-emotional sphere and the development of the ability to independently regulate one's state. Overall, a change was recorded in students' attitudes toward physical culture as an important means of independently maintaining health.

Keywords: *physical culture, psychological resilience, value orientations, motivation, physical fitness, adaptation*

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



I.P. Веренчук

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Обґрунтування застосування засобів фізичної культури для підвищення психологічної стійкості обдарованих старшокласників	9
1.1. Проблеми освіти і виховання обдарованих старшокласників	9
1.2. Роль фізичної культури у підвищенні психологічної стійкості старшокласників.....	17
Розділ 2. Методи та етапи дослідження	25
Розділ 3. Практичні засоби підвищення психологічної стійкості юнаків старших класів на заняттях з фізичної культури	28
3.1. Методичні умови проведення занять з фізичної культури	28
3.2. Динаміка фізичної підготовленості старшокласників у період навчання	38
3.3. Зміна ставлення учнів до діяльності у сфері фізичної культури.....	48
Висновки	56
Список використаних джерел	58
Додатки	61

ВСТУП

У сучасний період особистісно-гуманна орієнтація освіти набуває загального визнання, а виховання розглядається як складна багатовимірна система, що потребує комплексного аналізу. Особливої актуальності набуває особистісно орієнтований підхід у навчанні та вихованні обдарованих школярів, адже він враховує інтереси, індивідуальні особливості й можливості учнів, сприяючи їхній самореалізації та розвитку рефлексії. Водночас важливо забезпечувати гармонійне поєднання різних освітніх підходів.

Ряд досліджень свідчать про значне погіршення здоров'я школярів упродовж останніх десятиліть: лише близько 10% випускників залишаються відносно здоровими, а кількість дітей із функціональними розладами, хронічними захворюваннями та психічними відхиленнями невинно зростає. Особливо несприятливі тенденції простежуються в гімназіях та ліцеях, де інтенсивне навчальне навантаження часто призводить до перевтоми, неврастенії та підвищеної невротизації учнів. Це свідчить про необхідність перегляду освітнього процесу з урахуванням фізичного та психоемоційного стану дитини.

Негативний вплив на здоров'я школярів чинять і соціально-економічні чинники: скорочення мережі оздоровчих таборів, ослаблення спортивної бази, погіршення організації шкільного харчування.

Здоров'я є інтегральною цінністю, що поєднує фізичний, психічний і моральний виміри. На думку експертів ВООЗ, саме немедичні заходи мають найбільший вплив на формування здорового способу життя. Практика закордонних шкіл доводить, що найбільших успіхів досягають ті освітні заклади, де традиційні методи поєднуються з ініціативними.

Актуальність дослідження. У даній роботі розглядаються проблеми, пов'язані з удосконаленням освітнього процесу з фізичної культури для обдарованих юнаків старших класів [63]. Загальна кількість

психотравмуючих життєвих ситуацій, очевидно, зростає. Звідси випливає висновок, що одним із найважливіших завдань виховання є підвищення стресостійкості особистості, її здатності долати психотравмуючі ситуації, уміння цінувати здобуті знання та ефективно застосовувати їх у процесі життєдіяльності. Фізична культура, як складова загальнолюдської культури, здатна відігравати вагомую роль у формуванні психологічної стійкості молоді. Особливий інтерес становить формування цієї інтегральної якості в обдарованих старшокласників, оскільки їхнє соціально значуще саморозкриття передбачає не лише ґрунтовне володіння академічними знаннями, а й уміння реалізовувати власний індивідуально-особистісний потенціал на благо собі та суспільству.

Ускладнення соціальної структури суспільства призводить до ускладнення завдань, які постають перед сучасною людиною, та зумовлює суттєве зростання психічних навантажень. Формування стійкої, стабільної особистості починається з дитинства. Підвищення загальної психологічної стійкості дитини й підлітка належить до найбільш актуальних проблем педагогічної науки. У зв'язку з цим особливий інтерес становить категорія учнів, які навчаються в різноманітних спеціалізованих освітніх закладах для обдарованих дітей. Представники цієї соціальної групи мають бути достатньо підготовленими до протистояння складнощам і суперечностям процесу соціалізації в сучасному суспільстві. Від того, які цінності вони пропонуватимуть у майбутньому та на якому рівні відбуватиметься їхня взаємодія з соціумом, залежить дуже багато.

Однак у системі закладів фахової передвищої освіти, орієнтованій на виявлення та розвиток обдарованих підлітків, проблема формування фізично здорової, активної й психологічно стійкої особистості не отримує належного значення та нерідко залишається поза увагою. Виникає небезпека відхилення освітнього процесу у бік однобічного інтелектуального розвитку за рахунок фізичного та морального. Для обдарованих дітей характерна переоцінка власних можливостей і здібностей із перенесенням цієї оцінки на особистісні

якості [4, 19, 27, 32]. У результаті ймовірно стає дисгармонізація розвитку особистості обдарованого підлітка з ризиком переходу в невротичний, істеричний чи інший подібний тип особистісного розвитку.

Формування особистості сучасного школяра, зокрема того, який навчається у різного типу інноваційних освітніх закладах, відбувається в умовах підвищених інтелектуальних та емоційних навантажень, нервового перенапруження. За об'єктивного зниження загальної фізичної активності це призводить до розбалансування внутрішніх сил організму та загального виснаження. Може порушуватися діяльність вищих нервових центрів. З'являються негативні риси характеру — надмірне честолюбство, заздрісність, образливість, егоїзм та інші подібні [25]. Таким чином, психіка обдарованого підлітка є надзвичайно вразливою, а загальний баланс видів діяльності істотно зміщений у бік інтелектуальної та комунікативної сфер на шкоду фізичному стану. Водночас освітній процес з обдарованими дітьми має мати свої особливості з огляду на підвищену психологічну вразливість цієї категорії учнів.

Актуальність теми дослідження полягає у необхідності та можливості підвищення психологічної стійкості особистості обдарованого школяра шляхом застосування адаптивних психолого-педагогічних засобів фізичної культури.

Об'єкт дослідження - освітній процес на заняттях із фізичної культури у Багатопрофільному ліцеї для обдарованих дітей.

Предмет дослідження -- удосконалення освітнього процесу на заняттях із фізичної культури з метою формування психологічної стійкості обдарованих старшокласників.

Мета дослідження - виявити, визначити та обґрунтувати ефективність засобів фізичного виховання, що сприяють формуванню психологічної стійкості обдарованих старшокласників.

На основі аналізу наукової літератури та узагальнення педагогічного досвіду сформульовано **гіпотезу дослідження**: формування психологічно

стійкої особистості обдарованого старшокласника на заняттях із фізичної культури буде більш ефективним за таких умов:

- організація освітнього процесу з урахуванням ціннісних орієнтацій цієї категорії учнів;
- посилення мотивації до фізкультурної діяльності на основі пріоритетних для школярів видів фізичної активності;
- формування особистісно значущих якостей засобами фізичної культури (упевненості, самостійності, активності, комунікабельності);
- застосування у процесі занять психорегуляційних релаксаційних тренінгів, спрямованих на зниження психоемоційних перевантажень;
- успішність індивідуально-особистісно орієнтованого освітнього процесу з урахуванням життєвих перспектив учнів.

З огляду на мету та гіпотезу дослідження були визначені такі **завдання**:

1. На основі аналізу ціннісних орієнтацій обдарованих старшокласників з'ясувати сутність їхнього соціально-психологічного та фізичного розвитку.
2. Встановити ефективність впливу засобів фізичної культури, спрямованих на підвищення мотивації до фізкультурної діяльності та формування особистісно значущих якостей учнів.
3. Обґрунтувати можливості використання психорегуляційних релаксаційних тренінгів на заняттях із фізичної культури для індивідуально-особистісного розвитку старшокласників та підвищення їхньої психологічної стійкості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами були використані такі методи:

- **теоретичні** – аналіз і узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної літератури з проблем особливостей навчально-виховного процесу в обдарованих старшокласників, а також підвищення їхньої психологічної стійкості засобами фізичної культури;
- **емпіричні** – проведення занять із фізичної культури з юнаками старших класів, педагогічний експеримент, бесіда, педагогічні

спостереження (у тому числі включені) за формуванням особистісних якостей старшокласників, рефлексивний аналіз виявлених явищ, усні та письмові опитування учнів, анкетування, а також статистичні методи опрацювання експериментальних даних.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що формування активної, психологічно стійкої особистості учня відбувається під впливом засобів фізичної культури, які стимулюють мотивацію до фізкультурної діяльності; обґрунтовано, що застосування психорегуляційних релаксаційних тренінгів на заняттях із фізичної культури істотно сприяє підвищенню психологічної стійкості школярів.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що розкрито сутність соціально-психологічного й фізичного стану обдарованих старшокласників на основі виявлення їхніх ціннісних орієнтацій; показано, що школярі орієнтовані переважно на цінності самоствердження у сфері спілкування; визначено роль фізичної культури у вирішенні проблеми формування психологічно стійкої особистості, а також уточнено поняття «психологічна стійкість». Результати теоретичного дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку теорії здоров'язбережувального освітнього процесу засобами фізичної культури.

Практичне значення дослідження зумовлене тим, що отримані матеріали та висновки дають змогу організовувати навчальний процес із фізичної культури з обдарованими старшокласниками відповідно до їхніх індивідуально-особистісних і характерних для цієї категорії учнів особливостей. При цьому досягається ефективне поліпшення психофізичних характеристик і формується активна, більш самостійна та психологічно стійка особистість учня.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

1. РОЗДІЛ

РОЗДІЛ 1. ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Проблеми освіти і виховання обдарованих старшокласників

Суспільно-економічні та політичні трансформації в Україні закономірно спричинили істотні зміни у сфері виховання й освіти. Нині в освітньому просторі реалізуються пріоритети гуманізації, що передбачають розвиток вільної, творчої, саморозвивальної особистості, здатної витримувати значні психосоціальні навантаження сучасного життя.

Водночас підвищені суспільні вимоги, зорієнтовані на активного, компетентного, здорового випускника, різко контрастують із реальною загрозливою тенденцією - зниженням рівня здоров'я молоді.

Відповідно до Закону України «Про освіту», збереження й зміцнення здоров'я учнів визначено одним із головних напрямів державної політики у сфері освіти. Це особливо актуально, оскільки, за даними Міністерства охорони здоров'я України та сучасних досліджень, понад 50% школярів мають різні відхилення у стані здоров'я, близько 35-40% — страждають на хронічні захворювання. Значна частина дітей і підлітків відзначається нервово-психічними розладами, і більшість із них навчаються у звичайних класах загальноосвітніх закладів.

За результатами вітчизняних і міжнародних моніторингових досліджень, до випускних класів школи доходить лише близько 10-15% учнів, яких можна віднести до відносно здорових. Ситуацію ускладнює прогресуюче зростання рівня хронічної захворюваності, зниження показників фізичної підготовленості та загальної психологічної стійкості учнівської молоді.

За даними Міністерства освіти і науки України, серед чинників, що впливають на здоров'я школярів, значну частку становлять умови шкільного середовища. Це велика наповнюваність класів, перевантаженість учнів

основними й додатковими заняттями, несприятливий психологічний клімат учнівських колективів, а також невиправдана інтенсифікація навчального процесу на тлі погіршення екологічної ситуації.

У державних програмах реформування освіти особлива увага приділяється збереженню й зміцненню здоров'я дітей і підлітків у процесі навчання. Ця ідея відображена і в положеннях Концепції Нової української школи, і в роботах вітчизняних учених та освітніх управлінців, які наголошують на важливості здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі [1; 23;28].

Особливий інтерес становить підлітково-юнацька категорія, яка потенційно є інтелектуальною, а в майбутньому - і соціальною елітою суспільства, основою його розвитку. До цієї категорії доцільно відносити кілька «шарів» учнів: від тих, що успішні у навчальній діяльності й прагнуть здобути якісні знання, до здібних, обдарованих і високообдарованих школярів. Як зазначає М.А. Холодна, власне інтелектуальна обдарованість - це не «дар згори» і не просто результат соціалізації, а підсумок тривалого внутрішнього процесу розвитку когнітивних ресурсів особистості [14]. Напрямок цього процесу визначається особливими формами організації пізнавального досвіду, що характеризують унікальність мислення конкретної людини.

Найчастіше такі категорії учнів не залишаються поза увагою суспільства: їхнє виховання і навчання здійснюється у спеціалізованих закладах, ліцеях, гімназіях, наукових відділеннях МАН України, де реалізуються інноваційні підходи до навчально-виховного процесу, авторські програми та методики. Як правило, це відбувається в умовах диференційованого навчання, що передбачає врахування індивідуальних особливостей учнів шляхом їхнього групування за певними ознаками та розроблення різних навчальних планів і програм. У цілому такий підхід можна охарактеризувати як адаптацію освітньої системи до потреб дитини з урахуванням складного й суперечливого процесу становлення її особистості.

У зв'язку з дитячою обдарованістю зазвичай виділяють три ключові сфери розвитку: психосоціальну; когнітивну; фізичну.

Обдаровані діти відрізняються насамперед підвищеною здатністю до творчої діяльності, яка за своєю природою не підлягає жорсткій регламентації. Важливою рисою є й несбалансованість розвитку: випередження ровесників у когнітивно-творчій сфері часто поєднується із середнім або навіть низьким рівнем психосоціального та фізичного розвитку [14;26]. Такі учні зазвичай орієнтовані на свободу, пізнання, самореалізацію, але водночас схильні до підвищеної тривожності.

Серед особистісних рис, що супроводжують креативність, науковці називають соціальну активність, цілеспрямованість, віру в себе, схильність до ризику, потребу в самотності, внутрішню конфліктність. Проте створюючи спеціалізовані школи й класи для обдарованих, педагоги часто вирішують передусім дидактичні завдання, залишаючи поза увагою соціально-психологічні аспекти розвитку [4;28]. Саме в цій площині виникають найбільші труднощі: депресивні стани, різкі коливання настрою, втрата інтересу до навчання, а подекуди навіть ризик суїцидальної поведінки.

Говорячи про обдарованих учнів, які навчаються у спеціалізованих закладах освіти, неможливо оминати специфіку проблем, що виникають саме в цих установах. Спеціалізовані ліцеї та гімназії для обдарованої молоді характеризуються, передусім, надмірними інтелектуальними й емоційними навантаженнями при недостатньому рівні рухової активності. Хронічне поєднання інтенсивних навчальних і психоемоційних навантажень з дефіцитом фізичних вправ (особливо під час сесій, атестацій чи контрольних заходів) призводить до дисбалансу процесів збудження і гальмування в нервовій системі, що може спричиняти стан психосоматичного зриву.

У цей період спостерігаються порушення сну й апетиту, зниження фізичної активності, апатія, втрата впевненості у власних силах, що супроводжується підвищеною тривожністю, акцентуаціями характеру, а іноді й девіантною поведінкою. В наукових дослідженнях зазначається, що саме у

середовищі учнів елітарних закладів поширеність ризикованої поведінки (зокрема, залучення до наркотичної субкультури) значно вища, ніж у звичайних школах. Це пояснюється підвищеною емоційною вразливістю, амбіційністю, нездатністю до ефективної саморегуляції та наявністю викривлених систем цінностей [5;19;21;22].

Додатковими факторами є складний процес адаптації до нового навчального середовища — кафедральної структури організації освітнього процесу, лекційно-семінарських форм навчання, розширеного спектра предметів та насичених навчальних планів. Для старшокласників це стає серйозним випробуванням, яке нерідко призводить до перевтоми, неврозів, зниження працездатності та стійких відхилень у психоемоційному стані.

Багато досліджень вказують, що перевантаженість учнів, особливо обдарованих, зумовлює функціональні відхилення у здоров'ї, посилює тривожність, нервозність, викликає емоційну нестабільність і страхи. Водночас відсутність належного балансу між розумовим та фізичним навантаженням створює загрозу для гармонійного розвитку особистості. Підкреслюється, що навчальна діяльність може бути ефективною лише тоді, коли її інтенсивність та тривалість відповідають віковим можливостям учнів. У протилежному випадку відбувається стійке виснаження нервової системи та втрата [6;9;11]

Навчання у престижних класах і школах, як правило, формує високу навчальну мотивацію, проте водночас нерідко спричиняє фруструючі стани та підвищену тривожність у школярів. Це, у свою чергу, негативно впливає на ефективність їхньої навчальної діяльності. Зокрема, встановлено, що високий рівень тривожності дезорганізує інтелектуальну активність, подовжує час сприйняття й обробки інформації, знижує показники успішності та рівень інтелектуального розвитку. Водночас існують і дані, які вказують на зворотний зв'язок: у частини старшокласників підвищена тривожність може поєднуватися з високою навчальною результативністю, що

пояснюється специфікою методик оцінювання та особливостями врахування середнього балу з окремих предметів[19;27] .

Часто підвищена тривожність поєднується зі зниженою самооцінкою та високим рівнем домагань. Перехід у «сильні» класи або спеціалізовані заклади освіти нерідко супроводжується різким зниженням самооцінки, що породжує ефект неадекватності. Це явище виражається у формі гострих афективних переживань, пов'язаних із невідповідністю між рівнем особистих прагнень і реальною оцінкою діяльності учня [11;18]. В юнацькому віці зовнішні прояви такого стану набувають специфічних форм: замкненість, відчуженість від колективу, критиканство, конфліктність у стосунках з однолітками та педагогами.

Дослідження свідчать, що ймовірність виникнення «афекту неадекватності» зростає через зміну соціального оточення, втрату попередніх міжособистісних зв'язків і необхідність наново вибудовувати взаємини. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема диференціації навчання, оскільки її правильна реалізація дозволяє знизити психологічні перевантаження та врахувати індивідуальні особливості учнів [8;13;21]. Порівняльний аналіз свідчить, що якісне засвоєння знань в умовах індивідуально-диференційованого підходу поєднується з меншими втратами у стані здоров'я, ніж за традиційних систем навчання.

В українській дидактиці розрізняють внутрішню диференціацію (індивідуалізацію навчання з урахуванням особистісних особливостей учнів у межах класу) та зовнішню диференціацію (створення спеціалізованих груп або класів для окремого навчання). Сучасні освітні реформи розширили можливості варіативності у змісті та методах навчання: профільні класи, гімназії, ліцеї, приватні школи стали майданчиками для впровадження нових програм і форм організації навчання [4;27]. Водночас відсутність достатнього наукового обґрунтування іноді призводить до перевантаженості учнів через надмірне «розширення навчальних планів», коли профілізація витісняє цілісність загальної освіти.

Впровадження диференційованого навчання у старших класах закладів загальної середньої освіти покликане не лише задовольнити пізнавальні інтереси й освітні можливості учнів, а й гармонізувати навчальне навантаження, зменшити негативні наслідки перевтоми. Проте, як зауважує М.В. Антропова [11], навіть за умов ранньої диференціації, групових занять та індивідуально-диференційованого підходу на всіх етапах навчання, передбачене базовим навчальним планом навантаження все ще залишається надмірним. У поєднанні з ускладненням соціальних чинників це не сприяє збереженню й зміцненню здоров'я дітей та підлітків.

При диференційованому підході до навчання важливо забезпечити можливість переходу учнів з одного профільного класу до іншого у разі зміни інтересів чи освітніх орієнтацій. Надто рання профілізація та її жорстка закріпленість можуть не лише допомагати, але й ускладнювати процес самопізнання й пошук шляхів самореалізації, оскільки у підлітковому віці мотиви, інтереси та потреби динамічні й нестійкі.

Відтак, диференціація навчання має бути гнучкою, сприяти усвідомленості вибору, «пробі сил» та закріпленню обраного напрямку. Школярі зі специфічними, сталими й усвідомленими інтересами перебувають у більш сприятливому становищі. Водночас учні з аморфними або нестійкими інтересами можуть відчувати труднощі: поглиблене вивчення окремого предмета часто або не сприяє розвитку їхніх справжніх нахилів, або взагалі нівелює їх, що призводить до зниження навчальної мотивації, появи апатії, негативних емоцій і навіть девіантних проявів [8].

Для реалізації диференційованого та індивідуалізованого підходів у навчанні необхідно враховувати психофізіологічні можливості учнів, їхні здібності й схильності у різні вікові періоди. Якщо раніше форми диференціації стосувалися переважно вибору факультативних занять, то сьогодні «ціна» помилки у виборі значно вища, адже вона безпосередньо

впливає на подальшу самореалізацію особистості. Дослідження старшокласників показали [30], що:

1. інтереси учнів часто не збігаються з їхніми реальними здібностями;
2. природні передумови обдарувань нерідко залишаються прихованими як від самих дітей, так і від учителів та батьків;
3. побічні чинники (престижність школи, авторитет учителя, відносини з однокласниками) інколи переважають над потребою розвитку власних задатків.

Отже, продуктивне диференційоване навчання можливе лише за умови системної індивідуальної психолого-педагогічної діагностики та консультування, що забезпечить коректний вибір напрямку розвитку школярів.

Додаткові проблеми окреслює і В.В. Суворова [16], яка довела: по-перше, половина учнів спеціалізованого математичного класу поряд із математичними здібностями мали й виражені літературні нахили; по-друге, поєднання математичних і гуманітарних здібностей підтверджує багатогранність структури спеціальних обдарувань та їхню взаємозумовленість із загальними індивідуально-типологічними особливостями інтелекту.

Говорячи про обдарованих старшокласників, неможливо оминати специфіку даного вікового періоду. Старшокласники становлять особливу соціальну групу, оскільки саме цей етап життя має ключове значення у процесі соціалізації. Період ранньої юності, подібно до підліткового, характеризується значною кількістю проблем і труднощів у різних сферах життєдіяльності. У цей час відбувається формування багатьох особистісних рис і якостей, триває гормональна перебудова організму.

Згідно з теоретичними положеннями Л.С. Виготського, розвиток особистості є безперервним процесом саморуху, що завершується появою новоутворень [4]. Д.Б. Ельконін зазначав, що становлення особистості відбувається у процесі діяльності дитини в системах «дитина – суспільний

предмет» і «дитина – дорослий», а перехід до нового вікового етапу завжди пов'язаний із конфліктною ситуацією, де потреби вступають у суперечність із можливостями їх реалізації [17]. Це викликає напруження, а іноді й конфлікт із самим собою та оточенням. Л.І. Божович підкреслювала, що діти, які пережили критичний вік, нерідко мають ознаки фрустрованості [28].

Одним із центральних психологічних новоутворень старшого шкільного віку є потреба у само визначенні, що проявляється у формуванні ціннісно-смыслових орієнтацій, спрямованості у майбутнє та пошуку власного місця у суспільстві. Особливого значення на цьому етапі набуває професійне самовизначення. Перехідний характер віку, юнацький максималізм, часті моральні конфлікти та зміна соціального статусу ускладнюють процес адаптації.

Нерідко саме нестача комунікативних умінь стає серйозною проблемою для старшокласників. Багато досліджень відзначають, що криза цього віку супроводжується негативізмом у поведінці, конфліктами з оточенням, підвищеною тривожністю. Для обдарованих учнів це особливо відчутно: вони частіше претендують на визнання, відчувають конкуренцію у спеціалізованих класах чи ліцєях, що підсилює прояви невпевненості.

Серед типових внутрішніх суперечностей цього віку виокремлюють: усвідомлення власної індивідуальності поряд із невизначеністю у цілях, прагнення до крайніх позицій, імпульсивність у ситуаціях, де потрібна стриманість, та схильність до надмірних роздумів там, де варто діяти. Невідповідність самооцінки та рівня домагань часто призводить до невпевненості, ускладнює міжособистісні стосунки, породжує конфлікти у системі ціннісних орієнтацій (у родині, класі, референтній групі). Усе це є факторами ризику, що знижують психологічну стійкість.

Також для старшокласників характерні зміни у темпераменті, які безпосередньо впливають на ефективність індивідуальної та групової діяльності. Дослідження українських психологів засвідчили, що у цей період знижується предметна емоційність, але зростає емоційність у сфері

спілкування, особливо у 10 класі, коли часто відбувається нове комплектування груп. Це вимагає від підлітків більшої гнучкості у взаєминах і підвищує роль комунікативної емоційності. У цілому можна стверджувати, що у соціальній сфері емоційні компоненти переважають над предметними, що визначає особливості поведінки та розвитку старшокласників.

Завдання вивчення психологічної стійкості дітей і підлітків вперше були окреслені Л.І. Божович ще на XVIII психологічному конгресі у 1966 році. Водночас ця проблема не втрачає своєї актуальності й нині, залишаючись однією з ключових у сучасній психології та педагогіці [26].

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити такі висновки:

1. У процесі освіти й виховання обдарованих старшокласників необхідно враховувати їхні загальні вікові та характерологічні особливості, пов'язані з підвищеною нервово-психічною напруженістю цієї категорії учнів.

2. Для оптимального формування гармонійної та здорової особистості обдарованого старшокласника сфери фізичного й психосоціального розвитку не повинні відставати від сфери когнітивного розвитку.

3. Попри загальне соціальне благополуччя учнів спеціалізованих закладів освіти для обдарованих, найбільш проблемними сферами їхнього розвитку залишаються фізичний та емоційний стани, що свідчить про неадекватність, а точніше - недостатність рухової активності у таких закладах.

4. Підвищення та розвиток загальної психологічної стійкості у різних її вимірах (соматичному, моральному, емоційному та інших) становить одну з найскладніших проблем у формуванні особистості старшокласника.

1.2. Роль фізичної культури у підвищенні психологічної стійкості школярів

Сучасна концепція гуманізації освіти орієнтує школу на необхідність створення умов для розвитку здібностей, нахилів і можливостей учнів [12]. Проте мета освітнього процесу не обмежується лише інтелектуальним і фізичним розвитком. Не менш важливим є завдання підготовки учнів до

адекватного реагування на зовнішні, нерідко дестабілізуючі соціальні фактори, а також до майбутньої життєдіяльності в цілому.

Стан шкільних психологічних служб, запроваджених у сферу освіти як елемент психопрофілактики, залишається неоднозначним. Зазначається, що професійна діяльність шкільного психолога не має чітко визначених меж і завдань [22]. Розвиток психологічної служби відбувається у двох напрямках [15]:

1. актуальному - орієнтованому на розв'язання конкретних проблем (пов'язаних із порушеннями поведінки, труднощами у навчанні та спілкуванні тощо);

2. перспективному - спрямованому на гармонійний розвиток школярів і формування їхньої психологічної готовності до самостійного життя в суспільстві.

Водночас у реалізації психопрофілактичних заходів спостерігаються значні труднощі, адже школярі значно більше піддаються впливові позашкільного середовища, ніж діяльності шкільного психолога.

Дослідження, проведені у спеціалізованих школах і класах, показали, що підвищене навчальне навантаження (зокрема, за рахунок включення факультативів у розклад) часто призводить до більшої втоми учнів наприкінці тижня порівняно з їхніми ровесниками із загальноосвітніх шкіл. Надмірне навчальне навантаження скорочує час на основні режими відпочинку (сон, перебування на свіжому повітрі тощо), що унеможлиблює повноцінне відновлення сил і призводить до накопичення перевтоми [15]. Більше того, це впливає на ставлення учнів до профільних предметів. Так, на запитання: *«Що потрібно зробити, аби вивчення предмета стало цікавішим?»*, старшокласники (особливо спеціалізованих класів) [17] відповідали, що навчальний процес необхідно програмувати так, щоб після уроків залишалося більше часу для прогулянок, активного відпочинку й занять спортом (до 92% відповідей у 10-х класах).

Одним із найефективніших засобів відновлення розумової працездатності вважається активний відпочинок. Його фізіологічне підґрунтя було обґрунтоване І.М. Сеченовим, який довів, що зміна діяльності одних м'язів роботою інших сприяє відновленню сил краще, ніж повне бездіяльність [19]. Цей принцип став основою організації відпочинку і в розумовій діяльності: правильно організовані фізичні вправи до, під час і після інтелектуального навантаження позитивно впливають на підтримання та підвищення працездатності [16].

Феномен здоров'яформування ефекту фізичної активності відомий ще з давніх часів. Фізична культура, як складова загальнолюдської гуманітарної культури, відображає різноманіття особистісної культури і за своїм змістом є людинознавчою дисципліною, зорієнтованою на процеси самосвідомості та саморозвитку особистості в мінливому соціокультурному середовищі.

Фізична культура, як частина загальної культури, допомагає людині усвідомлювати не лише свою тілесну, але й соціальну сутність. Сьогодні її визначають як процес творення особистістю духовних, культурно-історичних і світоглядних цінностей, педагогічних технологій і способів діяльності, що забезпечують накопичення та розвиток інтелектуального, економічного й соціокультурного потенціалу [12]. Уся соціальна активність людини, її інтелект, мислення та пам'ять реалізуються як результат біологічних процесів в організмі і безпосередньо залежать від стану фізичного здоров'я [2].

Фізична культура, завдяки своїй специфіці, виступає методологічною й практичною основою інтегративної оздоровчої діяльності. Її структурним ядром є універсальний механізм індивідуальної адаптації людини до соціальних і біологічних чинників довкілля. Кінцевим результатом цього процесу є формування стану адаптивності як норми взаємодії здорового організму із зовнішнім середовищем [20].

Водночас у сучасній практиці шкільного навчання і виховання потенційні можливості фізичної культури реалізуються менш ніж на 50% [13].

Уроки фізичної культури в реальності, особливо в умовах диференційованої освіти обдарованих старшокласників, нерідко сприймаються як другорядні, підпорядковані щодо таких предметів, як математика, фізика, література тощо. Збіднення самого поняття фізичної культури відбувається через усталене в суспільстві уявлення про те, що фізична культура має бути спрямована переважно на розвиток фізичних якостей учнів (сили, швидкості, витривалості, спритності тощо) та досягнення тілесного, оздоровчого ефекту. Це зовнішній, видимий результат, однак існує не менш важливий внутрішній аспект - особистісно-формувальний [9].

Справжня культура фізичного виховання неможлива без наявності таких компонентів, як: виховання естетичного ставлення до занять фізичною культурою, знання й дотримання гігієнічних норм, уміння контролювати власний психофізіологічний стан, володіння засобами та методами відновлення сил.

Щодо обдарованих школярів, то їхня освіта загалом розвивається у напрямі створення нових програм, методик та адаптації наявних. Проте кількісних змін у цих освітніх програмах недостатньо. Важливою умовою успішного навчання обдарованих дітей є максимальна індивідуалізація навчальної діяльності [12]. Ці ідеї обґрунтовані в працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників (Б. Блум, С. Кейплан, Дж. Рензуллі, Х. Пасов, В. Уільямс, Ю. К. Бабанський, А. А. Бодальов, А. І. Савенков, М. Н. Скаткін та ін.). На думку Дж. Рензуллі [25], навчальні програми для обдарованих мають: 1) виходити за межі загальноприйнятих стандартів, 2) враховувати специфіку інтересів учнів, 3) відповідати їхньому стилю засвоєння знань, 4) не обмежувати прагнення до глибокого проникнення в суть предмета. За Х. Пасовим [21], програма для обдарованих повинна: 1) розвивати продуктивне

мислення, 2) привчати до постійно мінливого, динамічного знання, 3) заохочувати ініціативність і самостійність у навчанні, 4) сприяти розвитку свідомості, самосвідомості та розумінню взаємозв'язків з іншими людьми.

Ці принципи, на нашу думку, можуть і повинні застосовуватися й у навчанні з фізичної культури. Лише за такої умови в обдарованих школярів виникатиме щирий інтерес до цього предмета. У цьому випадку фізична культура постає не тільки засобом підтримання здоров'я, а й чинником досягнення оптимальних результатів у різних сферах життєдіяльності. Для цього, на нашу думку, у навчально-виховному процесі з фізичної культури необхідно дотримуватися загальних принципів евристичної освіти. Вона охоплює дві складові: інваріантну задану ззовні й засвоювану учнями, та варіативну створювану самими учнями у процесі реалізації їхніх особистісно значущих цілей, програм і видів діяльності [12].

Нині спостерігається певна зміна ролі фізичної культури в системі шкільної (ліцейської) освіти. Уроки фізичного виховання не лише компенсують наслідки гіподинамії, зумовленої великим обсягом аудиторних занять, але й надають можливість зняти психічне напруження, що неминуче супроводжує навчальні навантаження у старших класах. Вони забезпечують умови для емоційного розвантаження, розкнутості, переключення психічної енергії у м'язову діяльність. Це сприяє швидкому відновленню розумових сил і збереженню працездатності.

Поєднання інтелектуальної та фізичної праці щодня, формування потреби у русі, виховання культури рухової активності, набуття навичок управління не лише тілом, а й власним психічним станом - у цьому, на наш погляд, полягає головна мета роботи вчителя фізичної культури в ліцеї.

У матеріалах ВООЗ наголошується, що в науці недостатньо інформації про те, з яких саме компонентів складається поведінка, спрямована на зміцнення здоров'я, а також яким чином можна вплинути на людину так, щоб увага до власного здоров'я та здоров'я оточення стала для неї життєвою необхідністю [9]. Однією з ключових причин нехтування здоровим способом

життя як дорослими, так і молоддю є уповільненість механізмів зворотного зв'язку - як на негативні, так і на позитивні впливи на організм. Водночас ефект зворотного зв'язку від занять фізичною культурою і спортом значно вищий, ніж від загальної неспецифічної активності; інакше не існували б самих понять «спорт», «змагання», «спортивні досягнення».

Складність агітації за фізичну культуру та здоровий спосіб життя, очевидно, пов'язана з мотиваційним аспектом: відстроченістю результатів у соціально значущій сфері життя, а також складним характером взаємозв'язку між фізичною культурою та цінностями, важливими для учнівської молоді. Мотивувати до занять фізичною культурою - означає, по суті, орієнтуватися на провідні цінності школярів. Досягаючи за допомогою засобів фізичної культури тих цінностей, які є пріоритетними для старшокласників, ми створюємо позитивний емоційний фон, що асоціюється в них із руховою діяльністю. Такий позитивний фон поліпшує ставлення обдарованих учнів до фізичної культури, а набуття соціально значущих для школярів якостей дозволяє застосовувати засоби фізичної культури для їхнього посилення й подальшого самостійного вдосконалення упродовж тривалого часу.

Особлива важливість і необхідність руху для гармонійного розвитку особистості зумовлена також тим, що, як відзначав К. Роджерс [16], «рух є тим, що найбільшою мірою скуто в нашій культурі». Проте «природа створила наш організм так, що рух є основним принципом його буття і розвитку, головним чинником тілесного та психічного життя» [3]. Для обдарованих дітей цей тезис набуває ще більшої актуальності, оскільки головними умовами стимуляції креативності є [16]: психологічна безпека, прийняття, емпатійне розуміння, свобода від оцінювання, а також загальний клімат психологічної свободи — атмосфера дозволеності, відкритості, гри та спонтанності. Ще однією умовою розвитку творчої діяльності є безоцінковість [19].

Оцінювання справляє суттєвий вплив на діяльність і поведінку учня, на становлення його особистості, виконуючи низку функцій [6]:

стимулювальну, діагностичну, орієнтуючу (інформаційну), регулятивну (керівну), виховну та соціальну. Психолого-педагогічні дослідження підтверджують, що період контролю знань і оцінювання супроводжується високою емоційною напругою: учні відчують хвилювання, причому найбільше - ті, що навчаються добре та відмінно [13].

Актуальність дослідження ціннісних орієнтацій обдарованих школярів зумовлена тим, що сама обдарованість виступає фактором формування спрямованості особистості, суттєво визначаючи поведінку школяра та його життєвий шлях. Цінності, мотиви, самооцінка й здібності є невід'ємними атрибутами індивідуально-особистісної регуляції поведінки. У роботі В.А. Машина [11] зазначається, що пригнічення розвитку особистісних форм психічної саморегуляції в значущій для людини діяльності призводить до виникнення невротичних станів і психосоматичних порушень. Тому необхідно своєчасно виявляти ціннісно значущі сфери в обдарованих учнів і орієнтуватися на їхній розвиток, зокрема й у процесі занять з фізичної культури.

Потреба врахування ціннісних орієнтацій учнів у сфері фізкультурної діяльності зумовлена ще й тим, що в підлітковому та юнацькому віці формуються достатні передумови для самовиховання як умови творчої самореалізації особистості. У сучасних умовах важливо готувати людину до того, щоб упродовж усього життя вона залишалася відкритою до нового досвіду, перебувала у постійному пошуку, вміла оцінити власні індивідуальні особливості та себе в цілому, адекватно приймала як себе, так і інших.

Сама лише рухова діяльність не відображає всіх факторів всебічного та гармонійного розвитку людини. Вона становить лише частину феномена тілесної культури, яка завжди містить у собі певні соціальні та моральні складові. П.Ф. Лесгафт підкреслював [10], що пізнати людину, спрямувати та оцінити її дії можливо лише тоді, коли, розуміючи будову й функції її організму, ми добре усвідомлюємо вплив на неї всіх зовнішніх умов - як фізичних, так і моральних.

Рівень здоров'я особистості безпосередньо залежить від її участі в матеріальній і духовній діяльності, особливо якщо ця діяльність має творчий та стимулюючий характер [6]. При цьому завдання полягає не у заміні активної рухової діяльності теоретичними знаннями, а в тому, щоб зробити цю діяльність більш усвідомленою, цілеспрямованою, максимально відповідною індивідуальним особливостям і можливостям кожного, хто займається [12]. Тому у широкому сенсі предмет «*Фізична культура*» має трансформуватися у предмет «*Здоров'я*», що інтегрує в собі фізичну (тілесну) культуру, ментальний тренінг та активне спілкування з природою.

Отже, підсумовуючи викладене, можна зробити такі висновки:

1. Фізична культура як складова загальнолюдської культури та знань є найбільш спроможною взяти на себе функції загального оздоровлення й підтримання психосоматичного статусу старших школярів.

2. У межах концепції гуманізації освіти особистісно значущі аспекти фізичної культури висувають на перший план розвиток особистості обдарованого старшокласника, а через посилення мотивації до рухової діяльності фізична культура сприяє формуванню загальної психологічної стійкості школярів.

3. Основним чинником у підвищенні мотивації до занять фізичною культурою є наближення навчального процесу до значущих і пріоритетних особистісних цінностей, цілей і якостей особистості обдарованого старшокласника.

2. РОЗДІЛ МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для організації найбільш ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що сприяє розвитку особистісного творчого потенціалу учнів, було обрано напрям, пов'язаний із підвищенням загальної психологічної стійкості обдарованих школярів засобами та формами занять із фізичної культури. У свідомому ставленні учнів до власного психофізичного стану та у вирішенні багатьох проблем психосоматики засобами фізичної культури нами вбачається тісний зв'язок фізичної культури з підвищенням психологічної стійкості обдарованих старшокласників.

У зв'язку з цим для посилення мотивації до занять фізичною культурою було запропоновано орієнтуватися (у варіативній частині занять) на значущі для учнів цінності у таких сферах: ставлення до здоров'я, до образу («іміджу») сучасної молодшої людини, до пріоритетних для них видів рухової активності. Для більш ефективної стабілізації психіки доцільним є також включення в заняття елементів ментального психологічного тренінгу. Таке поєднання фізичного навантаження з подальшою релаксацією сприяє істотному та різкому зниженню ситуативної тривожності [11, 18, 22, 26].

Запропоновані заходи, на нашу думку, не змінюючи фундаментальних цілей фізичної культури та не потребуючи додаткових матеріальних витрат, дозволяють обдарованим старшокласникам активізувати інтелектуальну [29], рухову й комунікативну діяльність, а також загалом розширювати розуміння ролі фізичної культури як складової загальнолюдської культури. У цьому контексті постала необхідність практичного дослідження ціннісно-орієнтаційної сфери зазначеної категорії учнів.

Таким чином, соціологічна частина дослідження включала вісім анкет, наведені в додатках. На початковому етапі навчання в ліцеї проводилися такі види анкетувань (анкети подані у додатку 1):

1. **Анкети №1, 2** – для виявлення основних життєвих цінностей за методом М. Рокича [14]. Запропоновані списки цінностей досить часто застосовуються в наукових дослідженнях [17, 20], однак у нашому випадку учні здійснювали ранжування цінностей із двох позицій – відносно себе та відносно більшості людей, суспільства.

2. **Анкета №3** – для виявлення якостей, що відповідають образу («іміджу») сучасного юнака.

3. **Анкета №4** – для визначення якостей, розвиткові яких сприяють заняття фізичною культурою. Вибір здійснювався серед п'яти репрезентативних якостей із 16 запропонованих.

4. **Анкета №5** – для з'ясування потреб у заняттях фізичною культурою та переважних видів рухової активності.

5. **Анкета №6** – для самооцінки свого звичайного стану в межах запропонованих якостей.

Після завершення навчання в ліцеї використовувалися такі анкети:

1. **Анкета №7** – для виявлення особистого ставлення учнів до запровадження психорегуляції на уроках фізичної культури. Використовувалася у групах, що застосовували психорегуляційні методики.

2. **Анкета №8** – для визначення ставлення до фізичної культури в межах пройденого курсу, до здорового способу життя загалом, а також до якостей, формуванню яких сприяли заняття фізичною культурою.

За результатами проведеного обстеження було виконано таке:

1. Виявлено основні ціннісні орієнтації старшокласників обох статей. Однак, оскільки об'єктом даного дослідження виступав навчально-виховний процес на уроках фізичної культури з юнаками старших класів, результати щодо дівчат у цій роботі не подаються.

2. Визначено переважні види рухової діяльності на заняттях із фізичної культури.

3. Складено психологічний портрет сучасного юнака в межах запропонованих якостей.

4. Оцінено вплив переважних видів рухової діяльності на формування репрезентативних особистісних якостей.

5. Визначено роль використання ментального тренінгу на заняттях із фізичної культури з точки зору суб'єктивного сприйняття школярів.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дослідженні відображено досвід автора, пов'язаний із проведенням занять із фізичної культури з учнями старших класів у Багатопрофільному ліцеї для обдарованих дітей міста Чернівці.

Дослідження проводилися у 2024-2025 навчальному році і охопило за різними видами обстежень до 48 юнаків. Отримані результати були опрацьовані із застосуванням загальноприйнятих параметричних методів варіаційної статистики [15, 25], зокрема t-критерію Ст'юдента, критерію χ^2 та кореляційного аналізу.

Етапи дослідження:

- **Перший етап (вересень-жовтень 2024 р.)** – вивчення й аналіз науково-методичної літератури з проблем формування психологічної стійкості особистості засобами фізичної культури.

- На другому етапі **(2024-2025 рр.)** було поглиблено теоретичний аналіз проблеми, проведено педагогічний експеримент відповідно до висунутої гіпотези дослідження та здійснено вивчення показників учнів згідно з поставленими завданнями.

- **Третій етап (2025 р.)** був спрямований на аналіз, узагальнення й опрацювання результатів дослідження, оформлення магістерської роботи згідно встановлених норм.

3.РОЗДІЛ

ПРАКТИЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНАКІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Методичні умови проведення занять з фізичної культури

Розуміння проблем та визначення шляхів удосконалення навчально-виховного процесу на заняттях з фізичної культури з учнями старших класів є важливим чинником підвищення ефективності їх фізичного та особистісного розвитку. Основою ж цієї роботи у її практичній частині стали зміни, внесені в освітній процес, пов'язані з мотиваційним аспектом.

Для активізації участі обдарованих старшокласників у фізкультурній діяльності та запобігання перевантаженням було застосовано способи підвищення мотивації [9, 26, 34].

По-перше, провідним смислоутворювальним моментом стало врахування інтересів і цінностей учнів, а також видів рухової діяльності, яким вони надають перевагу. Це виступало ключовим компонентом мотивації та водночас захистом від перевантажень, адже останні найменш імовірні там, де виходять із запитів особистості, а не з зовнішніх приписів, де високий мотиваційний фон навчання [4, 5, 8, 19].

Для отримання порівняльних даних у деяких класах викладання здійснювалося в тому самому обсязі навчальних годин, проте у суворій відповідності до регламентованого базового навчального плану з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Таким чином, юнаків із цих класів (загальна кількість - 48 осіб) можна розглядати як контрольну групу. Оцінювання результатів їхньої діяльності також відбувалося у повній відповідності до вимог базового стандарту. Очевидно, що на уроках у контрольній групі менше уваги приділялося бажанням та інтересам учнів, здійснювалася більша орієнтація на програмні вимоги та регламентовані види діяльності.

Основними видами фізичної діяльності на уроках (у їх варіативній частині) були обрані спортивні ігри та атлетична гімнастика, оскільки вони найбільшою мірою відповідали реаліям матеріально-спортивної бази Багатопрофільному ліцеї для обдарованих дітей, а також інтересам і запитам юнаків. Крім того, у межах двогодинного заняття існувала можливість послідовного застосування цих видів діяльності. Таке поєднання зручне ще й тим, що для старшокласників зростає роль такого базової фізичної якості, як витривалість. Саме витривалість найбільш повно зумовлює загальну працездатність і стан здоров'я людини. Більше того, наявні дані [2, 18, 19, 21] свідчать, що для учнів старшого шкільного віку насамперед слід розвивати швидкісно-силові здібності, різновиди витривалості [12], а також силу.

Усім цим вимогам у достатній мірі відповідають заняття атлетичною гімнастикою та такі спортивні ігри, як баскетбол і футбол. Під час занять футболом і баскетболом присутні елементи швидкісно-силових тренувань:

- а) біг з прискоренням, зі зміною напрямку та ритму, біг з різних вихідних положень на короткі дистанції;
- б) ведення м'яча в різних стійках із максимальною частотою ударів;
- в) у цілому це надзвичайно рухливі спортивні ігри, що поєднуються з великою кількістю стрибків, кидків та ударів по м'ячу в ціль і на дальність.

Частина часу, відведеного на ці ігри, водночас збігається з вимогами базового компоненту з фізичної культури для старших класів [8, 17].

Не менш важливим є врахування специфіки учнів ліцею та використання регіональних особливостей. Вони розглядалися з огляду на те, що для учнів, які проводять багато часу в навчальних аудиторіях і класах, уроки фізичної культури повинні містити яскраво виражені елементи валеологічного супроводу. Тому, окрім збільшення кількості годин, відведених на фізичну культуру, та чергування розумових і фізичних навантажень протягом дня (через розклад), заняття з фізичної культури для юнаків, за можливості, проводилися на відкритому повітрі впродовж усього року.

Як у нашому випадку, так і в інших, судячи з публікацій на тему підвищення адаптаційних можливостей організму учнів [1, 5, 10, 23, 28], ці чинники сприяють кращому відновленню та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою. Тому зимовий футбол виступав додатковою загартовуючою процедурою, особливо для цієї категорії учнів, які багато часу проводять у закритих приміщеннях, у стані фізичного недовантаження та психоемоційної перевантаженості. Для посилення аргументованості вибору запропонованих ігор як базових слід зазначити, що існують дані [7, 23], що студенти у більшості випадків схильні віддавати перевагу саме цим ігровим видам спорту. У дослідженні В. М. Вовк [9], проведеному на великій студентській популяції, встановлено, що студенти-юнаки на 81,5% надають перевагу спортивним іграм та атлетичній гімнастиці. Крім того, серед студентів [17] і старшокласників із недостатнім рівнем фізичної підготовленості значна кількість виявляє бажання займатися (у тому числі й самостійно) атлетизмом. Тренажери, імовірно, приваблюють їх як складова культури нового покоління.

Другим вагомим чинником мотивації до занять фізичною культурою, на нашу думку, був індивідуальний і диференційований підхід до фізичних можливостей і рівня підготовленості учнів, а також посиленість виконання запропонованих вправ. Це забезпечувало більшу реалістичність і конкретність у розв'язанні завдань фізичного вдосконалення, поставлених перед юнаками, а отже, й підвищувало їхню вмотивованість до цієї діяльності.

Для учнів із різним рівнем підготовленості ставилися різні завдання у фізичному вдосконаленні та виставлялися різні оцінки за одні й ті самі показники. Причому дана система оцінювання не викликала невдоволення серед учнів. Так, наприклад, добре підготовлений учень, який виконував 40 віджимань від підлоги, отримував початково оцінку «5» і водночас індивідуальне завдання на вдосконалення цього силового показника. Тобто під час наступного складання того самого нормативу для збереження оцінки

«5» він мав покращити свій результат на 2-3 віджимання. Якщо ж результат залишався незмінним, то за цей самий показник у наступний контрольний термін виставлялася оцінка «4».

Для юнаків із низьким рівнем фізичної підготовленості встановлювалися інші норми, проте критерії залишалися однаковими. Наприклад, якщо учень виконував спочатку лише 20 віджимань, то йому виставлялася оцінка «4» і надавалося завдання з фізичного вдосконалення. У наступний звітний термін для збереження тієї ж оцінки він мав збільшити результат на 5-7 віджимань. Якщо ж він залишався на попередньому рівні, то його оцінка знижувалася до «3», що для цієї категорії учнів було небажаним.

З метою більш повного врахування індивідуальних фізичних можливостей учнів, а також задоволення потреби у свободі вибору, перелік запропонованих для складання контрольних вправ було значно розширено порівняно з тим, що встановлений базовим стандартом з фізичної культури [8,17]. Додатково були введені такі види рухової діяльності, що стимулювали поліпшення фізичної підготовленості.

Силові вправи (ускладнені або модифіковані варіанти):

1. Віджимання від підлоги (або виконання аналогічних вправ в альтернативних варіантах).
2. Вправи на м'язи черевного преса (у кількох варіантах на вибір).
3. Присідання на одній нозі та їх аналоги (присідання на двох ногах, вистибування тощо).

4. *Стрибок у довжину з місця.*

5. *Вправи на витривалість:*

1. Біг на 1000 м на час.
2. Крос 5-6 км без урахування часу (для всіх охочих).

6. *Вправи на технічну координованість:*

1. Кидки м'яча в баскетбольне кільце зі штрафної лінії.
2. Ведення м'яча та обігравання захисника у штрафній зоні.

Одним із чинників, що особливо привертало увагу юнаків під час складання контрольних нормативів, було різноманіття форм їх виконання. Наприклад, при складанні силової вправи - присідань на одній нозі - дозволявся альтернативний варіант: вистрибування на двох ногах у темпі 40-50 разів протягом хвилини. Віджимання від підлоги передбачали різні варіанти: на паралельних брусах, на перекладині, віджимання на одній руці або на двох у різних упорах. Вправи на м'язи черевного преса виконувалися у таких альтернативних варіантах: у висі на перекладині, на похилій лаві (піднімання тулуба або ніг), у положенні упору на горизонтальних брусах, на підлозі (утримання «кутка» на час).

Третім чинником, що мотивував до занять фізичною культурою, була ситуація більшої свободи й самостійності на уроках, які враховували як вікові [1, 6, 29], так і типологічні особливості цієї категорії учнів [4, 15, 19, 25]. Поліпшення індивідуальних результатів на кожному етапі оздоровчої діяльності відбувалося з орієнтацією на самостійну фізкультурно-оздоровчу активність. При цьому акцент робився не лише на підвищенні рівня фізичної підготовленості учнів, розвитку їхніх функціональних можливостей, але й на формуванні соціальної активності.

Часто, визначивши базовий рівень фізичної підготовленості учня, викладач давав індивідуальні завдання з корекції окремих м'язових груп, зміцнення здоров'я, пропонуючи конкретні заходи, що цьому сприяли. У такому випадку викладач виступав у ролі консультанта та контролера якості й ефективності самостійних занять. За такої технології викладання, особливо для даного віку та категорії учнів, адаптованих до самостійних занять [12, 33], зростали їхня активність і відповідальність за якість самостійно засвоєного навчального матеріалу.

Перевірка результативності як самостійних, так і планових навчальних занять проводилася у формі диференційованих заліків і змагальної діяльності. Наприклад, кільком учням із приблизно однаковими недоліками у фізичному розвитку або з прогалинами у техніці виконання тієї чи іншої

спортивної гри надавалося індивідуальне завдання з їх самостійної корекції. Через певний час ці учні, змагаючись між собою, демонстрували ступінь змін, що відбулися у необхідній сфері рухової діяльності.

Під час складання контрольних нормативів, щоб знизити напруженість ситуації та відволікти учнів від обов'язковості цього елементу освіти, застосовувався такий підхід: учні об'єднувалися у групи по двоє-троє осіб, а викладач визначав необхідний сумарний рівень виконання певної вправи (наприклад, підтягування, віджимання тощо). Група мала досягти поставленого результату. За такого підходу почуття підтримки, співпереживання, відповідальності не лише за себе, але й за товаришів, а також елемент змагальності посилювали позитивний емоційний фон усієї процедури.

Загалом самостійність і змагальність у діях для цієї категорії учнів застосовувалися досить широко й часто виступали потужним стимулом, оскільки набували не лише індивідуально-особистісного, але й соціально значущого змісту (на рівні класу, ліцею тощо). Під час проведення такого стандартного, проте часто неадекватно сприйманого елемента уроку, як розминка, усяко заохочувалися самостійні, точніше - самоорганізовані форми її виконання. При цьому виховувалося не прагнення до високих спортивних результатів, а настанова на систематичні заняття фізичною культурою [25].

Активність деяких школярів проявлялася у щирому бажанні провести розминку самостійно, керуючи класом, з включенням нових, часто нетрадиційних вправ. За такого підходу заохочувалося взаємооцінювання учнів, визнавалося їхнє право не лише на оцінку, але й на самооцінку, посилювався елемент самоконтролю й відповідальності за процес і результат навчання. Оцінювання з предмета ставало більш природним. Учень самостійно й свідомо визначав власні недоліки у фізичній підготовленості й працював над їх усуненням, звертаючись до вчителя за консультацією та необхідною допомогою. Тобто викладач створював умови для самостійного

виконання фізичних вправ, консультував і коригував правильність їх добору й виконання.

Таким чином, оцінка (як від однолітків, так і з предмета «фізична культура») - один із провідних мотивів діяльності для даної категорії учнів - відповідно до її нового розуміння [18] ставала безперервною й об'єктивною, здійснювалася в природних умовах, що сприяло зниженню стресу й напруження. Заохочувався вихід за межі навчальної програми та стандартів, оцінювався процес руху до результату, всіляко підтримувалася самооцінка й взаємооцінка учнів. Оцінювання перетворювалося на гнучку й відкриту систему.

Запропонована технологія викладання навчального матеріалу, на нашу думку, давала змогу учням краще пізнати себе, виокремити власні специфічні особливості й можливості, більш доцільно й системно організувати самостійні заняття.

По-четверте, особливу увагу було приділено схильності молоді до змагальної діяльності [18, 22], у якій вони могли самовиразитися, проявити себе, «заявити про себе» серед однолітків як на заняттях за розкладом, так і поза ними. Змагальний момент виступав одним із важливих компонентів додаткової мотивації та формування стійкого інтересу до занять.

При цьому у полі зору викладача завжди перебував індивідуальний рівень підготовленості учнів, урахування якого, на думку багатьох авторів, посилює позитивну мотивацію [8, 17, 29] до фізкультурної діяльності та підвищує успішність учнів із предмета [30]. Так, наприклад, під час розвитку силових якостей у тренажерній залі група поділялася на підгрупи по 4-6 осіб приблизно однакової комплекції та рівня силової підготовленості - для підсилення реалістичності змагального ефекту. Учням пропонувалося по черзі виконувати вправи з наростаючим навантаженням (кількість повторень збільшувалася від підходу до підходу). Таким чином, матеріалом для кругового тренування виступали технічно нескладні вправи, циклічність яких створювалася шляхом серійних безперервних повторень.

Спектр запропонованих видів змагальної діяльності був досить широким, причому ініціатива щодо його розширення часто надходила від самих учнів. Це формувало додатковий мотиваційний ефект.

У спортивних іграх схема була приблизно такою самою. Враховувалася технічна та силова підготовленість учнів (сильні й слабкі команди спочатку змагалися окремо). У міру набуття технічних навичок команди ставали змішаними. Елемент змагальності пронизував кожен урок завдяки гнучкому й цілеспрямованому зміненню правил гри. Таким чином, застосовувалися варіанти групового методу й кругового тренування в поєднанні з індивідуальним методом. Це, на думку Д. І. Нестеровського [22], дозволяє розв'язати проблему кондиційних відмінностей, диференційовано нормувати навантаження з урахуванням рівня підготовленості, особливостей статури й перебігу функціональних процесів.

Одним із чинників, що активізував діяльність на спортивному майданчику (полі) та водночас позитивно сприймався учнями, була командно-особистісна відповідальність за результат гри.

Такий «фінальний акорд» забезпечував також значну психоемоційну розрядку, сприяв самотійним заняттям фізичною культурою та виступав імпульсом до подальшого вдосконалення комунікативної сфери, розвитку само- та взаєморозуміння. Крім того, у таких умовах актуалізація лідерських можливостей ґрунтувалася не на егоїстичній, а на позитивній мотивації, що є особливо важливим [12] для розвитку афективної сфери обдарованих учнів.

На змаганнях учні виступали в тому ж складі, що й на уроках. Залучення учнів до організаційних заходів, таких як жеребкування, підготовка матеріальної бази, форми, розроблення та оформлення положень про конкретні види змагань, фіксація результатів, участь у суддівстві тощо, створювало й підтримувало додатковий інтерес. Різноманіття видів змагальної діяльності дозволяло включати до неї не лише обраних і найбільш активних, а й більшість учнів. Серед ігрових видів проводилися змагання з баскетболу, волейболу, футболу, настільного тенісу, бадмінтону, шахів. Крім

того, юнаки брали участь у змаганнях з атлетизму, фестивалях з аеробіки, «веселих стартах».

Підтримання інтересу відбувалося також завдяки чергуванню видів змагань, оскільки спостерігалось посилення інтересу (як правило, перед змаганням) та певне його зниження (після їх завершення). Таким чином, протягом навчального півріччя школярі встигали взяти участь у 4-5 видах змагань. Варто відзначити, що на особливому піднесенні відбувалася підготовка та проведення підсумкових змагань між випускниками і десятикласниками, викладачами й учнями. Тобто створювалися умови для накопичення й наступності досвіду, формування спортивних традицій. Усі ці чинники тією чи іншою мірою торкаються соціально-комунікативних цінностей, на які зорієнтована більшість учнів.

Нарешті, враховувалися здібності досліджуваної категорії старшокласників до швидкого засвоєння нового матеріалу. Оскільки схильність до підвищених інтелектуальних і загальнорозвивальних навантажень, за свідченням багатьох дослідників (Д. Б. Богоявленської, Н. С. Лейтеса, А. М. Матюшкіна та ін.), є однією з важливих відмінних рис обдарованих учнів, цей феномен було використано на уроках фізичної культури як мотивувальний. Звичка до отримання академічних знань гармонійно поєднувалася з додатковими відомостями, що надавалися на заняттях із фізичної культури щодо активного, здорового способу життя. Так, активно сприймалися основи знань про оздоровче харчування, види та принципи загартування, масаж (теоретичні й особливо практичні аспекти), а також про саморегуляцію психофізичного стану.

Оскільки психофізичний тренінг загалом включає активну й пасивну частини [17], на заняттях із фізичної культури їх можна гармонійно поєднувати. Крім того, нами було відзначено, що активна рухова діяльність на відкритому повітрі (особливо за зниженої температури), збагачена позитивними емоціями, пов'язаними з ігровою ситуацією (наприклад, зимовий футбол), чудово поєднується з пасивною формою психотренінгу -

релаксацією у теплому приміщенні. Контраст температур поглиблює релаксацийний ефект і краще регулює емоційний фон.

Після таких занять учні по-справжньому починають розуміти сутність і справжнє призначення фізичної культури. У подальшому вони з більшим бажанням включаються як в активну, так і в пасивну частини занять, усвідомлюючи, що результат, попри всі можливі труднощі й витрати самого процесу, буде позитивним і емоційно схвально сприйнятим. Це підвищує впевненість у правильності власних дій, яку учні так чи інакше пов'язують зі сферою фізичної культури.

Щоб визначити ефективність застосування психорегуляційних тренінгів у межах занять із фізичної культури, частину експериментальних класів було залишено у ролі контрольних груп.

Психорегуляція тривала 8-12 хвилин і проводилася наприкінці двогодинного заняття після отримання необхідного фізичного навантаження. Для таких занять була спеціально виділена кімната психорозвантаження. Формою проведення було прослуховування аудіозаписів у розслабленому положенні сидячи в кріслі. Засобами релаксації та формування особистісних якостей обрано прогресивну психом'язову релаксацію, а також образний ідеомоторний тренінг, спрямований на розвиток значущих якостей - упевненості, активності, здатності до подолання труднощів, зосередженості, досягнення успіху [18, 35].

Метою цих тренувань було не лише створення умов, що сприяють формуванню навичок і вмінь самостійно відновлювати власний психоемоційний стан, а й акцентування уваги учнів на тому, що у сферу фізичної культури невід'ємно входить і психічний компонент, який розширює її межі за рамки виключно рухової діяльності.

Таким чином, ми вважаємо, що за допомогою зазначених методів перебуваємо в руслі сучасного розуміння сутності процесу навчання, тобто стимулюємо й організовуємо активну навчально-пізнавальну діяльність

учнів, спрямовану на оволодіння знаннями, розвиток здібностей, вироблення власних поглядів і ставлень у сфері фізкультурної діяльності.

Усе викладене вище дає підстави ще раз окреслити основні аспекти фізкультурно-оздоровчої діяльності, використані нами з метою посилення зацікавленості й залучення учнів до занять:

1. Орієнтація на пріоритетні цінності, особистісні якості та переважні види рухової діяльності.
2. Диференційований (індивідуально-особистісний) підхід до оцінювання рухової активності учнів; різноманітні за формою й змістом запропоновані контрольні вправи, урахування взаємооцінювання учнів.
3. Широке використання самостійної рухової активності, що сприяє самореалізації, формуванню самостійності, власного стилю, розвитку комунікативних якостей, творчому саморозкриттю, відповідальності.
4. Використання інтересу учнів до змагальної діяльності, створення ситуацій реального змагання на будь-якому рівні, що ґрунтуються на позитивній мотивації (пізнавальній, емпатійній, соціально значущій тощо), а також створення ситуацій успіху у сфері фізичної культури.
5. Урахування підвищеної схильності до пізнавальної діяльності й застосування прямого психологічного впливу у формі занять ментальним тренінгом, розширення кола інтересів у сфері фізкультурної діяльності.

3.2. Динаміка фізичної підготовленості старшокласників у період навчання

Оскільки кінцевою метою будь-якої запропонованої програми чи методики з фізичної культури має бути загальний оздоровчий ефект, доцільним видається розглянути динаміку фізичної підготовленості (ФП) юнаків.

У якості показників розвитку основних фізичних здібностей нами були обрані такі:

- а) швидкісні;

- б) швидкісно-силові;
- в) силові;
- г) витривалість.

Швидкісні здібності визначалися за допомогою контрольної вправи - біг на 100 метрів; швидкісно-силові - у вправі «стрибок у довжину з місця»; силові - підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи, вправи для м'язів черевного преса (піднімання ніг у висі на перекладині); витривалість визначалася за бігом на 1000 метрів. Показники у швидкісних, швидкісно-силових вправах та вправах на витривалість фіксувалися двічі на навчальний рік (у жовтні та травні); силові вправи виконувалися тричі на рік (у жовтні, грудні та травні).

Результати проведеної оцінки динаміки рухової підготовленості старшокласників подані на рисунку 1, у таблицях 1-3, а також. Слід одразу зазначити, що табличні значення не враховують юнаків, які за медичними показниками належали до спеціальної групи.

Науковий інтерес, на нашу думку, становить порівняння динаміки рухової підготовленості юнаків експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі заняття проводилися за стандартною програмою для старших класів загальноосвітньої школи. Порівняльні дані наведені у таблицях 1, 2, 3 для старшокласників на початку та наприкінці навчального року.

Порівнюючи динаміку рухової підготовленості (таблиці 1 і 2) старшокласників, чітко видно, що відмінності за всіма видами підготовленості в експериментальній групі за навчальний рік (як у десятих, так і в одинадцятих класах) є більш суттєвими та достовірними, ніж у контрольній групі. В експериментальній групі в 10-х класах за всіма видами вправ, окрім бігу на 1000 м, відмінності виявлені на рівні $P < 0,001$. У контрольній групі динаміка відмінностей у 10-х класах характеризується переважно на рівні $P < 0,05$ і $P > 0,05$.

Слід також відзначити, що середній рівень усіх показників у контрольній групі нижчий (таблиця 3) у порівнянні з експериментальною групою.

Об'єднує динаміку цих показників в обох групах те, що більш значні зміни, загалом, відбуваються у десятих класах порівняно з одинадцятими.

Таблиця 1

Порівняння рухової підготовленості юнаків контрольної групи на початку та наприкінці навчального року (n = 23)

Показники	Клас	Середнє значення показника ($M \pm \sigma$)		Р
		Початок навчального року	Кінець навчального року	
біг 100м, (с)	10	14,30 $\pm$ 0,08	14,20 $\pm$ 0,07	>0,05
	11	14,10 $\pm$ 0,07	14,00 $\pm$ 0,07	>0,05
біг 1000м, (хв,с)	10	3,57 $\pm$ 0,01	3,49 $\pm$ 0,02	<0,001
	11	3,45 $\pm$ 0,015	3,40 $\pm$ 0,01	<0,01
Стрибок у довжину з місця, (м)	10	197,0 $\pm$ 2,0	200,0 $\pm$ 1,6	>0,05
	11	203,0 $\pm$ 1,5	206,0 $\pm$ 1,0	>0,05
підтягування, (кіл-сть раз)	10	7,0 $\pm$ 0,3	7,9 $\pm$ 0,3	<0,05
	11	8,0 $\pm$ 0,3	8,5 $\pm$ 0,3	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-сть раз)	10	28,0 $\pm$ 1,2	32,0 $\pm$ 1,1	<0,05
	11	33,0 $\pm$ 1,1	35,0 $\pm$ 1,0	>0,05
Піднімання ніг у висі на перекладині, (кіл-сть раз)	10	5,1 $\pm$ 0,3	5,5 $\pm$ 0,3	>0,05
	11	5,5 $\pm$ 0,2	5,8 $\pm$ 0,3	>0,05

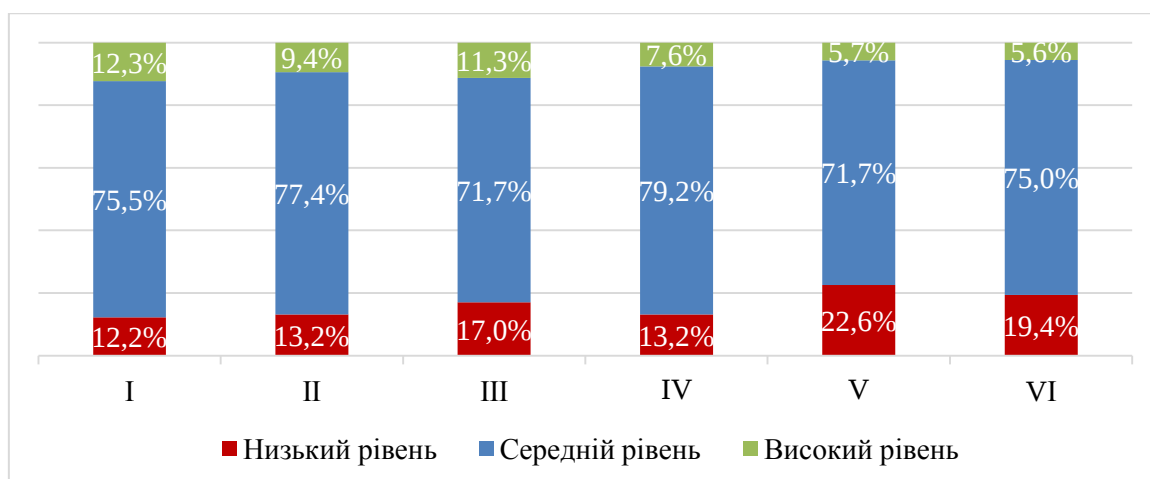
З аналізу діаграм, поданих на рисунках (3.1.-3.4.), впливає, що: по-перше, динаміка покращення фізичної підготовленості в експериментальній групі є вищою порівняно з контрольною, і, по-друге, найбільша кількість

учнів ліцею перебуває ($P < 0,01$) на рівні середніх фізичних показників за всіма контрольованими видами фізичної підготовленості. Ця категорія учнів становить у середньому 70-80% у контрольній та 65-80% в експериментальній групі на початку навчання в ліцеї й дещо вищу частку (73-79% у контрольній та 70-85% в експериментальній групі) наприкінці навчання.

Таблиця 2

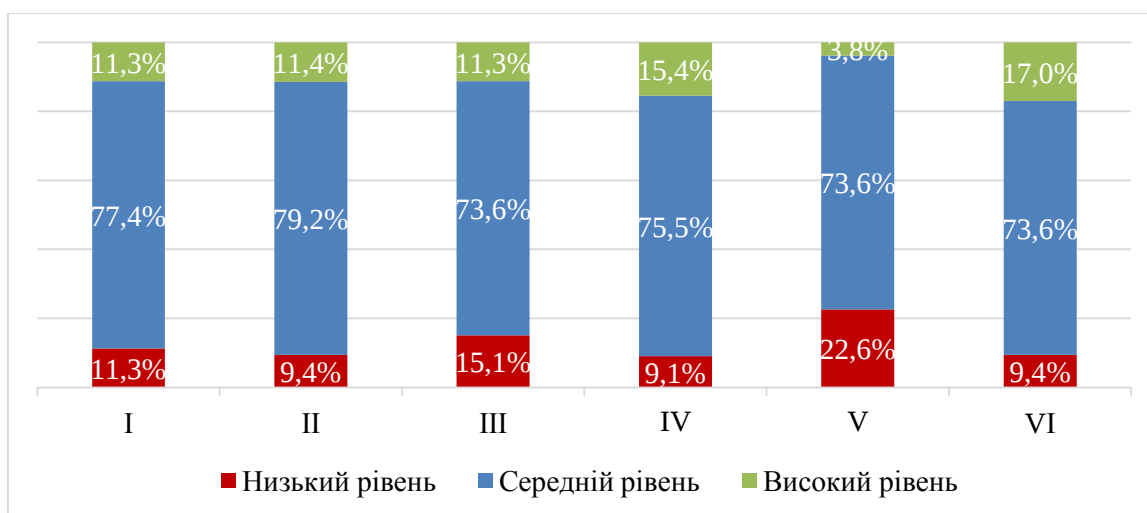
Порівняння рухової підготовленості юнаків експериментальної групи на початку та наприкінці навчального року (n = 25)

Показники	Клас	Середнє значення показника ($M \pm \sigma$)		P
		початок навчального року	кінець навчального року	
біг 100м, (с)	10	14,35 $\pm$ 0,04	14,00 $\pm$ 0,03	<0,001
	11	13,90 $\pm$ 0,07	13,80 $\pm$ 0,03	<0,05
біг 1000м, (хв,с)	10	3,55 $\pm$ 0,01	3,420 $\pm$ 0,005	<0,01
	11	3,410 $\pm$ 0,005	3,370 $\pm$ 0,005	<0,001
Стрибок у довжину з місця, (м)	10	197,0 $\pm$ 1,0	204,0 $\pm$ 0,9	<0,001
	11	207,0 $\pm$ 0,8	210,0 $\pm$ 0,8	<0,01
підтягування, (кіл-сть раз)	10	7,5 $\pm$ 0,2	8,5 $\pm$ 0,2	<0,001
	11	9,0 $\pm$ 0,2	10,0 $\pm$ 0,2	<0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-сть раз)	10	29,5 $\pm$ 0,6	36,0 $\pm$ 0,5	<0,001
	11	36,5 $\pm$ 0,4	38,5 $\pm$ 0,4	<0,001
Піднімання ніг у висі на перекладині, (кіл-сть раз)	10	5,0 $\pm$ 0,1	6,0 $\pm$ 0,1	<0,001
	11	6,0 $\pm$ 0,1	6,5 $\pm$ 0,1	<0,001



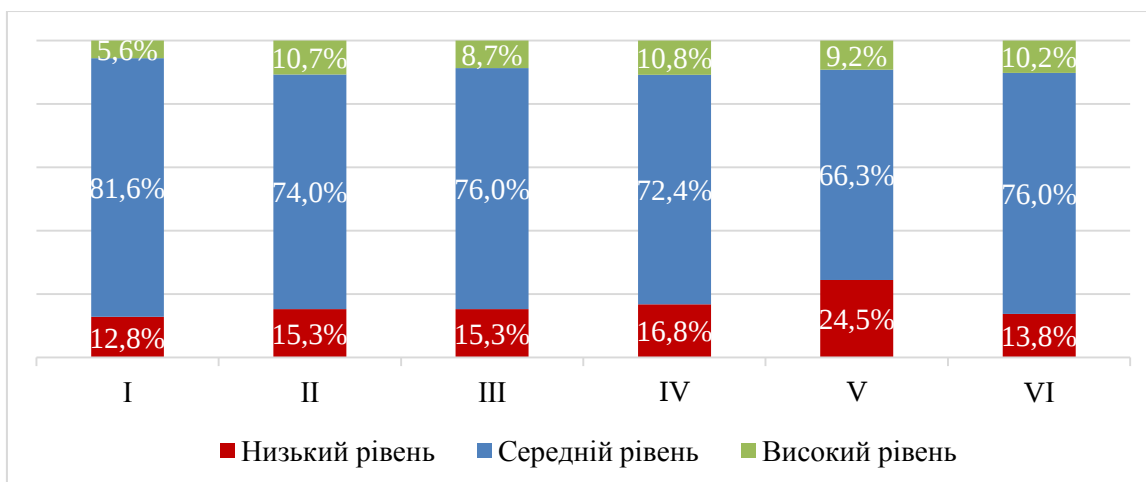
I – стрибок у довжину з місця; II – біг на 100 м ; III – згинання й розгинання рук в упорі лежачи; IV – підтягування на перекладині; V – вправи на м'язи черевного преса; VI – біг на 1000 м

Рис. 3.1. Порівняння динаміки фізичної підготовленості юнаків контрольної групи на початку навчання в ліцеї (2024–2025 н.р.).



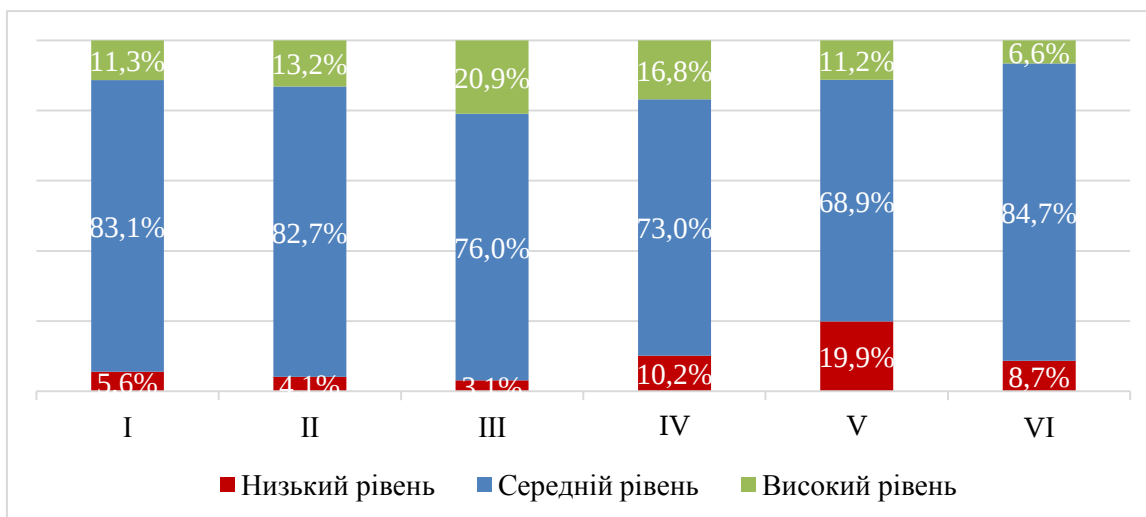
I – стрибок у довжину з місця; II – біг на 100 м ; III – згинання й розгинання рук в упорі лежачи; IV – підтягування на перекладині; V – вправи на м'язи черевного преса; VI – біг на 1000 м

Рис. 3.2. Порівняння динаміки фізичної підготовленості юнаків контрольної групи наприкінці навчання в ліцеї (2024–2025 н.р.).



I – стрибок у довжину з місця; II – біг на 100 м ; III – згинання й розгинання рук в упорі лежачи; IV – підтягування на перекладині; V – вправи на м'язи черевного преса; VI – біг на 1000 м

Рис. 3.3. Порівняння динаміки фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи на початку навчання в ліцеї (2024–2025 н.р.).



I – стрибок у довжину з місця; II – біг на 100 м ; III – згинання й розгинання рук в упорі лежачи; IV – підтягування на перекладині; V – вправи на м'язи черевного преса; VI – біг на 1000 м

Рис. 3.4. Порівняння динаміки фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи наприкінці навчання в ліцеї (2024–2025 н.р.).

Характерним є те, що кількість учнів із середнім рівнем фізичної підготовленості (ФП) загалом зберігається на одному рівні в кожній

досліджуваній групі при переході з 10-х в 11-ті класи. Зміни в таких групах відбуваються майже завжди за рахунок варіацій кількості учнів із зниженим та підвищеним рівнем ФП. Також показовою є загальна позитивна динаміка за всіма видами рухової підготовленості. Узагальнюючи ці тенденції, можна зробити проміжний висновок, що чисельність юнаків із середнім рівнем ФП поповнюється за рахунок тих, хто переходить із групи зі зниженим рівнем, і зменшується завдяки переходу частини учнів у категорію з підвищеним рівнем ФП. Загалом ці процеси урівноважуються, і тому показники середнього рівня залишаються відносно стабільними.

Динаміка за окремими видами ФП має такий характер. Найбільше зростання показників ($P < 0,01$) за два навчальні роки зафіксовано у швидкісно-силовій підготовленості юнаків - стрибок у довжину з місця, а також у швидкісній підготовленості - біг на 100 метрів. Найменші зміни ($P < 0,01$) у ФП учнів протягом періоду навчання виявлені у вправах на витривалість - біг на 1000 метрів, та у тесті на силу - вправа на м'язи черевного преса. За окремими навчальними роками найбільш значні та достовірні відмінності ($P < 0,01$) також спостерігаються у вправах «біг на 100 метрів» та «стрибок у довжину з місця». Найбільш стабільна динаміка рівнів швидкісно-силової підготовленості школярів простежується (рис. 3.1) саме у вправі «стрибок у довжину з місця». Ймовірно, цьому сприяє віковий чинник, оскільки у багатьох юнаків за два навчальні роки спостерігається зростання показників фізичного розвитку (зріст, маса тіла, життєва ємність легень). Цей самий чинник знижує приріст абсолютних показників у таких видах ФП, як біг на 100 метрів, вправи на черевний прес і підтягування на перекладині.

Необхідно відзначити, що для всіх досліджуваних юнаків характерними є труднощі та відставання у силовій вправі на черевний прес (піднімання ніг у висі на перекладині). Про це свідчить досить високий відсоток учнів (близько 23-25%) зі зниженим рівнем ФП за цим показником (рис. 3.1), а також загалом невисокі результати у цьому виді ФП, особливо на

початку навчання у ліцеї. Проте динаміка покращення цього показника у контрольній та експериментальній групах різна — на користь результатів ЕГ.

Порівнюючи дані, подані в таблиці 3, ми бачимо, що за всіма видами ФП учні з контрольної групи демонструють дещо нижчі результати. Найбільш значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами виявлені у бігу на 1000 метрів — як у 10-х ($P < 0,001$), так і в 11-х класах ($P < 0,01$). У юнаків контрольної групи, так само як і в експериментальній, найслабші результати зафіксовано у вправі на черевний прес. Характерним є те, що на початковому етапі навчання достовірних відмінностей у руховій підготовленості між контрольною та експериментальною групами не спостерігається, проте надалі вони проявляються постійно. Винятком є вправа на черевний прес, у якій не виявлено значущих відмінностей у 10-х класах між порівнюваними групами. На цю вправу, вочевидь, слід звертати особливу увагу, посилюючи розвиток відповідних м'язових груп.

Найбільш показовою є динаміка відмінностей між групами у вправі «підтягування на перекладині». Різниця між групами у цьому виді збільшується протягом усього періоду навчання: починає проявлятися на рівні $P < 0,1$ у 10-х класах, зростає ($P < 0,01$) в 11-х і досягає максимуму ($P < 0,001$) наприкінці навчання у ліцеї (таблиця 3). Вплив занять атлетизмом в експериментальній групі на динаміку цих відмінностей видається цілком обґрунтованим і вираженим.

Таким чином, виявлено, що найбільші зміни всіх показників відбуваються у десятих класах, особливо серед юнаків зі зниженим рівнем фізичної підготовленості (ФП). Вони спостерігаються у швидкісній, швидкісно-силовій та силовій підготовці. Найбільш суттєві зміни зафіксовані у таких вправах, як підтягування на перекладині та віджимання в упорі лежачи. Це можна значною мірою віднести до результатів занять атлетичною гімнастикою на уроках фізичної культури.

Таблиця 3

Порівняння фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп на початку й наприкінці навчального року

Показники	Клас	Середнє значення показника ($M \pm \sigma$)		Р
		КГ n=23	ЕГ n=25	
біг 100м, (с)	10	<u>14.30 ± 0.08</u>	<u>14.35 ± 0.04</u>	>0.1
		$14,20 \pm 0,07$	$14,00 \pm 0,03$	$<0,05$
	11	<u>14.10 ± 0.07</u>	<u>13.90 ± 0.03</u>	<0.05
		$14,00 \pm 0,07$	$13,80 \pm 0,03$	$<0,05$
біг 1000м, (хв,с)	10	<u>3.57 ± 0.01</u>	<u>3.55 ± 0.01</u>	>0.1
		$3,49 \pm 0,02$	$3,420 \pm 0,005$	$<0,001$
	11	<u>3.450 ± 0.015</u>	<u>3.410 ± 0.005</u>	<0.05
		$3,40 \pm 0,01$	$3,370 \pm 0,005$	$<0,01$
Стрибок у довжину з місця, (м)	10	<u>197.0 ± 2.0</u>	<u>197.0 ± 1.0</u>	>0.1
		$200,0 \pm 1,6$	$204,0 \pm 0,9$	$<0,05$
	11	<u>203.0 ± 1.5</u>	<u>207.0 ± 0.8</u>	<0.05
		$206,0 \pm 1,0$	$210,0 \pm 0,8$	$<0,05$
Підтягування на перекладині, (к-сть раз)	10	<u>7.0 ± 0.3</u>	<u>7.5 ± 0.2</u>	>0.1
		$7,9 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,2$	$<0,1$
	11	<u>8.0 ± 0.3</u>	<u>9.0 ± 0.2</u>	<0.01
		$8,5 \pm 0,3$	$10,0 \pm 0,2$	$<0,001$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (к-сть раз)	10	<u>28.0 ± 1.2</u>	<u>29.5 ± 0.6</u>	>0.1
		$32,0 \pm 1,1$	$36,0 \pm 0,5$	$<0,01$
	11	<u>33.0 ± 1.1</u>	<u>36.5 ± 0.4</u>	<0.01
		$35,0 \pm 1,0$	$38,5 \pm 0,4$	$<0,01$
Піднімання ніг у висі на на перекладині (к-сть раз)	10	<u>5.1 ± 0.3</u>	<u>5.0 ± 0.1</u>	>0.1
		$5,5 \pm 0,3$	$6,0 \pm 0,1$	$>0,1$
	11	<u>5.5 ± 0.2</u>	<u>6.0 ± 0.1</u>	<0.05
		$5,8 \pm 0,3$	$6,5 \pm 0,1$	$<0,05$

Примітка. У чисельнику та знаменнику подано значення рухової підготовленості відповідно на початку та наприкінці навчального року.

Поліпшення ж показників у бігу на 100 метрів і стрибку в довжину з місця, на нашу думку, зумовлене двома чинниками:

а) більш інтенсивною зміною основних показників фізичного розвитку у силу віку в десятих класах порівняно з одинадцятими;

б) впливом таких динамічних ігор, як баскетбол і футбол, що сприяють розвитку швидкісних і швидко-силових якостей.

Загалом тенденції покращення рухової підготовленості юнаків в обох групах однакові, проте в експериментальній групі вони виражені сильніше. Очевидно, це є результатом більшої мотивованості в експериментальній групі, яка проявилася у підвищеній активності учнів як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час. Учні контрольної групи відзначалися більшою пасивністю участі у загальноліцейних спортивних заходах і меншою зацікавленістю в їх результатах. У контрольній групі лише найбільш спортивні та фізично підготовлені учні проявляли активність у цьому напрямі. На позаурочних заняттях із фізичної культури кількість учасників із цієї групи також була мінімальною. Ставлення учнів контрольної групи до занять із фізичної культури характеризувалося більшою споживацькою спрямованістю, меншою самостійністю й активністю.

Викладене вище дозволяє зробити основні висновки, що стосуються динаміки рівня фізичної підготовленості юнаків ліцею:

1. Загалом динаміка рухових показників усіх учнів у поданих вправах має позитивний характер.

У цьому, безперечно, відображається факт впливу занять із фізичної культури на підготовленість юнаків, оскільки жоден із учнів протягом навчання в ліцеї не відвідував спортивних секцій поза межами даного закладу освіти.

2. Найбільші зміни досліджуваних характеристик фізичної підготовленості учнів спостерігаються у десятих класах.

3. Зміни досліджуваних фізичних показників в учнів відбуваються головним чином за рахунок зменшення кількості осіб зі зниженими та збільшення кількості з підвищеними показниками.

4. Більш виражена позитивна динаміка у фізичній підготовленості учнів спостерігається в експериментальній групі.

5. Запропоновані засоби фізичного виховання, що мотивують учнів до занять, загалом сприяють підвищенню їх фізичної підготовленості.

3.3. Зміна ставлення учнів до діяльності у сфері фізичної культури

Для даного аналізу застосовувався метод анкетування (додаток, анкети №7, 8), а також педагогічні бесіди й спостереження. Із бесід з учнями з'ясувалося, що в багатьох із них ще до вступу у ліцей було сформоване негативно-індиферентне ставлення саме до уроків фізичної культури. Дехто намагався уникати цих уроків усіма доступними способами. Слід одразу зазначити, що учні з таким ставленням до занять фізичною культурою, як правило, додатково не відвідували спортивні секції або мали несбалансовані характеристики власне фізичного розвитку. Але навіть ті, хто був добре фізично розвинений і підготовлений, раніше здебільшого прагнули до позашкільної організації спортивно-оздоровчої діяльності у формі занять у спортивних секціях.

Типові відгуки й очікування від уроків фізичної культури можна узагальнити так: *«Будуть змушувати бігати, стрибати, ганяти»*. Тобто загальний сенс висловлювань полягав у тому, що учнів змушуватимуть робити те, що нецікаво, не хочеться, тоді як те, що цікаве, буде присутнє у мінімальній кількості. Водночас у всіх учнів відзначалося підвищення інтересу до змагальної діяльності, але лише там, де вони могли себе проявити, у чомусь перевершити суперника, тобто підтримати й підвищити самооцінку, відчути впевненість у собі. Цей момент був нами включений у методичний аспект, описаний вище, як один із мотивувальних чинників.

Паралельно на уроках поєднувалися такі умови, як посиленість виконання вправ (тобто індивідуально-диференційований підхід), різноманітність у виконанні та складанні контрольних нормативів (учень має реальну можливість вибору), більша самостійність у проведенні занять і змагань, акцентування уваги на переважних видах фізичної діяльності та включення до режиму занять психорегуляційних тренінгів.

Видимими результатами цих заходів стали такі зміни: відвідуваність уроків фізичної культури покращилася, активність самостійних дій учнів на заняттях зросла. Збільшилася також кількість тих, хто брав участь у змаганнях і позакласних заняттях фізичною культурою. Часто спортивні події набували рівня загальноліцейних заходів і привертали увагу всього учнівського та викладацького колективу. Це, на нашу думку, дозволило загалом змінити ставлення учнів до фізичної культури як навчального предмета та активізувати їхню власну рухову діяльність.

Для узагальнення змін у ставленні учнів до фізичної культури їм були запропоновані анкети №7 та №8. Результати анкетування (анкета №7) щодо дослідження ставлення до застосування психорегуляційних методів. Загальна кількість опитаних, які займалися психорегуляцією на уроках фізичної культури, становила 25 юнаків.

Аналізуючи відповіді учнів на запропоновані запитання, можна констатувати наявність позитивного фону, що характеризує загальне ставлення до впровадження психорегуляційних методів. Оскільки сфера впливу регуляції психічних процесів є надзвичайно тонкою та нетиповою для обговорення на рівні повсякденної свідомості, а тим більше для самостійного застосування цих методів, певний відсоток відповідей типу *«вагаюся з відповіддю»* можна віднести до складності однозначного оцінювання, розуміння та усвідомлення.

У нашому випадку суттєвим є високий відсоток позитивних відповідей на запитання 1, 2, 6. Так, близько 79% опитаних вважають, що навчання методам саморегуляції є необхідним; 69% відзначають позитивний вплив релаксації на власне самопочуття; 72% готові скористатися отриманими знаннями, уміннями й навичками щодо способів саморегуляції у майбутньому. Питання про використання цих методів на інших уроках вирішується менш однозначно, хоча й тут наявна певна перевага (54% висловилися *«за»*) на користь їх застосування.

Таблиця 4

Ставлення учнів до навчання методом психорегуляції (за анкетною №7), n=25

Питання анкети	Варіанти відповідей	Вибір учнів
		%
1. Чи потрібно, на Вашу думку, навчання способам психофізичної саморегуляції?	так	79,1
	ні	0
	вагаюся з відповіддю	20,9
2. Чи відчуваєте Ви поліпшення самопочуття після релаксації?	так	69,1
	ні	7,9
	вагаюся з відповіддю	23
3. Чи вважаєте Ви за потрібне включати заняття з релаксації не лише на уроках фізичної культури, а й на інших?	так	54
	ні	23
	вагаюся з відповіддю	23
4. Чи використовуєте Ви засвоєні способи релаксації у позаурочний час (у транспорті, вдома для засинання, відпочинку тощо)?	так	36
	ні	46
	вагаюся з відповіддю	18
5. Як Ви ставитеся до психорегуляції загалом?	потрібно	66,9
	не потрібно	7,2
	вагаюся з відповіддю	25,9
6. Чи знадобляться Вам у майбутньому знання, уміння й навички у способах саморегуляції?	так	71,9
	ні	2,9
	вагаюся з відповіддю	25,2

Таким чином, учні в більшій мірі пов'язують психорегуляцію з руховою діяльністю на уроках фізичної культури, усвідомлюючи, що обидва ці напрями спрямовані на оздоровлення людини та підтримання її здоров'я. Привертає увагу факт відповідності варіантів вибору відповідей на запитання щодо покращення власного самопочуття після занять та щодо затребуваності отриманих знань і вмінь у майбутньому. Відповіді на ці запитання практично збігаються. Очевидною є взаємообумовленість між ефектом, досягнутим за допомогою психорегуляційних методів, та усвідомленням проблем загального здоров'я людини. Отже, ми фактично формуємо в учнів свідомий

превентивний підхід до проблеми збереження власного здоров'я, пропонуючи конкретні способи, пов'язані зі сферою рухової активності.

У якості завершального етапу навчання в ліцеї учням було запропоновано висловити своє ставлення та рівень сприйняття пройденого курсу з фізичної культури. Зкількості опитаних становила 23 осіб у контрольній та 25 - в експериментальній групах. Аналіз відповідей за анкетною №8 дозволяє зробити висновки про обґрунтованість багатьох наших положень і заходів у сфері психофізичного здоров'я обдарованих учнів. Результати обробки цих анкетних даних наведені у таблиці 5.

В експериментальній групі слід відзначити таке. По-перше, майже всі учні (95,6%) висловилися про користь занять фізичною культурою в психофізичному та емоційно-моральному розвитку. При цьому не зафіксовано жодної негативної відповіді на дане запитання. По-друге, майже 83% учнів вважають, що змінилося й загальне їх ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя у кращий бік, а 75,4% учнів зазначають, що готові до самостійної оздоровчої діяльності. При цьому на запитання №5 про значення фізичної культури з твердженням *«фізична культура є засобом підтримання здоров'я»* погодились 86% респондентів. Подібність оцінок на ці запитання як у якісному (понятійному), так і в кількісному (досить близькі відсоткові співвідношення) вимірі дає підстави стверджувати про достатній рівень усвідомленості та достовірності відповідей учнів.

По-третє, питання №3 щодо впливу фізичної культури на розвиток власних якостей виявило, що найбільшого розвитку зазнали такі якості, як комунікативність (61,4%) та впевненість у собі (53,9%). Таким чином, на перші позиції винесені саме ті риси, які в «іміджі» (див. розділ 2, таблиця 3) є домінуючими.

Таблиця 5

Ставлення учнів до фізичної культури (за анкетой №8)

Питання анкети	Варіанти відповідей	Відповіді учнів, %	
		КГ (n=23)	ЕГ (n=25)
1. Чи вважаєте Ви, що пройдений курс із фізичної культури сприяв Вашому психофізичному, емоційно-моральному розвитку?	так ні вагаюся з відповіддю	77,8 2,6 19,6	95,6 0 3,9
2. Чи змінилося Ваше ставлення до занять із фізичної культури, до здорового способу життя?	в кращу сторону в гіршу сторону не змінилося вагаюся з відповіддю	66,6 2,6 24,8 6,0	82,9 0 5,3 11,8
3. Розвитку яких якостей (оберіть три), на Вашу думку, найбільше сприяли заняття з фізичної культури?	заг. фіз. стан сила витривалість координованість працездатність комунікативність впевненість у собі уміння регулювати емоційний стан	65,0 44,4 42,7 7,7 36,8 63,2 22,2 18,0	48,7 33,8 30,2 2,2 37,3 61,4 53,9 32,5
4. Чи готові Ви в майбутньому самостійно підтримувати своє здоров'я засобами фізичної культури?	так ні вагаюся з відповіддю	33,3 18,0 48,7	75,4 7,5 17,1
5. Як Ви вважаєте (оберіть два варіанти), що таке фізична культура:	навчальний предмет спосіб життя засіб підтримки здоров'я штучне, не обов'язкове явище	59,0 55,5 76,1 9,4	33,7 78,1 86,0 2,2
6. Кількість уроків із фізичної культури, на Вашу думку, слід:	зменшити залишити без змін збільшити	23,9 45,3 30,8	2,2 28,1 69,7

Цей зв'язок репрезентативних особистісних якостей і результатів занять із фізичної культури, ймовірно, і зумовив суттєве покращення ставлення до

фізичної культури. У підсумку, завдання зі зміни ставлення до фізичної культури було досягнуто саме під час занять. Загалом, можна вважати, що оздоровчий та розвивальний ефекти відобразилися також у цифрових показниках: покращення загального фізичного стану - у 48,7%, працездатності - у 37,3%, сили та витривалості - відповідно у 33,8% та 30,2% учнів за їхніми суб'єктивними відчуттями.

По-четверте, думку про здатність регулювати власний емоційний стан у складних ситуаціях висловили 32,5% опитаних, пов'язавши це із заняттями фізичною культурою. У цьому факті вбачається безпосередній зв'язок із навчанням юнаків методам психорегуляції на уроках. У будь-якому разі аналіз зіставлення кількісних даних щодо кількості учасників контрольних та експериментальних груп і відповідей про ставлення до психорегуляції на уроках, поданих у таблиці 4, свідчить на користь такого висновку. З огляду на анонімність даного анкетування, більш переконливі докази можуть виглядати недостатньо аргументовано.

Загальне позитивне ставлення цієї категорії учнів до уроків фізичної культури підтверджується також бажанням збільшити кількість занять, що відобразилося у 69,7% відповідей на запитання №6. До неформальних результатів вищої мотивованості фізичною культурою можна віднести й прагнення учнів (як юнаків, так і дівчат) займатися у спортивній залі чи грати у футбол на полі під час перерв (особливо тривалих, 15-20 хв).

У контрольній групі (таблиця 5) у порівнянні з експериментальною результати даного опитування свідчать про істотно нижчий рівень сформованості особистісно позитивного ставлення до діяльності у сфері фізичної культури та слабшу готовність використовувати засоби фізичної культури для забезпечення життєдіяльності.

Запропонована форма проведення занять, зорієнтована насамперед на цінності обдарованих учнів, ширші можливості вибору, самостійність, що включає особистісно-диференційований підхід в оцінюванні та використання психорегуляції на уроках, сприяла, за самооцінками учнів:

1. досягненню загального оздоровчого ефекту;
2. посиленню та формуванню важливих для учнів якостей у комунікативній сфері;
3. виробленню вміння й бажання самостійно регулювати свій психофізичний стан;
4. зміні загального погляду і ставлення до уроків фізичної культури, до фізичної культури як такої та до здоров'я загалом.

Усе викладене вище, на нашу думку, дає підстави зробити висновок про підвищення психологічної стійкості учнів, досягнутої засобами фізичної культури безпосередньо на заняттях.

1. Інтенсивна навчально-комунікативна діяльність учнів, особливо у період складання іспитів, за умов зниження рухової активності призводить до розбалансування внутрішніх сил організму.

Юнаки старших класів у цей період перебувають у стані значного психічного напруження та втоми, при цьому вони не здатні самостійно ефективно регулювати свій психофізичний стан.

2. Основними аспектами фізкультурно-оздоровчої діяльності на уроках фізичної культури для категорії обдарованих старшокласників, на нашу думку, слід вважати такі:

- а) орієнтація на пріоритетні цінності, особистісні якості та улюблені види рухової діяльності;
- б) багатосторонній і диференційований підхід до оцінювання рухової діяльності учнів;
- в) використання прагнення учнів до самостійності, самореалізації, розвитку комунікативних якостей на основі інтересу до різноманітної змагальної діяльності;
- г) застосування прямого психологічного впливу у формі занять психорегуляцією, ментальним тренінгом із формування необхідних якостей;
- д) розширення кола інтересів у сфері фізкультурної діяльності.

3. Запропоновані засоби фізичного виховання, що мотивують учнів до занять, сприяють підвищенню їхньої фізичної підготовленості, стабілізують психоемоційну сферу, підвищують особистісне благополуччя в навчально-комунікативній сфері. Важливим є також поліпшення ставлення цієї категорії учнів до сфери фізкультурної діяльності, а також готовність і вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури для формування актуальних особистісних якостей.

ВИСНОВКИ

Освітні реформи спрямовані на гуманізацію й урахування індивідуальних особливостей учнів, зокрема обдарованих старшокласників. Проблеми цієї категорії полягають у перевантаженні психічною діяльністю при недостатності фізичної активності, що знижує їхню психологічну стійкість. Оптимальний розвиток можливий лише за умови гармонізації когнітивної, фізичної та психосоціальної сфер. У цьому контексті фізична культура виступає ключовим чинником формування повноцінної особистості, підвищення адаптаційних можливостей і стійкості, а також вимагає врахування ціннісних орієнтацій старшокласників.

Фізична культура є важливим особистісно-формувальним фактором для обдарованих старшокласників, оскільки забезпечує баланс між психічними та фізичними навантаженнями, сприяє розвитку адаптаційних механізмів і підвищує психологічну стійкість.

У результаті проведеного теоретичного й дослідно-експериментального дослідження підтверджено правомірність робочої гіпотези, обґрунтованість висунутих на захист положень і розв'язані всі поставлені завдання. Водночас за межами теми цього магістерського дослідження залишаються відкритими питання, пов'язані з впливом статевих відмінностей у розглянутій проблемі та ефективністю запропонованих засобів фізичної культури для подальшої життєдіяльності учнів.

1. Сутнісна сторона соціально-психологічного розвитку обдарованих старшокласників полягає в їх орієнтації на особистісні якості, що сприяють саморозкриттю у сфері спілкування. Розвиток упевненості в собі, комунікабельності, самостійності є домінуючими прагненнями. При цьому простежуються відмінності у ціннісних орієнтаціях учнів порівняно з такими, що культивуються дорослим суспільством, у бік більшої власної ірраціональності, емпатійності.

2. У сфері фізичної культури найбільш значущими видами діяльності для юнаків виявилися спортивні ігри, що розвивають цінні для них якості – комунікабельність, упевненість у собі, а також сприяють кращому та швидшому самовираженню, поєднуючись із схильністю учнів до змагальної діяльності та маючи прямий вихід на видимий і загальнодоступний результат. Тому під час формування значущих для учнів якостей у процесі занять фізичною культурою доцільно спиратися на їхні пріоритетні види фізичної активності.

3. Створення на заняттях фізичною культурою умов, що формують у обдарованих старшокласників відчуття успіху в руховій діяльності, сприяє зростанню мотивації до самостійної фізкультурно-оздоровчої активності. Такими умовами виступають: урахування пріоритетних для учнів видів фізичної культури; диференціація в оцінюванні рухового потенціалу; використання схильності до змагальності; застосування різних видів рухової активності, що сприяють самореалізації, самостійності, виробленню власного стилю життєдіяльності.

4. Застосування на заняттях фізичною культурою психорегуляційних релаксаційних тренінгів сприяє відновленню психофізичної рівноваги учнів. Оволодіння цим елементом ментального тренінгу дає змогу ефективніше управляти психоемоційним станом, знижувати негативні наслідки розумового й емоційного перевантаження.

5. Запропоновані засоби фізичної культури посилюють її значущість для обдарованих старшокласників, чинять позитивний вплив на учнів, сприяють кращій адаптації в складних емоційних умовах, виступають додатковим мотивувальним чинником до занять фізичною культурою. При цьому відбувається розширення кола інтересів учнів у сфері фізкультурної діяльності та інформаційне збагачення середовища, що є важливим елементом їх успішного різнобічного особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Індивідуальне здоров'я людини: теорія та практика. Київ: Здоров'я, 2010.
2. Артем'єва Г.С. Фізична культура у контексті формування здорового способу життя студентської молоді. Вісник ЖДУ, 2011.
3. Білоножко О.М. Фізична активність як фактор збереження психічного здоров'я учнів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012.
4. Бондаренко Ю.О. Психологічна стійкість підлітків: сучасні підходи до діагностики. Науковий вісник ХНПУ, 2013.
5. Бурлак Г.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Київ: Освіта України, 2014.
6. Василенко Л.П. Психофізіологічні основи формування стресостійкості учнів. Харків: ХНПУ, 2014.
7. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2015.
8. Гакман А.В. Фізична культура школярів: методичні засади формування мотивації. Чернівці: Рута, 2016.
9. Гончаренко С. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів. Наукові записки ТНПУ, 2016.
10. Гриньова В.М. Психологічні чинники саморегуляції у старшокласників. Полтава: ПНПУ, 2017.
11. Даниленко Л.В. Формування психологічної стійкості у процесі навчально-виховної діяльності. Вісник КНУ імені Т. Шевченка, 2017.
12. Єрмоленко Т.О. Засоби фізичної культури у зниженні емоційного напруження старшокласників. Фізична культура, спорт і здоров'я нації, 2017.
13. Журавель А.П. Рухова активність і психоемоційний стан школярів. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2018.
14. Зінченко Н. Фізичне виховання і формування здорового способу життя учнівської молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2018.

- 15.Іваненко Г.О. Психологічні механізми розвитку стресостійкості старшокласників. Психологія і суспільство, 2019.
- 16.Ковальчук І.І. Технології психорегуляції у фізичному вихованні школярів. Львів: ЛНУФК, 2019.
- 17.Козак Л. Фізична культура як засіб формування цінностей здорового способу життя. Молодь і ринок, 2019.
- 18.Корольчук М.С. Психологічна стійкість особистості: діагностика, розвиток. Київ: КНЕУ, 2020.
- 19.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2020.
- 20.Куценко Т. Фізичне виховання у закладах освіти: інноваційні підходи. Харків: ХНУ, 2020.
- 21.Левченко В. Вплив фізичних вправ на рівень тривожності учнів. Науковий часопис НПУ, 2020.
- 22.Мартиненко О. Психофізіологічні основи формування психологічної стійкості підлітків. Харків, 2021.
- 23.Мельник Ю. Здоров'язбережувальні освітні технології у старшій школі. Освіта України, 2021.
- 24.Міхеєнко О. Роль фізичної культури у формуванні соціально значущих якостей учнів. Молодь і ринок, 2021.
- 25.Онищенко В. Формування психологічної готовності старшокласників до стресових ситуацій засобами фізкультури. Педагогіка та психологія, 2021.
- 26.Петренко Г. Психологічна стійкість і здоров'я: фізкультурний аспект. Вісник ХДАФК, 2021.
- 27.Романчук О. Фізична культура як фактор психічного благополуччя учнів. Наукові записки, 2022.
- 28.Савченко Л. Інноваційні підходи до розвитку фізичної підготовленості учнів старшої школи. Суми: СумДПУ, 2022.
- 29.Тимошенко І. Фізичні вправи як засіб формування психологічної стійкості учнівської молоді. Кіровоград, 2022.

30. Яковенко Н.В. Фізична культура і психологічна стійкість старшокласників: сучасний досвід. Київ: Педагогічна думка, 2023.
31. Sallis J.F. et al. Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2012.
32. Strong W.B. et al. Evidence-Based Physical Activity for School-Age Youth. *Journal of Pediatrics*, 2005.
33. Morres I.D. et al. Exercise for Depression in Children/Adolescents. *Sports Medicine*, 2019.
34. Lubans D. et al. The Impact of Physical Education on Cognitive and Mental Health. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 2016.
35. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics, 2019.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
37. Blair S.N., Morris J.N. Healthy Hearts and the Universal Benefits of Being Physically Active. *Ann. Epidemiol.*, 2009.
38. Jones M.I., Parker J.K. Mental Skills Training and Psychological Resilience in Youth Sport. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 2018.
39. Ntoumanis N., Vazou S. Peer Motivational Climate in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2005.

ДОДАТКИ

Анкета №1

Інструкція: Уважно прочитайте запропонований Вам список цінностей, кожна з яких позначена певною літерою. Потім присвоїть їм номери у порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у своєму житті. Впишіть літери, що позначають відповідні цінності, у відведені місця на бланку відповідей. Далі проведіть аналогічний аналіз, але вже з точки зору більшості людей, суспільства, так само зафіксувавши це на бланку відповідей. Остаточний результат має відображати Вашу справжню позицію. Зверніть увагу, що у даному дослідженні не може бути неправильних відповідей, а анкета заповнюється анонімно.

Список “А” – інструментальні цінності (цінності-цілі):

- А – активне, діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)
- Б – життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, набуті життєвим досвідом)
- В – здоров’я (фізичне та психічне)
- Г – цікава робота
- Д – краса природи й мистецтва (переживання прекрасного у природі та мистецтві)
- Е – любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)
- Ж – матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)
- З – наявність добрих і вірних друзів
- І – суспільне визнання (повага оточення, колективу, товаришів по роботі)
- К – пізнання (можливість розширювати свою освіту, світогляд, загальну культуру, інтелектуальний розвиток)
- Л – продуктивне життя (максимально повне використання власних можливостей, сил і здібностей)
- М – розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення)
- Н – розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов’язків)
- О – свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
- П – щасливе сімейне життя
- Р – щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, народу, людства загалом)
- С – творчість (можливість творчої діяльності)
- Т – упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).

Анкета №2

Інструкція. Уважно прочитайте запропонований Вам список цінностей, кожна з яких позначена певною літерою. Потім присвоїть їм номери у порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у своєму житті. Впишіть літери, що позначають відповідні цінності, у відведені місця на бланку відповідей. Далі проведіть аналогічний аналіз, але вже з точки зору більшості людей, суспільства, так само зафіксувавши це на бланку відповідей.

Остаточний результат має відображати Вашу справжню позицію. Зверніть увагу, що у даному дослідженні не може бути неправильних відповідей, а анкета заповнюється анонімно.

Список “Б” – інструментальні цінності (цінності-засоби):

- А – акуратність (охайність), уміння підтримувати порядок у речах і справах
- Б – вихованість (добрі манери)
- В – високі запити (високі вимоги до життя та значні прагнення)
- Г – життєрадісність (почуття гумору)
- Д – виконавчість (дисциплінованість)
- Е – незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
- Ж – непримиренність до недоліків у собі та в інших
- З – освіченість (широта знань, висока загальна культура)
- І – раціоналізм (уміння тверезо й логічно мислити, ухвалювати обдумані, раціональні рішення)
- К – самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
- Л – сміливість в обстоюванні власної думки, своїх поглядів
- М – тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)
- Н – терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати чужі помилки й хибні переконання)
- О – широта поглядів (здатність зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, традиції)
- П – чесність (правдивість, щирість)
- Р – ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
- С – чуйність (дбайливість)

Анкета 3

Пронумеруйте за ступенем значущості наступні якості, які, на Вашу думку, відповідають образу, “іміджу” сучасного юнака:

- упевненість у собі
- розкутість
- спортивність, підтягнутість
- елегантність
- мужність, гармонійно розвинена статура
- координованість
- енергійність
- наявність доброго здоров'я
- вольові якості
- наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість
- товариськість, комунікабельність
- фізична сила, витривалість
- самостійність

Анкета 4

Виберіть із запропонованих п'ять якостей, розвитку яких, на Вашу думку, сприяють заняття фізичною культурою:

1. Подолання психологічних бар'єрів, формування розкутості.
2. Формування постави, уміння красиво рухатися.
3. Створення впевненості в собі.
4. Естетичний розвиток.
5. Формування спортивної фігури, підтягнутості.
6. Зміцнення здоров'я, високої фізичної підготовленості.
7. Розвиток сили волі, наполегливості у подоланні труднощів.
8. Підвищення розумової працездатності.
9. Розвиток товариськості, комунікабельності.
10. Розвиток сили, витривалості.
11. Підвищення віри у власні сили та можливості.
12. Створення позитивного емоційного стану.
13. Краще самовираження.
14. Формування елегантності.
15. Розвиток координації рухів.
16. Самозахищеність.

Анкета 5

Дайте відповіді на запропоновані Вам запитання

1. Чи відчуваєте Ви потребу в заняттях фізичною культурою і спортом (самостійно або в межах секції)?
☐ так ☐ ні
2. Чи займалися Ви фізичною культурою і спортом у позанавчальний час (як довго, яким видом)?
☐ так ☐ ні
3. Який вид занять фізичною культурою Ви вважаєте найбільш підходящим для юнаків (позначте два види):
 - а) легка атлетика
 - б) лижі
 - в) спортивна гімнастика
 - г) атлетична гімнастика
 - д) плавання
 - е) східні єдиноборства, боротьба
 - ж) спортивні ігри
 - з) інший вид (вказіть, який) _____

Анкета 6

Оцініть у балах від 0 до 10 Ваш звичайний стан за наведеними якостями (на шкалі вкажіть бал для кожної якості):

1. Сила волі 0 ——— 10
2. Активність 0 ——— 10
3. Рішучість 0 ——— 10
4. Цілеспрямованість 0 ——— 10
5. Мужність 0 ——— 10
6. Гармонійність розвитку 0 ——— 10
7. Розкутость 0 ——— 10
8. Координація рухів 0 ——— 10
9. Упевненість у собі 0 ——— 10
10. Самоконтроль 0 ——— 10
11. Стійкість у складних ситуаціях 0 ——— 10

Анкета 7

Дайте відповіді на запропоновані запитання, зафіксувавши їх у бланку. Зверніть увагу: у цьому випадку немає неправильних відповідей — Ви висловлюєте власну думку, опитування є анонімним.

1. Як Ви вважаєте, чи потрібне навчання способам психофізичної саморегуляції?
так / ні / важко відповісти
2. Чи відчуваєте Ви поліпшення самопочуття (зниження пульсу, спокій, зняття зайвої напруженості тощо) після релаксації?
так / ні / важко відповісти
3. На Вашу думку, чи варто включати заняття з релаксації на інших уроках, окрім фізичної культури?
так / ні / важко відповісти
4. Чи використовуєте Ви вивчені способи релаксації у позаурочний час (у транспорті, вдома для засинання тощо)?
використовую / не використовую / важко відповісти
5. Як Ви ставитеся до психорегуляції загалом?
 - а) потрібно свідомо й уважно підходити до цієї проблеми загального здоров'я
 - б) не потрібно нічого привносити ззовні, організм сам впорається з усіма перевантаженнями і стресами
 - в) важко відповісти
6. Як Ви вважаєте, чи знадобляться Вам у майбутньому знання, уміння та навички у способах саморегуляції?
так / ні / важко відповісти

Анкета 8

Дайте відповіді на запропоновані запитання, зафіксувавши їх у бланку. Зверніть увагу: у цьому випадку немає неправильних відповідей — Ви висловлюєте власну думку, опитування є анонімним.

1. Чи вважаєте Ви, що пройдений курс з фізичної культури сприяв Вашому психофізичному, емоційно-моральному розвитку?
так / ні / важко відповісти
2. Чи змінили заняття з фізичної культури у ліцеї Ваше ставлення до них, до здорового способу життя?
так / ні / важко відповісти
3. Розвитку яких із Ваших якостей найбільше сприяли заняття з фізичної культури? Оберіть 3 якості:
 - а) загальний фізичний стан
 - б) комунікативність
 - в) фізична сила
 - г) упевненість у собі
 - д) витривалість
 - е) уміння регулювати свій емоційний стан у складних ситуаціях
 - ж) координація рухів
 - з) працездатність
4. Чи готові Ви в майбутньому самостійно підтримувати своє здоров'я засобами фізичної культури?
так / ні / важко відповісти
5. Чи вважаєте Ви, що фізична культура — це (оберіть 2 варіанти):
 - а) навчальний предмет серед інших
 - б) спосіб життя
 - в) засіб підтримання здоров'я упродовж усього життя
 - г) щось штучне, необов'язкове для сучасної людини
6. Кількість уроків з фізичної культури, на Вашу думку, слід:
зменшити / залишити на попередньому рівні / збільшити