

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

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

**ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД В ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
СТАРШОЇ ШКОЛИ**

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

Виконав:

Студент 2 курсу, 206-м групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Запотічний Дмитро Дмитрович

(прізвище та ініціали)

Керівник: канд. пед. наук, доцент Гауряк О. Д.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

На сучасному етапі розвитку суспільства питання гендерної рівності набувають особливого значення в усіх сферах життєдіяльності, зокрема в освіті, що є актуальним. Кваліфікаційна робота присвячена гендерному підходу в організації та проведенні занять фізичною культурою здобувачів освіти старшої школи. В роботі здійснено аналіз особливості ставлення учнів старшої школи до уроків, визначено відмінності у мотивації та участі у різних формах рухової активності, обґрунтовано необхідність урахування гендерних аспектів при плануванні та проведенні уроків. Встановлено, що гендерний підхід підвищує інтерес, сприяє позитивному ставленню до уроків фізичної культури та сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану учнів.

Ключові слова: гендерний підхід, фізична культура, старшокласники, мотивація, рівні можливості, рухова активність, здоров'я школярів.

ABSTRACT

At the present stage of society's development, issues of gender equality are gaining particular importance in all spheres of life, including education, which makes them especially relevant. The qualification paper is devoted to the gender-based approach in organizing and conducting physical education classes for high school students. The research analyzes the attitudes of high school students toward physical education lessons, identifies differences in motivation and participation in various forms of physical activity, and substantiates the need to consider gender aspects when planning and conducting classes. It is established that the gender-based approach increases students' interest, promotes a positive attitude toward physical education lessons, and contributes to the improvement of their physical and psycho-emotional well-being.

Keywords: gender approach, physical education, high school students, motivation, equal opportunities, physical activity, students health.

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

«___»_____2025 р.



Запотічний Дмитро Дмитрович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	8
1.1. Сутність і значення гендерного підходу в сучасній освіті.....	8
1.2. Особливості фізичного, психологічного та соціокультурного розвитку учнів старшої школи	15
1.3. Труднощі та перспективи врахування гендерного підходу у фізичній культурі.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація досліджень.....	28
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	31
3.1. Аналіз мотивації та ставлення учнів обох статей до занять фізичною культурою.....	31
3.2. Обґрунтування впровадження гендерного підходу в організації та проведенні фізичної культури здобувачів освіти старшої школи	38
3.3 Вплив гендерного підходу на показники фізичної підготовленості та рівень мотивації наприкінці педагогічного експерименту.....	41
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства питання гендерної рівності набувають особливого значення в усіх сферах життєдіяльності, зокрема і в освіті. Система освіти покликана не лише забезпечувати учнів знаннями та навичками але й формувати ціннісні орієнтації, соціальні ролі, відповідальність та готовність до активної участі у суспільному житті. У цьому контексті фізична культура, як невід’ємна складова освітнього процесу, займає особливе місце, оскільки вона спрямована не лише на гармонійний фізичний розвиток та підвищення рівня здоров’я здобувачів освіти, але й на формування в них соціально важливих компетентностей: уміння працювати в команді, дотримуватися правил, долати труднощі, бути стійкими до стресових ситуацій.

Фізична культура є багатогранним процесом, який передбачає розвиток фізичних якостей та фізичних здібностей, набуття компетентностей, водночас ефективність занять фізичною культурою значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей учнів, зокрема їхніх гендерних відмінностей. Хлопці та дівчата відрізняються не лише фізіологічними параметрами, але й мотиваційними установками, інтересами та ставленням до занять спортом. Ігнорування цих факторів може призвести до зниження інтересу до фізичної активності, формального виконання вправ, а також до появи негативного ставлення до уроків фізичної культури.

У сучасних наукових дослідженнях Д. Базилук та Л. Долженко (2025), С. Г. Бахчанян (2018), Н. П. Гапон (2023), М. О Дєдх (2021), Т. Ю. Круцевич та О. Ю. Марченко (2020) зазначається, що впровадження гендерного підходу у фізичну культуру є важливою умовою створення безпечного й рівноправного освітнього простору. Урахування гендерного підходу дозволяє врахувати не лише фізичні можливості учнів, але й психологічні аспекти, що безпосередньо впливають на мотивацію до уроків фізичної культури та міжособистісну взаємодію.

Особливо актуальною є ця проблема у старшій школі. Саме у підлітковому та юнацькому віці відбувається активне становлення особистості, формуються соціальні ролі, розвивається самосвідомість і відчуття власної ідентичності. Для хлопців і дівчат цей період характеризується певними фізіологічними та психологічними відмінностями: хлопці зазвичай швидше нарощують м'язову масу, демонструють вищий рівень силових показників, тоді як дівчата частіше орієнтовані на розвиток гнучкості й естетики рухів. Такі відмінності зумовлюють різні підходи до навчання, що потребують урахування гендерних відмінностей, під час організації уроків фізичної культури.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що не врахування гендерних аспектів може мати низку негативних наслідків: зниження інтересу школярів до рухової активності; збереження стереотипів щодо «чоловічих» та «жіночих» вправ та видів спорту; формування відчуття неуспішності або невпевненості у власних силах; обмеження можливостей гармонійного розвитку особистості. Натомість застосування гендерного підходу створює умови для рівноправної участі хлопців і дівчат у фізичній культурі, сприяє розвитку мотивації до занять спортом, підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я. Важливою перевагою є також розвиток соціальних компетентностей: уміння взаємодіяти в змішаних групах, приймати різноманітність, формувати культуру толерантності й поваги одне до одного.

Уроки фізичної культури у старшій школі мають значний вплив на особистісний розвиток учнів, що формують не лише фізичні якості, але й життєво важливі навички: лідерство, командну роботу, відповідальність, дисциплінованість, здатність до подолання труднощів. Урахування гендерних особливостей дозволяє зробити цей процес більш адресним і ефективним, забезпечуючи оптимальні умови для всебічного розвитку учнів старшої школи.

Отже, дане дослідження зумовлене необхідністю пошуку нових підходів до організації уроків фізичної культури, які враховують гендерні відмінності учнів старшої школи, сприяють підвищенню їхньої мотивації до рухової активності та створюють рівноправне й комфортне освітнє середовище.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практичне впровадження гендерного підходу в організацію та проведення уроків фізичної культури здобувачів освіти старшої школи для підвищення мотивації до рухової активності, забезпечення рівних можливостей для розвитку фізичних якостей і формування позитивного ставлення до уроків фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з теоретичних основ гендерного підходу у фізичній культурі учнів старшої школи.
2. Дослідити особливості фізичного, психологічного та соціокультурного розвитку старшокласників.
3. Визначити ефективність впровадження гендерного підходу у фізичній культурі старшокласників.

Об’єкт дослідження – гендерний підхід у фізичній культурі старшокласників.

Предмет дослідження – методичні підходи, принципи та особливості впровадження гендерного підходу в організації та проведенні уроків фізичної культури учнів старшої школи.

Методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел; педагогічне спостереження; опитування, анкетування, тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження: припускається, що ефективність фізичної культури у старшій школі зросте за умови впровадження гендерного підходу, оскільки він дозволяє врахувати індивідуальні відмінності хлопців і дівчат, підвищує рівень їхньої мотивації та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Теоретична значущість полягає у поглибленні наукових уявлень про гендерний підхід у фізичній культурі учнів старшої школи.

Практична значущість полягає у можливості застосування результатів дослідження у професійній діяльності вчителів фізичної культури для підвищення ефективності уроків фізичної культури та створення сприятливого освітнього середовища для учнів обох статей.

Особистий внесок: здійснення аналізу наукової літератури, організація і проведення анкетування, обґрунтування та проведення педагогічного експерименту, узагальнення результатів та формулювання висновків.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 58 сторінках, з яких 47 сторінок основного тексту. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 49 літературних джерел та додатків. Робота ілюстрована 6 таблицями та 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

1.1. Сутність і значення гендерного підходу в сучасній освіті

Україна взявши участь у Саміті тисячоліття ООН, прийняла Цілі розвитку тисячоліття та зобов'язалася до 2015 року досягти гендерної рівності. Особлива увага приділялася усуненню гендерної нерівності на всіх рівнях освіти. Для цього передбачалося впровадження у навчально-виховний процес спеціальних педагогічних технологій, що враховують психологічні особливості хлопців і дівчат, а також забезпечують збалансоване представлення гендерного компоненту в освітньому середовищі.

На сучасному етапі, гендерний підхід розглядається як важливий науковий і практичний напрям соціогуманітарних наук. Його сутність полягає у формуванні політики рівних можливостей для самореалізації особистості незалежно від статі, у всіх сферах суспільного життя — освітній, професійній, культурній та громадській. Такий підхід сприяє побудові демократичного суспільства, у якому визнається цінність кожної людини та підтримується гендерна справедливість [13].

Гендерний підхід дозволяє розглядати освітній процес через призму інтересів, потреб, сприйняття і реакцій учнів різної статі. Адже, як стверджують науковці, Г. В. Безверхня [7], О. Ю. Марченко [32], Д. С. Базилук [4], Т. В. Говорун [16], впровадження гендерного підходу в освіті сприяє підвищенню якості та ефективності навчального процесу.

Аналіз психолого-педагогічних та соціологічних джерел, досвід країн світу, позитивні приклади використання гендерних аспектів у різних галузях знань підтверджують, що потрібно включати гендерний підхід до освіти, а також до організації навчального процесу.

Суть гендерного навчання полягає у відкиданні сексистських уявлень, зменшенні гендерних стереотипів, створенні досвіду взаємодії між

чоловіками та жінками на основі рівності, запобіганні протиставленням за гендерними ознаками у сім'ї та школі, забезпеченні однакових умов та можливостей для розвитку, самовдосконалення та реалізації кожного особистого потенціалу.

Питання гендерного підходу у своїх працях вивчали: А. В. Мудрик [38], Г. В. Безверхня [7], О. Ю. Марченко [32], М. С. Бричук [11], О. М. Кікінежді [16], І. В. Євстігнеєва [20], Т. Ю. Круцевич [26], Є. О. Федоренко [46], І. В. Сидоренко [42], О. В. Фащук [45] та інші. Науковці дійшли висновку, що гендерний підхід у сучасній освіті сприяє формуванню рівних можливостей, підвищенню мотивації та ефективності навчального процесу. Вони також підкреслюють, що врахування гендерних особливостей зменшує вплив стереотипів і позитивно позначається на психологічному кліматі та розвитку особистості учнів.

Аналіз наукових праць, засвідчує, що «гендер» – це соціально-психологічна ознака, яка описує сукупність рис, які роблять людей різними залежно від статі, і ці риси значною мірою формуються через особливості культури, традицій, освіти та суспільних очікувань.

Н. П. Гапон [12] визначає гендер як складну категорію, що включає культурні символи, норми, соціальні інститути та особисту ідентичність. У своїй праці вона наголошує, що ці складові визначають моделі поведінки та взаємин у суспільстві.

Розмежування понять «стать» і «гендер» має мету відрізнити біологічну та соціальну стать. Соціальну стать вважають утвореною під впливом соціально-економічних, культурних та історичних факторів. Т. Говорун та О. Кікінежді зазначають, що стать та гендер є частинами людської особистості, а не самостійними явищами. Вони взаємопов'язані й доповнюють одне одного. [16].

Т. В. Говорун та О. М. Кікінежді [16], вважають, що зі статтю пов'язані переважно фізіологічні особливості, тоді як із гендером – психологічні,

соціальні та культурні відмінності. За твердженням науковців співвідношення біологічного і соціального в процесі статевої соціалізації має різну інтерпретацію в психологічних та педагогічних теоріях.

Проблема гендеру розглядається в трьох основних аспектах: як проблема, що виникає в освіті; впровадження та виконання гендерного підходу на різних етапах навчання; створення програм з гендерної педагогіки для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

В основу побудови структури гендерної педагогіки Н. В. Москаленко [35] закріпив процес соціалізації індивіда, виокремлюючи дві його складові: гендерну соціалізацію і сексуальну соціалізацію. О. О. Біліченко [8] вважає, що «головна мета статевого виховання — сексуальна соціалізація індивіда, пов'язана з пошуком та набуттям власних сексуальних ідентичностей».

Н. П. Гапон [12], зазначає, що термін «гендерне виховання», його зміст, мета, завдання в педагогічній літературі сформульовані недостатньо чітко. Більше звертається увага на актуальність, необхідність гендерного виховання, на потребу інтеграції в педагогічну науку гендерної складової як міждисциплінарної категорії. А. В. Мудрик [38] пов'язує необхідність у гендерному вихованні з: «1) фемінізацією системи виховання; 2) з потребою стримувати, коригувати загальний процес фемінізації чоловіків і маскулінізації жінок; 3) гендерний підхід може стати деякою компенсацією сімейної фемінізації, оскільки близько 50% дітей живуть у сім'ях, у яких немає батьків, а у багатьох інших було б краще, якби цих батьків взагалі не було».

О. В. Фащук [45] наголошує, що основною проблемою педагогіки є нормативна модель соціостатевого (гендерного) виховання як передумова для здійснення особистісно зорієнтованого підходу, до демократизації суспільства в цілому.

Дослідники гендерної ідентичності зосереджують увагу на вивченні суб'єктивних смислів і моделей ідентичності окремого індивіда, а не об'єктивних функцій і статусів статей у суспільстві [42].

У науковій літературі зазначається, що гендерне виховання — цілеспрямований і систематичний вплив на свідомість, почуття, поведінку учнів, який має на меті розвивати в них рівність, повагу до людини, незалежно від її статі, створити умови для розвитку особистих якостей і здібностей, допомогти кожному досягти своїх можливостей, навчити толерантно ставитися до інших і створити суспільство, де всі є громадянами.

Основними завданнями гендерного виховання є забезпечення впровадження гендерного підходу на всіх етапах навчально-виховного процесу, формування в учасників освітнього середовища усвідомлення важливості гендерної рівності та паритету між жінками і чоловіками. Важливим напрямом є набуття учнями знань про наявні гендерні упередження, їхнє критичне осмислення та подолання стереотипів, пов'язаних із традиційним розподілом сімейних, професійних і суспільних ролей. Також гендерне виховання спрямоване на зміну уявлень про норми маскулінності та фемінінності, формування толерантного ставлення до проявів індивідуальності, розвиток емоційної сфери та створення умов для самовираження і самореалізації кожної особистості незалежно від статі. Важливим аспектом цього процесу є формування досвіду рівноправної поведінки, що проявляється у взаємоповазі, партнерстві та відповідальності у спільній діяльності.

Для того, щоб гендерний підхід у вихованні став реальністю, необхідними є декілька умов:

- ґрунтовна теоретико-методологічна база, котру повинні створити педагоги-науковці;
- відповідна законодавчо-нормативна база;
- формування у педагогів розуміння необхідності гендерного підходу та установка на його реалізацію;
- змістовна психолого-педагогічна та методична підготовка педагогів до реалізації гендерного виховання [17].

Т. Ю. Круцевич [27] вказує, що мотивація до фізичної культури формується через взаємодію таких чинників:

- внутрішніх: інтерес до активності, задоволення від руху, бажання самореалізації;
- зовнішніх: оцінювання, схвалення, соціальні норми;
- ситуативних: умови занять, педагогічна підтримка, емоційний клімат.

У наукових дослідженнях О. В. Фащук [45] та О. О. Біліченко [8] підкреслюють, що саме соціальна ситуація розвитку, у тому числі наявність позитивних моделей поведінки, відіграє ключову роль у формуванні сталого інтересу до фізичної активності.

Гендерні відмінності у мотиваційній сфері. Численні емпіричні дослідження демонструють стабільні відмінності в мотиваційних установках і поведінкових моделях хлопців і дівчат. Як зазначає О. Ю. Марченко [32], хлопці частіше сприймають рухову активність як простір досягнень, самоствердження, лідерства. У той час як дівчата — як інструмент підтримання здоров'я, збереження фігури, зняття стресу.

О. Ю. Марченко та О. В. Москаленко [33], у статті «Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів у контексті гендерного підходу» виявили, що юнаки здебільшого мають завищену самооцінку свого фізичного розвитку порівняно з дівчатами, особливо представниками маскулінного типу, та демонструють вищу оцінку власних фізичних можливостей. У науковій праці Т. Ю. Круцевич та О. Ю. Марченко – «Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні» – підкреслюється, що юнаки мають вищу мотивацію до рухової активності та інтенсивного тренування, і що гендерні відмінності впливають на вибори видів фізичної активності [26].

Фактори впливу на мотивацію: соціальні, психологічні, педагогічні.

1. Виховання в родині: діти, чиї батьки займаються спортом або позитивно ставляться до фізичної активності, демонструють вищу

мотивацію. Особливо це стосується дівчат, яким важливо отримувати підтримку від матерів у питаннях самооцінки.

2. Стереотипізація фізичної культури: у школах досі часто зберігається поділ за гендером — хлопці виконують вправи на силу, дівчата — на гнучкість. Це закріплює стереотипи, обмежуючи вибір та інтерес до занять.

3. Стиль викладання: дослідження показують, що вчителі-чоловіки частіше оцінюють зусилля хлопців вище, ніж дівчат, підсвідомо орієнтуючи фізичну культуру на чоловічу модель поведінки [35].

Проведений аналіз літературних джерел з проблеми мотивації та ставлення учнів старшої школи до занять фізичною культурою дозволяє зробити низку важливих узагальнень, які мають значення як для теорії педагогіки, так і для практики викладання фізичної культури у школі.

По-перше, чітко простежуються гендерні відмінності у мотиваційній сфері: хлопці орієнтовані переважно на змагальні, силові, досягальні мотиви, тоді як дівчата надають перевагу оздоровчим, естетичним та емоційним аспектам фізичної активності. Така диференціація вимагає зміни методики викладання у бік більш гнучкої, гендерної моделі, яка враховує реальні потреби і цінності учнів.

По-друге, сучасні учні демонструють знижену загальну зацікавленість у традиційних формах фізкультурних занять, що свідчить про необхідність оновлення змісту та методів навчання. Зокрема, важливими чинниками підвищення мотивації є впровадження різноманітних видів фізичної активності, цифрових інструментів (фітнес-трекери, мобільні додатки), а також створення підтримувального та комфортного середовища, вільного від осуду, тиску чи дискримінації.

По-третє, значну роль відіграють соціальні стереотипи та культурні установки, які формують уявлення учнів про "прийнятну" для їхньої статі поведінку у сфері фізичної активності. У цьому контексті педагог повинен не

лише бути організатором занять, а й виконувати функцію вихователя та фасилітатора, який підтримує рівність, позитивну самооцінку та мотивацію.

По-четверте, потреба у врахуванні індивідуальних особливостей учнів – як фізіологічних, так і психологічних – має стати основою для створення адаптивних програм фізичної культури, що дозволять кожному учневі проявити себе, розвинути інтерес до активного способу життя і сформувати стійку установку на збереження здоров'я.

Таким чином, мотивація до занять фізичною культурою – багатофакторне явище, що формується на перетині біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Для ефективного розвитку інтересу до фізичної активності серед учнів старшої школи важливо здійснювати постійний моніторинг мотиваційних установок, впроваджувати інноваційні педагогічні підходи та створювати рівні умови для участі всіх учнів незалежно від їхньої статі. Саме за таких умов фізична культура стане не лише інструментом зміцнення здоров'я, а й важливим чинником особистісного розвитку та соціалізації молоді [17].

Вчена Т. Ю Круцевич [27] підкреслювала, що фізична підготовленість являє собою сукупність фізичних якостей, якими володіє людина на певний момент часу, і є одним із ключових показників її здоров'я. Науковці давно відзначають тісний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та загальним станом здоров'я, психоемоційним станом, здатністю до навчальної та трудової діяльності. Правильний підбір тестів і отримані результати можуть слугувати не лише критерієм для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, але й дають змогу оцінити функціональний стан основних систем організму. Таким чином, результати тестування виступають як індикатор фізичного здоров'я учнівської молоді, а також є основою для планування подальшого навчально-тренувального процесу, оптимізації навантажень і стимулювання інтересу до активного способу життя.

У своїй науковій праці І. В Сидоренко та О. Ю. Василега [42] підкреслюють, що гендерний підхід в освіті є важливим інструментом

формування сучасної особистості, здатної до самореалізації незалежно від статі. Вчені наголошують на необхідності створення освітнього середовища, вільного від гендерних стереотипів, яке сприяє розвитку індивідуальних нахилів і здібностей учнів. Автори вважають, що впровадження гендерного підходу дозволяє забезпечити рівні можливості для всіх учасників освітнього процесу, враховуючи їх соціально-статеві особливості, а також сприяє формуванню відповідального ставлення до міжособистісних стосунків та соціальної взаємодії.

1.2. Особливості фізичного, психологічного та соціокультурного розвитку учнів старшої школи

Учні старшої школи проходять через складний і багатогранний процес розвитку, що включає фізичну, психологічну та соціокультурну сфери. Кожна з них має специфічні риси, які безпосередньо впливають на ефективність навчання, виховання та формування здорового способу життя. Саме в цей час закладаються основи світогляду, формується самосвідомість, активно розвиваються фізичні якості, соціальні навички та внутрішня мотивація. Вивчення особливостей фізичного, психологічного та соціокультурного розвитку старшокласників є важливою передумовою для ефективної організації освітнього процесу. У фізичній культурі вчителю важливо враховувати ці особливості, щоб забезпечити гармонійний розвиток особистості старшокласника.

Особливості фізичного розвитку

Пубертатні зміни. В учнів старшої школи тривають інтенсивні процеси статевого дозрівання. У хлопців відбувається зростання м'язової маси, зниження жирових відкладень, підвищення рівня тестостерону, що стимулює розвиток сили та витривалості. У дівчат спостерігається збільшення жирової тканини, округлення форм, стабілізація менструального циклу. Усе це супроводжується значними гормональними перебудовами.

Ці фізіологічні зміни індивідуальні: деякі підлітки досягають статевої зрілості раніше, інші — пізніше, що призводить до нерівномірності в розвитку класу. Така різноспрямованість вимагає особливого підходу до організації фізичного навантаження, з урахуванням можливостей кожного учня [16].

Підвищення фізичної працездатності. У старшокласників суттєво зростає функціональна здатність серцево-судинної та дихальної систем. Завдяки цьому збільшується витривалість, а організм краще адаптується до фізичних навантажень. Саме у цьому віці варто інтенсивніше працювати над розвитком сили, швидкості, координації.

Проте надмірні навантаження можуть мати негативний вплив, особливо, коли вони не відповідають віковим та індивідуальним можливостям учнів. Тому необхідно суворо дотримуватися оптимального дозування фізичних вправ та забезпечити належний відпочинок і відновлення [5].

Формування постави та профілактика її порушень. У віці старшої школи кісткова система ще активно розвивається, і через інтенсивний ріст можуть виникати порушення постави і як наслідок вади хребта. Несиметричні навантаження, тривале сидіння за партою та недостатня рухова активність сприяють порушенням постави, зокрема розвитку сколіозу, кіфозу та викривлення хребта.

Фізична культура має величезне значення у профілактиці порушень постави. Регулярні фізичні вправи на зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості та вправи коригуючої гімнастики сприяють зміцненню м'язів корсету та формування правильної постави [1].

Щодо особливостей психологічного розвитку досліджуваної вікової категорії школярів, то за даними науково літератури, у віці старшої школи відбувається активне становлення Я-концепції. Учні починають критично оцінювати себе, своє тіло, здібності, місце в соціумі. Від цього залежить їхня самооцінка та мотивація до досягнень. Заняття фізичною культурою дають можливість досягти успіху, що позитивно впливає на самосприйняття.

Фізична культура, зокрема участь у спортивних змаганнях, сприяє зміцненню самооцінки та почуття власної гідності та ефективності. Однак для старшокласників важливо уникати ситуацій, коли учні з нижчими показниками фізичної підготовленості відчують себе приниженими чи ізольованими. Тому, вчителю необхідно створити позитивну атмосферу, заохочувати командну роботу та індивідуальні досягнення школярів [21].

Щодо особливостей мислення та когнітивних змін учнів старшої школи, то у віці старшої школи завершується перехід до формального (абстрактного) мислення. Учні старшої школи вміють висувати гіпотези, логічно мислити, аналізувати та узагальнювати інформацію. Це відкриває можливості для рефлексії над результатами тренувань та змагань, активної або неактивної роботи на уроці та самостійного виконання вправ та завдань для самовдосконалення.

Розвинене мислення дає змогу також критично оцінювати соціальні явища, у тому числі – ставлення до активного способу життя [21].

У віці старшої школи відбуваються і зміни у психологічному розвитку. Психоемоційний стан учнів старшої школи нестабільний, часто виникає тривожність, невпевненість у собі, перепади настрою, що пояснюється як гормональними змінами, так і підвищеними соціальними вимогами. Водночас регулярна та систематична рухова активність допомагає регулювати емоційний стан, зменшувати стрес та тривожність.

У науково-методичній літературі, зазначається, що рухова активність - потужний інструмент для зниження стресу. Регулярні заняття сприяють виділенню ендорфінів (гормонів радості), зменшенню рівня кортизолу, покращенню сну та емоційної стабільності [21].

Вік старшої школи характеризується потребою в автономії. Саме у віці старшої школи, учні прагнуть незалежності у прийнятті рішень, що є природною фазою психологічного розвитку [21], старшокласники вже не хочуть просто виконувати інструкції, а прагнуть розуміти мету діяльності.

Тому, уроки фізичної культури повинні сприяти формуванню відповідальності.

У віці старшої школи активно розвивається мотиваційна сфера. Учні старших класів потребують усвідомлення мети навчання. Якщо вони розуміють, навіщо потрібна фізична культура — мотивація до занять зростає. Зокрема, інтерес до здорового способу життя, бажання мати привабливу зовнішність, спортивні досягнення, соціальний статус у групі — усе це сприяє активності. Для формування мотивації доцільно використовувати ігрові форми навчання, змагання, фітнес-напрямки, ведення щоденників рухової активності, що сприяє внутрішній мотивації [21].

Щодо соціокультурного розвитку, то у віці старшої школи важлива групова взаємодія. У віці старшої школи відносини з однолітками виходять на перший план. Учні намагаються знайти своє місце в колективі, ідентифікують себе з певними соціальними групами. Це може проявлятися у копіюванні поведінки, зовнішнього вигляду, звичок.

Фізична культура виступає засобом для розвитку комунікативних навичок, відповідальності, здатності до командної роботи, лідерства. Командні ігри, участь у спортивних змаганнях сприяють налагодженню дружніх зв'язків і зниженню рівня агресії [28].

Через взаємодію з дорослими, ровесниками, у старшокласників активно формується світогляд, формуються моральні та культурні цінності. У цьому віці старшокласники починають осмислювати соціальні норми, мораль, справедливість. Фізична культура як частина навчального процесу може слугувати засобом виховання поваги, чесності, дотримання правил і відповідальності.

Особливу увагу слід приділяти формуванню стійких позитивних цінностей через приклад учителя, спортивну етику та командний дух [28]. Дуже важливим для формування ціннісних орієнтацій та самосприйняття є вплив інформаційного простору. Інтернет та соціальні мережі істотно впливають на самосприйняття учнів старшої школи, формуючи уявлення про

«гарну статуру», моду, успіх. Учні старшої школи схильні порівнювати себе з ідеалізованими образами, що може спричиняти знижену самооцінку. Завдання школи – формувати критичне ставлення до медіавпливу, пояснювати, що реальне здоров'я важливіше за естетичні стандарти. Фізична культура в цьому контексті може стати предметом для обговорення здорового та активного способу життя [5].

В учнів старшої школи зростає інтерес до суспільних процесів: участь у шкільному самоврядуванні, волонтерських акціях, екологічних проєктах, а отже формується громадянська свідомість.

Дослідження Н. Є. Пангелова, Т. Ю. Круцевич, В. М. Данилко [39] свідчать про те, що формування ієрархії ціннісних орієнтацій молоді відбувається під впливом не лише статево-рольового виховання, характерного для підліткового віку, а й соціокультурних чинників. Як зазначає вчена, процес становлення цінностей є багатофакторним, у якому взаємодіють різноманітні елементи, зокрема культурне середовище та гендерні установки. Вона характеризує відмінності у ціннісних пріоритетах між юнаками та дівчатами щодо таких понять, як «здоров'я», «справжня дружба», «кохання» та «активна життєва позиція». Зокрема, дівчата більше акцентують увагу на емоційних і соціальних цінностях, таких як «любов» і «щасливе сімейне життя», що свідчить про більшу орієнтацію на міжособистісні стосунки та підтримку в родинному середовищі.

Такі відмінності в системі цінностей можуть бути результатом соціальних норм, традиційних уявлень про гендерні ролі та відмінностей у вихованні хлопців і дівчат. Вона зазначає, що у сфері досягнення цілей також простежується різна спрямованість: дівчата переважно орієнтовані на розвиток відповідальності, освіченості та самодисципліни, тоді як юнаки демонструють інтерес до таких рис, як сила волі, життєрадісність та підвищена охайність. Відмінності в ціннісних орієнтаціях можна розглядати як відображення існуючих гендерних стереотипів і культурних очікувань, які

мають суттєвий вплив на формування індивідуальних якостей у представників обох статей.

За даними літературних джерел, фізичний, психологічний та соціокультурний розвиток учнів старшої школи становить цілісну систему взаємопов'язаних змін, що впливають на всі аспекти їхнього життя – від стану здоров'я, формування особистості, поведінки та ціннісних орієнтирів. Саме в цьому віці відбувається завершення процесів біологічного дозрівання, удосконалення рухових функцій, активний розвиток самосвідомості, становлення Я-концепції, формування емоційної стабільності, а також соціальних компетентностей і навичок взаємодії з оточенням.

Старшокласники, перебуваючи у стані фізіологічної та психологічної «перебудови» та є надзвичайно чутливі до зовнішнього впливу. Тому роль учителя фізичної культури значно виходить за межі традиційного навчання техніки вправ та розвитку фізичних якостей, вчитель стає наставником, який може впливати на світогляд учня, формувати стійку мотивацію до здорового способу життя, виховувати цінності відповідальності, дисципліни, взаємоповаги та командної взаємодії.

Урахування вікових особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів під час планування та реалізації занять з фізичної культури дозволяє не лише забезпечити ефективність навчального процесу, але й створити умови для гармонійного розвитку особистості. Фізична культура в старшій школі має бути спрямована не лише на зміцнення тіла, а й на формування свідомого громадянина, здатного самостійно дбати про власне здоров'я, взаємодіяти в соціумі, приймати зважені рішення та бути стійким до викликів сучасного світу.

Таким чином, правильно організований процес фізичної культури, з урахуванням особливостей фізичного, психологічного та соціокультурного розвитку старшокласників, сприяє формуванню цілісної, освіченої, морально стійкої та соціально відповідальної особистості, здатної до самореалізації та позитивної участі в житті суспільства.

1.3. Труднощі та перспективи врахування гендерного підходу у фізичній культурі

Гендерний підхід у фізичній культурі спрямований на забезпечення рівних можливостей для всіх учнів з урахуванням фізіологічних, психологічних та соціальних відмінностей. В українській освіті він стає дедалі актуальнішим, але впровадження залишається ускладненим через низку чинників.

Як зазначає А. Б. Мудрик, фізична культура традиційно розглядалася як гендерно нейтральна сфера, однак на практиці багато елементів навчального процесу містять закладені стереотипи. Наприклад, рухова активність хлопців заохочується як ознака мужності, у той час як дівчатам часто нав'язується думка про те, що їм варто зосереджуватись на відносно "легших" видах рухової активності, що відповідають уявленням про жіночність. Це призводить до того, що значна частина учениць уникає активної участі у фізичних вправах, відчуває невпевненість або не зацікавлена в досягненні високих результатів [38].

Навчальні програми з фізичної культури зазвичай формуються за єдиним зразком, не враховуючи відмінності в потребах, інтересах та рівнях фізичної підготовки учнів різної статі. Хоча в деяких випадках у навчальних планах передбачено диференційовані нормативи, загальна структура занять залишається одноманітною й недостатньо адаптованою до індивідуальних особливостей учнів. Такий підхід обмежує можливості реалізації потенціалу кожного школяра та школярки.

Одним із викликів у впровадженні гендерного підходу в освіті є обмежена поінформованість частини педагогів з цього питання. Багато з вчителів потребують додаткової підготовки для ефективної роботи в умовах сучасних гендерних підходів. Відчувається нестача методичних матеріалів, професійної підтримки та практичних рекомендацій, що ґрунтуються на наукових засадах. Унаслідок цього в освітній практиці в основному

зберігаються традиційні підходи, які не повною мірою відповідають актуальним запитам суспільства та учнівської молоді.

На думку О. В. Фащук [45] проблемою залишається і матеріально-технічна база навчальних закладів. У більшості закладів загальної середньої освіти немає умов для створення комфортного та безпечного простору, в якому учні обох статей могли б вільно обирати види рухової активності відповідно до своїх уподобань. Бракує спеціалізованого обладнання, можливостей для альтернативної рухової активності, що передбачає не лише змагальність, а й оздоровчий, творчий та емоційно розвивальний аспекти.

Також не враховуються або ігноруються соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень залученості учнів до занять фізичною культурою. Наприклад, дівчата, які демонструють високий рівень фізичної підготовленості або зацікавленість у "традиційно чоловічих" видах вправ, можуть стикатися з осудом або навіть дискримінацією як з боку однолітків, так і з боку дорослих. У той же час хлопці, які не відповідають традиційному образу "сильного та мужнього спортсмена", можуть переживати почуття неповноцінності та втрату мотивації до занять.

Усі ці труднощі вимагають системного перегляду не лише підходів до фізичної культури, а й усієї парадигми фізкультурної освіти. Педагогічні колективи мають бути навчені розпізнавати та нейтралізовувати прояви прихованої дискримінації, створювати безпечне середовище, де кожен учень і кожна учениця можуть вільно розвиватися.

Проблематика врахування гендерного підходу у фізичній культурі охоплює не лише безпосередню взаємодію «учитель–учень», але й стосується ширшого контексту – шкільної культури, взаємодії з сім'єю, комунікації з громадськістю та участі вчителів у формуванні соціально відповідального покоління. Отже, подолання зазначених труднощів можливе лише за умови міждисциплінарної співпраці, політичної волі та відкритості до змін в усіх ланках загальної середньої освіти.

Ефективне подолання гендерних бар'єрів у фізичній культурі потребує комплексного підходу. Серед основних напрямів виділяються:

Освітній вектор, що передбачає підвищення рівня гендерної компетентності педагогів через професійне навчання і впровадження відповідних курсів у систему підготовки вчителів. Як зазначає А. Б. Мудрик, необхідно розвивати педагогічну культуру у контексті гендерної рівності [38].

Педагогічна диференціація, фізичного навантаження та вимог засобів фізичної культури відповідно рівня фізичної підготовки та рівня здоров'я. В. І. Лукашук наголошує на необхідності гендерного підходу в освітньому процесі [31].

Матеріально-технічна модернізація, що включає оновлення інвентарю, забезпечення зручного одягу, створення безпечного і комфортного середовища для занять. Т. Ю. Круцевич [27] підкреслює важливість відповідного середовища (фізкультурного) для розвитку школярів.

Індивідуалізація підходів, де важливо впроваджувати варіативні формати уроків – з використанням інноваційних та нових видів вправ, фітнес, що враховують інтереси всіх учнів. За твердженням О. В. Фашук [45], гендерне виховання має ґрунтуватися на особі тісно-орієнтованому підході. Психоемоційна підтримка, покликана знижувати тривожність і страх оцінювання, через розвиток самопізнання та довіри у колективі.

О. Ю. Марченко [32] зазначає, що рухова активність має прямий вплив на психоемоційну рівновагу підлітків. Посилення ролі родини, де співпраця з батьками через інформаційні кампанії, спільні заходи або клуби допомагає зламати стереотипи й підтримати дітей. На думку вченої, залучення батьків є критичним для формування цінностей здоров'я.

Т. В. Говорун [16] зазначає важливість участі учнів у спортивних ініціативах, що забезпечує мережеве партнерство. В свою чергу, системний моніторинг, що забезпечує зворотний зв'язок, дозволяє виявляти недоліки та коригувати освітні програми на основі гендерного підходу.

Враховування даних аспектів дозволить не лише зменшити гендерну нерівність, а й створити більш справедливе, мотивувальне та освітнє середовище для всіх учнів, що буде сприяти підвищенню мотивації до фізичної культури.

Аналіз наукової літератури, засвідчує, що проблеми гендерної нерівності у фізичній культурі мають глибокі соціокультурні та педагогічні корені й потребують комплексного підходу для їх подолання. Ефективне впровадження гендерного підходу можливе лише за умови системної роботи на всіх рівнях освітнього процесу. Це передбачає підвищення гендерної обізнаності педагогів, вікових та статевих особливостей учнів, покращення матеріально-технічної бази, впровадження психолого-педагогічної підтримки школярів, а також активне залучення батьківської спільноти та місцевих громад. Лише спільна й цілеспрямована взаємодія всіх учасників освітнього середовища здатна створити умови для справжньої гендерної рівності, інклюзивності та формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою незалежно від статі, соціального статусу чи культурного походження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань в нашій кваліфікаційній роботі, було використано комплекс наступних наукових методів:

- теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної, науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної, науково-методичної, спеціальної літератури

З метою вивчення та аналізу психолого-педагогічної й науково-методичної літератури, присвяченої гендерному підходу у фізичній культурі старшокласників, було опрацьовано 49 літературних джерел вітчизняних авторів. Основна частина опрацьованої літератури, відображає результати і досліджень вчених, засновані на дослідженнях тематики магістерської роботи. Опрацьований масив літературних джерел допоміг глибше розкрити тему дослідження, ознайомитися з дослідженнями провідних науковців, та сформулювати мету та завдання кваліфікаційної роботи.

Педагогічне спостереження – проводилось у вигляді планомірного аналізу та оцінку поведінкових реакцій школярів, оцінку організації навчально-виховного процесу в закладі загальної середньої освіти, без нашого особистого втручання в хід зазначеного процесу.

У рамках дослідження основними об'єктами спостереження виступали: відвідування уроків школярів; успішність; мотивація до уроків фізичною

культурою; поведінка старшокласників.

Педагогічне спостереження проводилося протягом усього періоду дослідження організації уроків фізичної культури в старших класах. Основним завданням спостереження було визначення ключових аспектів, що впливають на мотивацію та взаємодію учнів під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Анкетування. Анкетування є одним із методів отримання первинної інформації, що передбачає письмові відповіді респондентів на стандартизовані питання запропонованої анкети [27]. Воно дозволяє зібрати кількісні та якісні дані щодо мотивів, інтересів і ставлення учнів до певної діяльності, у нашому випадку – до занять фізичною культурою.

У рамках дослідження ми провели анкетування серед старшокласників з метою виявлення мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів щодо фізичної активності та їх ставлення до уроків фізичної культури. Для цього була використана модифікована версія анкети, розробленої Г. В. Безверхньою та Г. І. Гончар [6] (Додаток А), яка була адаптована для потреб нашого дослідження.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості проводилося із застосуванням рухових тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

До програми тестування увійшли тести що використовуються для оцінки результатів фізичної підготовленості а саме на основі шкільної програми з дисципліни «Фізична культура» [27].

Педагогічне тестування відбулось за допомогою визначення рівня розвитку рухових якостей: гнучкості, сили, швидкості, спритності за результатами виконання старшокласниками різних рухових тестів [27].

Для оцінювання швидкісних здібностей визначали за результатами бігу на 100 м.

Швидкісно-силові здібності оцінювали за результатами стрибка у довжину з місця, з вихідного положення стоячи, результат вимірювався в

сантиметрах з точністю до 5 см.

Для оцінювання гнучкості використовували тест «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», см.

Для оцінювання спритності використовували тест «Човниковий біг 4×9» м.

Для оцінювання силових здібностей використовували тест підтягування на перекладині (для юнаків) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат), результат фіксувався за кількістю повторень.

Для оцінювання витривалості визначали результат бігу на дистанцію 1000 м (дівчата) та 1500 м (юнаки), час виконання тесту фіксувався у секундах.

Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, якого полягає в дослідженні конкретного педагогічного явища у спеціальних організованих ситуаціях [9].

Педагогічний експеримент був проведений у вигляді констатувально-порівняльного. Метою експерименту було отримання початкових даних про фізичну підготовленість та мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників із урахуванням їхньої статі. В рамках дослідження застосовувався гендерний підхід, що передбачав аналіз відмінностей у фізичної підготовленості, мотивації до занять фізичною культурою та ставленні до рухової активності.

В педагогічному експерименті взяли участь 60 респондентів, серед яких 30 юнаків та 30 дівчат.

Методи математичної статистики

В процесі написання кваліфікаційної роботи отримані результати досліджень оброблялися методами математичної статистики, для забезпечення кількісних і якісних показників.

Цифровий матеріал перевіряли на відповідність закону нормального розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлкі. Оскільки вибірки відповідали закону нормального розподілу, визначали наступні статистичні характеристики:

- середнє арифметичне - $\bar{x}$;
- середнього квадратичного відхилення – S;

Усі розрахунки дані оброблялися та були проведені у програмі MS Excel із застосуванням персонального комп'ютера.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у декілька етапів:

Перший етап (жовтень 2024 – грудень 2024 р.) – вивчено та проаналізовано науково-методичну літературу, узагальнено досвід використання гендерного підходу у фізичній культурі та окреслено проблемне поле дослідження. На першому етапі було визначено мету і завдання роботи, сформульовано об'єкт та предмет дослідження, а також обрано найбільш ефективні та інформативні методи, що відповідають поставленим цілям.

Другий етап (січень 2025 р. – травень 2025 р.) – проведено педагогічний експеримент та порівняння й аналіз результатів експериментальної частини дослідження. Нами були досліджені мотиви, ціннісні орієнтації, фізична підготовленість старшокласників. Проведена статистична обробка цифрових даних дослідження.

Третій етап (червень 2025 р. – листопад 2025 р.) – статистична обробка, аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження, формулювання висновків та оформлення наукового дослідження.

Організація педагогічного експерименту

Під час організації педагогічного експерименту було здійснено комплекс заходів, спрямованих на забезпечення об'єктивності, достовірності та ефективності дослідження. На підготовчому етапі визначено бази проведення експерименту — заклади загальної середньої освіти Мамаївський НВК та Мамаївський ЗЗСО. У дослідженні взяли участь 60 учнів 10 класів (30 юнаків і 30 дівчат). Учні були розділені на дві групи: експериментальну (15 юнаків і

15 дівчат) Мамаївського НВК №1, у якій заняття з фізичної культури проводилися з урахуванням гендерного підходу, та контрольну (15 юнаків і 15 дівчат) Мамаївського ЗЗСО I-III ступенів, де уроки здійснювалися за традиційною методикою. Усі учні навчалися за модулем «Волейбол».

В експериментальній групі заняття були диференційовані з урахуванням особливостей хлопців і дівчат. Дівчата робили більший акцент на вправах для розвитку гнучкості та координації: вправи на розтягування м'язів ніг і плечового пояса, комплекси на рівновагу, прийом м'яча в русі, вправи на точність передач і подач, переміщення по майданчику з мінімальним опором.

Хлопці виконували більший обсяг силових і швидко-силових вправ: стрибки через бар'єри, тренування стрибучості та вибухової сили, подачі з акцентом на силу, присідання з навантаженням, прискорення й ривкові переміщення по майданчику.

У контрольній групі хлопці та дівчата займалися разом та виконували завдання згідно з навчальною програмою з фізичної культури. На уроках фізичної культури використовувалися загальнорозвиваючі вправи, стандартні елементи техніки подачі, передачі й прийому, пересування по майданчику та двосторонні ігри.

Розроблено детальний план роботи, підготовлено інструкції з урахуванням гендерних особливостей, анкети для оцінки мотивації учнів та протоколи для фіксації результатів тестування. Проведено ознайомчу зустріч з учнями для роз'яснення мети експерименту, умов участі та принципів етичного ставлення до дослідження.

На констатувальному етапі проводилося педагогічне тестування для визначення рівня розвитку основних рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості) окремо для хлопців і дівчат. Одночасно здійснювалося анкетування учнів для оцінки їх мотивації до занять фізичною культурою та педагогічне спостереження за організацією уроків, взаємодією та поведінкою учнів у процесі занять. Тестування фізичної підготовленості та анкетування проводилися двічі — на початку (до експерименту) та після

завершення педагогічного експерименту, що дозволило простежити динаміку змін та оцінити ефективність упровадження гендерного підходу у фізичну культуру. Усі отримані дані фіксувалися в індивідуальних картках та зведених таблицях для подальшого статистичного аналізу.

На порівняльно-аналітичному етапі здійснювалася обробка та систематизація отриманих результатів, а також порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей, рівня мотивації та ставлення до уроків фізичної культури та рухової активності у загальному. Особлива увага приділялася виявленню факторів, що впливають на зацікавленість учнів до фізкультурних занять, а також на ефективність гендерного підходу.

Під час організації та проведення експерименту забезпечувалися дотримання умов безпеки під час виконання фізичних вправ та завдань, дотримання етичних норм дослідження, що гарантувало достовірність та практичну значущість отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СТАРШОЇ ШКОЛИ

3.1. Аналіз мотивації, ставлення учнів обох статей до занять фізичною культурою та визначення рівня фізичної підготовленості старшокласників

Мотив – це те, що, відображаючись у свідомості людини, спонукає її до діяльності та спрямовує на задоволення певної потреби. На думку Т. Ю. Круцевич, мотиви є провідним чинником формування ціннісного ставлення до фізичної культури, адже вони визначають спрямованість навчальної активності школярів [27]. О. Ю. Марченко підкреслює, що саме система мотивів та інтересів зумовлює готовність учнів брати участь у різних видах рухової активності [32]. Водночас, за результатами досліджень Т. В. Говорун та О. М. Кікінеджі, недостатнє усвідомлення взаємозв'язку фізичної культури зі здоров'ям і гарним самопочуттям знижує зацікавленість учнів до уроків [16]. Д. С. Базилук наголошує, що формування позитивного ставлення до рухової активності у школярів можливе лише за умови поєднання освітнього процесу з особистісно-значущими мотивами [4].

Опитування мотивації, щодо відвідування уроків (Додаток А) було проведене двічі – до та після проведення педагогічного експерименту із застосуванням гендерного підходу, що дозволило виявити особливості ставлення учнів старших класів до фізичної культури та дозволило оцінити вплив врахування статевих і психологічних відмінностей на мотивацію, активність і зацікавленість учнів під час занять фізичною культурою. Результати представлені у табл. 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1.

Аналіз мотивів відвідування уроків фізичної культури серед ЕК та КГ до проведення експерименту

Мотиваційно-ціннісна складова	ЕК Дівчата (n=15)	ЕК Хлопці (n=15)	КГ Дівчата (n=15)	КГ Хлопці (n=15)
Для покращення здоров'я	20 %	18 %	16 %	14 %
Для отримання позитивної оцінки	30 %	32 %	34 %	38 %
Цікаво на уроках	10 %	12 %	14 %	15 %
Подобається займатися фізичними вправами	12 %	14 %	16 %	12 %
Для формування красивої фігури	18 %	6 %	22 %	10 %
Для покращення власних фізичних якостей	10 %	18 %	8 %	11 %

Таблиця 3.2.

Аналіз мотивів відвідування уроків фізичної культури серед ЕК та КГ до проведення експерименту

Мотиваційно-ціннісна складова	ЕК Дівчата (n=15)	ЕК Хлопці (n=15)	КГ Дівчата (n=15)	КГ Хлопці (n=15)
Для покращення здоров'я	22 %	20 %	16 %	14 %
Для отримання позитивної оцінки	28 %	30 %	34 %	37 %
Цікаво на уроках	18 %	20 %	14 %	15 %
Подобається займатися фізичними вправами	20 %	18 %	16 %	12 %

Для формування красивої фігури	18 %	6 %	22 %	10 %
Для покращення власних фізичних якостей	12 %	16 %	8 %	11 %

Аналіз отриманих даних свідчить, що мотиваційна спрямованість старшокласників до уроків фізичної культури має як зовнішні, так і внутрішні складові. До експерименту, як показала таблиця 3.1, переважна частина учнів орієнтувалася на зовнішні стимули, зокрема отримання позитивної оцінки, що свідчить про домінування зовнішньої мотивації. Водночас мотиви, пов'язані з інтересом до занять та задоволенням від фізичної активності, були значно нижчими, що свідчило про недостатній розвиток внутрішньої мотивації. Спостерігалася також гендерна диференціація: дівчата частіше обирали мотиви, пов'язані з підтримкою здоров'я та формуванням фігури, тоді як хлопці орієнтувалися на розвиток фізичних якостей. Така різниця підтверджує висновки науковців Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко та О. М. Кікінеджі щодо того, що стать впливає на мотиваційні пріоритети учнів.

Після впровадження варіативних, активних та інтерактивних форм навчання у фізичній культурі, як свідчать дані таблиці 3.2, у експериментальній групі відбулося помітне зростання внутрішньої мотивації. Зокрема, показники мотивів «Цікаво на уроках» та «Подобається займатися фізичними вправами» значно зросли як у дівчат, так і у хлопців. Це свідчить про те, що впровадження активних методик, можливість самостійного вибору видів рухової активності та варіативність уроків стимулюють учнів до більш усвідомленої участі у фізичному вихованні. Водночас мотив «Отримання позитивної оцінки» дещо знизився у експериментальній групі, що свідчить про частковий перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації.

У контрольній групі значних змін у мотиваційній структурі не

спостерігалось. Показники «Цікаво на уроках» та «Подобається займатися фізичними вправами» залишилися на низькому рівні, а орієнтація на зовнішні стимули залишалася домінуючою. Це підтверджує ефективність спеціально розроблених методик для експериментальної групи і вказує на необхідність змін у підходах до викладання фізичної культури для формування стійкої внутрішньої мотивації.

За даними таблиць 3.1 та 3.2 було наочно представлено у вигляді рисунка для експериментальної групи, оскільки у контрольній групі зміни були незначними (недостовірні). Це дозволяє наочно порівняти мотиваційні показники старшокласників до занять фізичною культурою до та після впровадження гендерного підходу, простежити динаміку змін, зокрема зростання інтересу учнів до уроків та задоволення від виконання фізичних вправ.

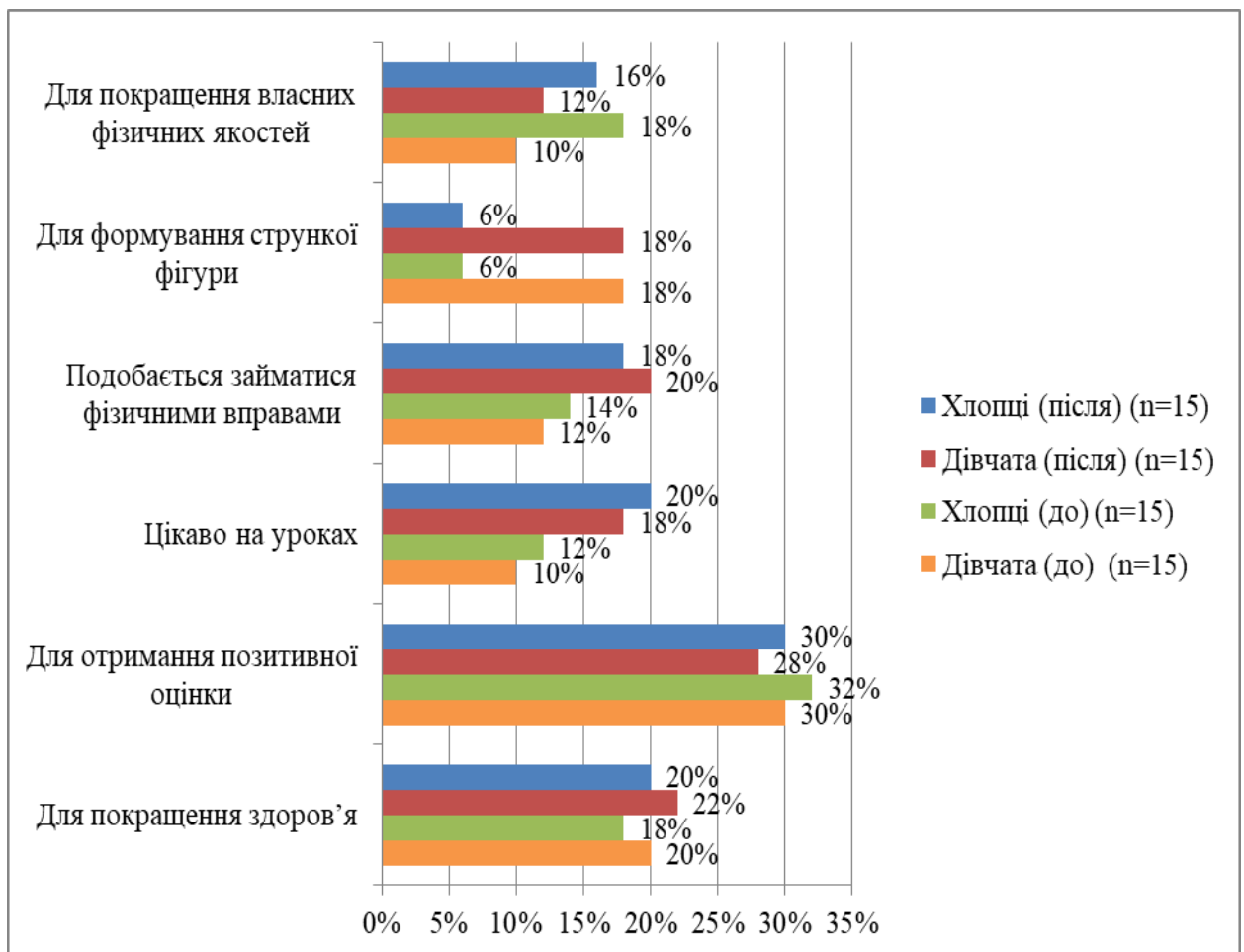


Рис. 3.1 Аналіз мотивів відвідування уроків фізичної культури ЕГ до та після проведення експерименту

Для оцінки рівня фізичної підготовленості старшокласників використовуються спеціальні рухові тести, які спрямовані на визначення рівня розвитку окремої фізичної якості аспектів фізичної активності. Такі тести охоплюють основні компоненти фізичного розвитку: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Результати тестування дозволяють не лише визначити рівень розвитку фізичних якостей, але й простежити динаміку прогресу учнів протягом навчального року. Крім того, аналіз отриманих даних дає можливість виявити слабкі ланки у фізичній підготовленості та скорегувати навчально-виховний процес та сформулювати рекомендації для підвищення загального рівня фізичної підготовленості школярів.

Дослідження фізичної підготовленості учнів 10 класів (табл. 3.3; табл. 3.4.) свідчить, що середньостатистичні результати школярів у більшості тестів відповідають середньому рівню фізичної підготовленості. Водночас спостерігаються певні відмінності між юнаками та дівчатами, а також між представниками контрольної й експериментальної груп, що свідчить про різний рівень розвитку окремих фізичних якостей та ефективність обраних підходів до організації занять.

Таблиця 3.3.

Показники фізичної підготовленості дівчат до педагогічного експерименту

Тест	Контрольна група (n=15)		Експериментальна група (n=15)		Значущість розходжень
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Біг 100 м (с)	16,5	1,2	16,3	1,1	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,3	0,9	11,0	0,8	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	156,8	17,5	159,2	16,9	>0,05
Нахил тулуба із	10,1	4,2	11,4	4,6	>0,05

положення сидячи (см)					
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	12,4	3,1	12,9	3,4	>0,05
Біг 1000 м (с)	302,6	21,8	299,7	20,9	>0,05

Таблиця 3.4.

Показники фізичної підготовленості юнаків до педагогічного експерименту

Тест	Контрольна група (n=15)		Експериментальна група (n=15)		Значущі сть розходж ень
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Біг 100 м (с)	15,7	1,3	15,5	1,1	>0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,5	0,8	10,3	0,7	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	182,4	22,1	185,3	21,6	>0,05
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	7,0	3,8	7,8	4,0	>0,05
Підтягування на перекладині, (разів)	6,4	2,3	6,8	2,5	>0,05
Біг 1500 м (с)	387,5	29,2	383,6	27,8	>0,05

Середньостатистичний результат бігу на 100 м у дівчат контрольної групи на початку експерименту становив 16,5 с, тоді як у дівчат експериментальної групи – 16,3 с, що свідчить про незначну, але помітну перевагу останніх. У юнаків цей показник був дещо кращим: 15,7 с у контрольній групі та 15,5 с в експериментальній. Це свідчить, що на початковому етапі учасники обох груп мали однаковий рівень швидкісних здібностей, без статистично значущих розбіжностей ($p>0,05$).

За результатами човникового бігу 4×9 м, який характеризує

координаційні можливості, спостерігалися наступні тенденції: у дівчат контрольної групи середній показник становив 11,3 с, в експериментальній – 11,0 с; у юнаків відповідно 10,5 с і 10,3 с ($p>0,05$). Це підтверджує, що рівень розвитку координації до початку педагогічного експерименту був приблизно однаковим у представників обох досліджуваних груп.

У тесті «стрибок у довжину з місця», що характеризує прояв розвитку вибухової сили, дівчата контрольної групи показали результат 156,8 см, тоді як в експериментальній – 159,2 см. У юнаків результати були вищими: 182,4 см у контрольній і 185,3 см в експериментальній групах ($p>0,05$). Незначна різниця між групами свідчить про схожий рівень розвитку сили ніг на початку експерименту.

Показники прояву гнучкості, визначені за тестом «нахил тулуба із положення сидячи», становили у дівчат контрольної групи 10,1 см, у дівчат експериментальної – 11,4 см; у юнаків відповідно 7,0 см та 7,8 см. Також спостерігається тенденція до кращих результатів у представників експериментальної групи, але без статистично значущих відмінностей ($p>0,05$).

Рівень силових здібностей оцінювався за допомогою тестів «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» для дівчат та «підтягування на перекладині» для юнаків. Середній результат у дівчат контрольної групи становив 12,4 повторення, тоді як в експериментальній – 12,9. Юнаки показали відповідно 6,4 підтягування у контрольній групі та 6,8 в експериментальній ($p>0,05$). Це свідчить про однаковий стартовий рівень розвитку м'язової сили верхнього плечового пояса.

Під час тестування рівня прояву витривалості (біг на 1000 м у дівчат і 1500 м у юнаків) отримано наступні результати: у дівчат контрольної групи – 302,6 с, в експериментальній – 299,7 с; у юнаків відповідно 387,5 с та 383,6 с ($p>0,05$). Незначна перевага експериментальної групи свідчить про трохи вищу загальну витривалість на початку дослідження.

Загалом отримані вихідні дані (табл. 3.3; табл. 3.4) свідчать, що

досліджувані групи мали однаковий рівень фізичної підготовленості. Це створює об'єктивні умови для подальшого порівняльного аналізу ефективності впровадження гендерного підходу у фізичній культурі.

3.2. Обґрунтування впровадження гендерного підходу в організації та проведенні фізичної культури здобувачів освіти старшої школи

Фізична культура відіграє ключову роль у формуванні та збереженні здоров'я молоді, розвитку їх фізичної та розумової працездатності [27]. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищують загальну витривалість, покращують координацію рухів і сприяють формуванню правильної постави. Вивчення фізичної підготовленості школярів старших класів дозволяє не лише оцінити рівень розвитку основних рухових якостей, а й виявити гендерні відмінності у ставленні та результатах фізичної активності. Це дає змогу вчителям та тренерам розробляти більш диференційовані програми занять, враховуючи індивідуальні особливості та потреби кожного учня, а також визначати пріоритетні напрямки для розвитку фізичних здібностей.

Проведення експериментальних уроків фізичної культури здійснювалося з урахуванням основних принципів гендерного підходу, що передбачає організацію занять відповідно до психологічних, фізіологічних та соціальних особливостей хлопців і дівчат. У процесі реалізації експерименту уроки проводилися роздільно для хлопців і дівчат, що дозволило створити оптимальні умови для ефективного проведення уроків фізичної культури. Такий підхід сприяв підвищенню рівня комфорту, активності та мотивації учнів до занять фізичною культурою.

Для досягнення мети дослідження використовувався гендерний підхід через роздільне проведення уроків фізичної культури для хлопців і дівчат, що дозволяє створити оптимальні умови для розвитку кожної групи з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей. Такий підхід відповідає принципам гендерної педагогіки, адже сприяє підвищенню ефективності

занять, рівню мотивації та комфортності навчального процесу.

Принцип рівних можливостей реалізовувався на уроках фізичної культури не через змішане навчання, а через забезпечення справедливих умов розвитку кожної статі. Для хлопців і дівчат створено однакові можливості для вдосконалення фізичних якостей, але навчальні програми адаптовано відповідно до їхніх потреб. Наприклад, для хлопців робиться акцент на розвитку сили, витривалості, швидкості, тоді як у дівчат — на гнучкість, координацію, формування правильної постави та естетику рухів.

Принцип недискримінації дотримувався через повагу до природних відмінностей між статями. Оцінювання здійснювалося в межах вікової та статевої норми, що сприяє формуванню позитивної самооцінки.

Принцип індивідуалізації навчання передбачало диференціацію навантажень навіть у межах окремих груп. Для учнів з нижчим рівнем підготовленості завдання полегшувались, тоді як більш підготовлені отримували ускладнені варіанти вправ. Це допомагало підтримувати інтерес до занять і створювало ситуацію успіху для кожного.

Принцип партнерської взаємодії реалізовувався через командні вправи та ігри всередині учнів колективу, де учні відчувають підтримку однолітків своєї статі. Такий формат сприяє згуртованості класу, розвитку лідерських якостей у хлопців та комунікативних навичок у дівчат.

Принцип позитивної мотивації використовувався через індивідуальне заохочення, підкреслення досягнень і прогресу кожного учня. Особлива увага приділяється формуванню впевненості у власних силах — для хлопців через елементи спортивного суперництва, для дівчат — через естетичний та оздоровчий зміст вправ.

Принцип гуманізації освітнього процесу проявлявся у створенні комфортного психологічного клімату, де учні відчувають повагу до своїх можливостей і потреб. Роздільні заняття дозволяють уникнути почуття сором'язливості чи невпевненості, яке іноді виникає у змішаних групах, що особливо важливо у старшокласників. Таким чином, реалізація гендерного

підходу у фізичній культурі сприяє ефективнішому розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня зацікавленості в учнів та формуванню усвідомленого ставлення до рухової активності.

Варто зазначити, що інтеграція гендерного підходу у фізичну культуру має комплексний вплив на освітній процес. Вона не лише забезпечує рівні можливості для хлопців і дівчат, а й формує умови для розвитку внутрішньої мотивації, самостійності та активності учнів. Науковці підкреслюють, що такий підхід сприяє розвитку позитивного ставлення до навчання, зниженню конфліктності та формуванню особистості, здатної до рівноправної взаємодії у різних соціальних сферах. У перспективі це дозволяє не лише підвищити ефективність уроків фізичної культури, а й сприяє соціальній адаптації школярів та формуванню цінностей демократичного суспільства [9, 20].

В експериментальній групі навчальний процес був побудований з урахуванням гендерних особливостей та різної фізичної підготовленості учнів. Для дівчат уроки включали підвищену кількість вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та координації: розтягування м'язів ніг, спини та плечового пояса, вправи на баланс та стабілізацію корпусу, прийом м'яча в русі, точні передачі та подачі, переміщення по майданчику з плавною зміною напрямків і темпу. Таке спрямування дозволяло зміцнювати опорно-руховий апарат, покращувати техніку гри та підвищувати вміння контролювати положення тіла під час ігрових ситуацій. Для хлопців програма містила збільшений обсяг силових та швидко-силових вправ. До комплексу входили стрибки через бар'єри та перешкоди, вправи на розвиток стрибучості і вибухової сили, силові подачі та удари по м'ячу, присідання з додатковим навантаженням, прискорення, ривки та інтенсивні переміщення по волейбольному майданчику. Така робота була спрямована на підвищення витривалості, сили ударів і швидкості реагування під час гри.

У контрольній групі хлопці та дівчата навчалися разом, виконуючи однакові вправи відповідно до традиційної шкільної програми. Заняття склалися із загальнорозвивальних вправ, опанування базових технічних

елементів подачі, передачі та прийому м'яча, стандартних переміщень по майданчику та участі у двосторонніх навчальних іграх.

Упродовж навчального семестру в експериментальній групі реалізовувалася програма занять з урахуванням гендерного підходу – що передбачала індивідуалізацію фізичних навантажень, врахування фізіологічних особливостей юнаків і дівчат, диференціація вправ за рівнем складності, а також акцент на формування мотивації до занять фізичною культурою та позитивного ставлення до власного фізичного розвитку. Уроки фізичної культури проводилися за загальною схемою: підготовча, основна та заключна частини, тривалість – 45 хв, три рази на тиждень.

3.3. Вплив гендерного підходу на показники фізичної підготовленості та рівень мотивації наприкінці педагогічного експерименту

Наприкінці педагогічного експерименту, під час якого уроки фізичної культури проводилися з урахуванням гендерних особливостей, було здійснено повторне тестування з метою визначення динаміки розвитку основних рухових якостей учнів 10 класів. Основна увага приділялася оцінці впливу гендерного підходу на показники фізичної підготовленості, рівень мотивації та ставлення учнів до занять фізичною культурою.

Отримані результати педагогічного експерименту засвідчили позитивні зміни у фізичній підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною. Зокрема, спостерігалось покращення показників швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості. У контрольній групі, де навчальний процес відбувався за традиційною програмою, зміни були незначними. Результати представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5.

*Показники фізичної підготовленості дівчат наприкінці
педагогічного експерименту*

Тест	Контрольна група (n=15)		Експериментальна група (n=15)		Значущі сть розходж ень
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Біг 100 м (с)	16,4	1,1	15,5	1,0	<0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	11,2	0,8	10,3	0,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	157,6	16,8	167,5	15,9	<0,05
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	10,5	4,0	14,8	4,2	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	12,8	3,2	16,7	3,5	<0,05
Біг 1000 м (с)	301,4	20,7	287,9	18,9	<0,05

Таблиця 3.6.

*Показники фізичної підготовленості юнаків
наприкінці педагогічного експерименту*

Тест	Контрольна група (n=15)		Експериментальна група (n=15)		Значущі сть розходж ень
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
Біг 100 м (с)	15,6	1,2	14,8	1,0	<0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	10,4	0,8	9,7	0,7	<0,05
Стрибок у довжину з	183,9	21,5	194,6	20,8	<0,05

місця (см)					
Нахил тулуба із положення сидячи (см)	7,3	3,9	9,9	3,7	<0,05
Підтягування на перекладині, (разів)	6,6	2,4	9,4	2,6	<0,05
Біг 1500 м (с)	385,4	27,5	368,2	25,3	<0,05

Порівняння середньостатистичних показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту свідчить, про позитивну динаміку до покращення результатів тестувань, з більшим приростом результатів в експериментальній групі. Так, у тестах на координацію (човниковий біг 4×9 м) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) також спостерігаються лише незначні розбіжності, які не мали статистичного значення.

Після впровадження гендерного підходу в експериментальній групі, було зафіксовано суттєве покращення показників фізичної підготовленості у всіх тестах (табл. 3.5–3.6). Так, у дівчат експериментальної групи час подолання дистанції 100 м скоротився з 16,3 до 15,5 с, що становить покращення на 4,9 %, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними (з 16,5 до 16,4 с). Аналогічна тенденція спостерігалася і в човниковому бігу 4×9 м, де час виконання вправи в експериментальній групі скоротився з 11,0 до 10,3 с, що свідчить про розвиток координаційних здібностей. Показники стрибка у довжину з місця збільшилися з 159,2 до 167,5 см, що підтверджує зростання швидкісно-силових якостей. Особливо помітне покращення спостерігалось у вправі на гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи: результат зріс із 11,4 до 14,8 см (+29,8 %), що пояснюється збільшенням обсягу вправ на розтягування з урахуванням фізіологічних відмінностей дівчат. Також підвищилися показники силової витривалості: кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи збільшилася з 12,9 до 16,7 разів, а час бігу на 1000 м скоротився з 299,7 до 287,9 с.

У хлопців експериментальної групи результати також значно покращилися. Після проведення експерименту час бігу на 100 м зменшився з 15,5 до 14,8 с, човниковий біг 4×9 м – з 10,3 до 9,7 с, а результати стрибка у довжину з місця збільшилися з 185,3 до 194,6 см. Значно зріс рівень гнучкості (з 7,8 до 9,9 см) та силових можливостей: кількість підтягувань на перекладині зросла з 6,8 до 9,4 разів (+38,2 %). Показники витривалості також покращилися – час бігу на 1500 м скоротився з 383,6 до 368,2 с. На відміну від цього, у контрольній групі зміни були незначними.

Отримані результати свідчать, що використання гендерного підходу у фізичній культурі сприяє підвищенню ефективності навчання, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та розвитку рухових якостей старшокласників. Найбільш виражені позитивні зміни зафіксовано у розвитку гнучкості, силових здібностей і координації, що пояснюється індивідуалізацією фізичних навантажень та урахуванням гендерних відмінностей у плануванні вправ. Порівняльний аналіз результатів свідчить, що в експериментальній групі покращення є суттєвішими, ніж у контрольній, де навчання здійснювалося за традиційною методикою. Динаміка показників результатів фізичної підготовленості хлопців та дівчат у контрольній та експериментальній групах наприкінці педагогічного експерименту представлена на рис. 3.2 та 3.3.

Результати педагогічного експерименту переконливо засвідчують, що застосування гендерного підходу у фізичній культурі є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старшої школи. Виявлено, що диференціація фізичних навантажень з урахуванням фізіологічних, психологічних та соціокультурних особливостей хлопців і дівчат сприяє більш вираженій позитивній динаміці показників, тестування рівня розвитку фізичних якостей.

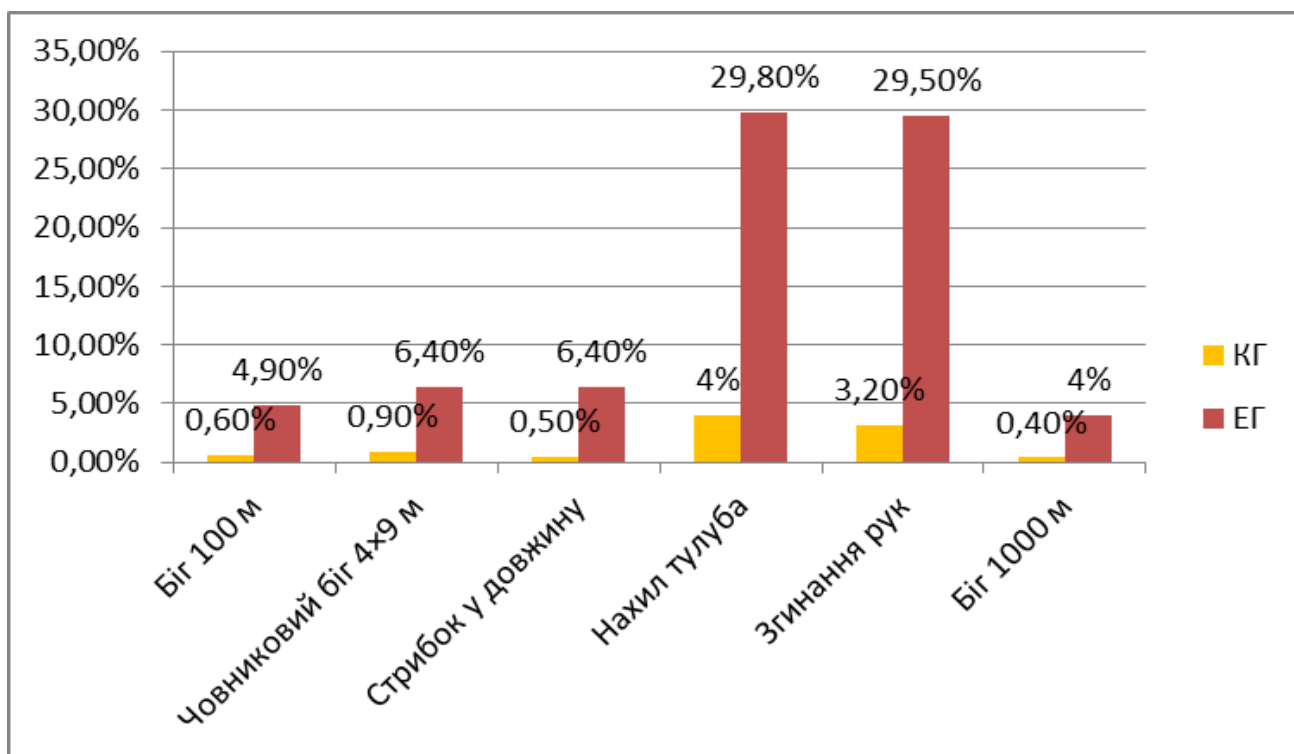


Рис. 3.2. Динаміка показників результатів фізичної підготовленості дівчат у контрольній та експериментальній групах наприкінці педагогічного експерименту

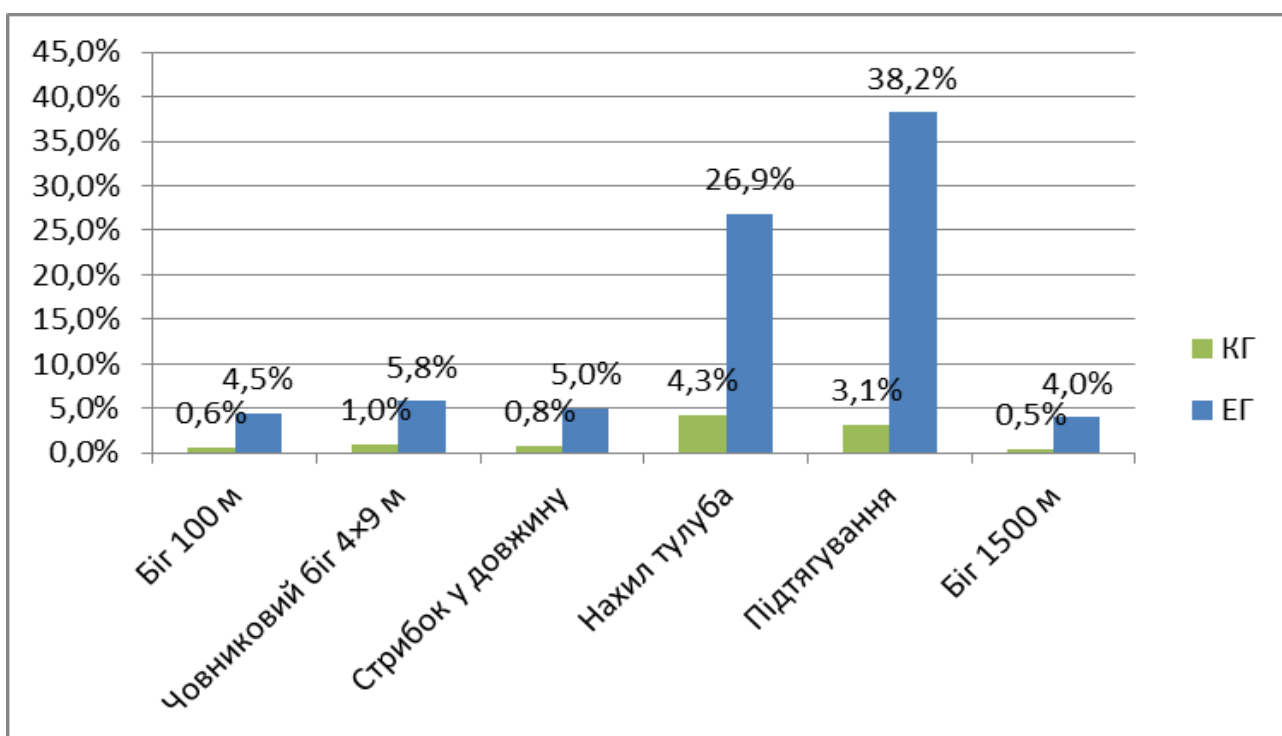


Рис. 3.3. Динаміка показників результатів фізичної підготовленості юнаків у контрольній та експериментальній групах наприкінці педагогічного експерименту

У дівчат спостерігалось більш виражене зростання показників гнучкості, а також розвиток координаційних якостей, що пов'язано з їхніми фізіологічними особливостями та вищою схильністю до розвитку гнучкості й таких видів вправ що сприяють саме розвитку гнучкості.

У хлопців приріст був найбільш помітним у розвитку сили та швидкісних можливостей, що відповідає їхній природній фізичній перевазі у силових показниках. Це демонструє, що застосування гендерного підходу дозволяє оптимально врахувати індивідуальні особливості учнів, забезпечити ефективний розподіл навантаження та створити умови для гармонійного фізичного розвитку кожної статі.

Таким чином, експериментальне дослідження підтвердило, що застосування гендерного підходу, індивідуалізацій завдань, активні та самостійні форми роботи сприяють формуванню внутрішньої мотивації учнів, підвищенню зацікавленості у фізичній активності та створенню позитивного ставлення до фізичної культури. Мотиви гендерних відмінностей зберігаються у пріоритетах, але правильне поєднання форм проведення уроків дозволяє забезпечити рівновагу інтересів як дівчат, так і хлопців, що є важливим для розвитку здорового та активного способу життя серед учнів старшої школи. Експеримент підтвердив, що мотиваційна складова є ключовим чинником успішного залучення школярів до систематичних занять фізичною культурою, а ефективне поєднання зовнішніх і внутрішніх стимулів формує стійку активність та позитивне ставлення до уроків фізичної культури та занять фізичними вправами зокрема. Впровадження гендерного підходу у фізичну культуру старшокласників доцільно розглядати як один із ключових напрямів модернізації освітнього процесу, що забезпечує не лише зростання фізичної працездатності, а й формування позитивної мотивації до занять, розвиток ціннісного ставлення до здорового способу життя.

ВИСНОВОК

Проведене дослідження гендерного підходу в організації та проведенні занять фізичною культурою здобувачів освіти старшої школи дає підстави зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукової літератури з проблеми теоретичних основ гендерного підходу у фізичній культурі показує, що сучасна освіта має відходити від традиційних моделей і переходити до особистісно-орієнтованих підходів, які враховують не лише фізіологічні, а й психологічні та соціокультурні відмінності між хлопцями та дівчатами старшої школи. Гендерний підхід розглядається як засіб забезпечення рівних можливостей, формування позитивної самооцінки, адекватних моделей поведінки та підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Він сприяє тому, що урок фізичної культури стає не лише засобом розвитку фізичних якостей і компетентностей, а й важливим чинником особистісного та соціального становлення. Особливе значення має врахування індивідуальних потреб і мотивації старшокласників, що передбачає диференційований добір завдань, гнучкі методи навчання та створення атмосфери партнерства й психологічної безпеки.

2. За даними наукової літератури, встановлено, що у віці старшої школи спостерігаються гендерні відмінності та особливості фізичного, психологічного та соціокультурного розвитку старшокласників, саме у цей період завершуються пубертатні зміни, зростає фізична працездатність, але водночас підвищується ризик порушень постави, що підкреслює важливість фізичної культури для зміцнення здоров'я. Психологічно учні переживають становлення Я-концепції, коливання самооцінки, емоційну нестабільність та прагнення до самостійності. Рухова активність у віці старшої школи відіграє важливу роль й виступає потужним засобом зниження стресу, самоприйняття, самовираження та підвищенні впевненості в собі. У віці старшої школи учні активно шукають своє місце серед однолітків, формують систему цінностей, піддаються впливу медіа та соціальних норм. Фізична культура

сприяє їхній соціалізації, розвитку комунікації, відповідальності та командної взаємодії. Урахування всіх цих особливостей у навчальному процесі дозволяє ефективно підтримувати гармонійний розвиток учнів, формувати мотивовану, свідому та соціально активну особистість, здатну відповідально ставитися до власного здоров'я та поведінки в суспільстві.

3. Метою педагогічного експерименту було впровадження гендерного підходу в організації та проведенні фізичної культури з учнями старших класів. Тож, наприкінці педагогічного експерименту встановлено динаміку позитивних змін у фізичній підготовленості учнів досліджуваних груп, водночас відсотковий приріст результатів в експериментальних групах хлопців та дівчат більший порівняно з контрольними. Так, у дівчат експериментальної групи покращення показників тестування у бігу на 100 м результат покращився на 4,9 %, у тесті човниковий біг на 6,4 %, у стрибках в довжину на 6,4 %, у прояві гнучкості на 29,8 %, у прояві силової витривалості на 29,5 %, у прояві витривалості у тесті біг на дистанції 1000 м покращилася на 4 %.

У хлопців експериментальної групи покращення показників у тесті біг на 100 м, результат покращився на 4,5%, у прояві спритності, в тесті човниковий біг, час виконання тесту зменшився на 5,8 %, у стрибках в довжину, результат збільшився на 5,0 %, у прояві гнучкості на 26,9 %, у прояві сили, у вправі підтягування на 38,2%, у прояві витривалості на 4,0 %.

Натомість у контрольній групі всі зміни були незначними й не мали суттєвого впливу на рівень фізичної підготовленості. Динаміка позитивних змін та тенденція до приросту результатів тестувань та підвищенні фізичної підготовленості засвідчує, ефективність впровадження гендерного підходу в організації та проведенні фізичної культури зі старшокласниками. саме гендерного підходу.

Важливі зміни відбулися й у мотивації до фізичної культури як у хлопців так і дівчат експериментальних груп порівняно з контрольними. Наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній групі дівчат

щодо мотивів «формування фігури», він залишився без змін, мотиви «покращення здоров'я» та «покращення фізичних якостей» зросли на 2%, й найбільший відсотковий приріст у мотивації виявлено у мотиві «подобається займатися фізичними вправами» та у мотиві «цікаво на уроках» відсотковий приріст – 8%. Мотив, пов'язаний із «отриманням позитивної оцінки», навпаки, зменшився на 2%, що свідчить про переорієнтацію дівчат старшокласниць на внутрішню мотивацію.

У хлопців експериментальної групи мотив «формування фігури» також не змінився. Мотив «покращення здоров'я» зріс на 2%, мотив «подобається займатися фізичними вправами» зріс на 4%, а інтерес до уроків – на 8%. Невелике зниження зафіксовано у мотивах «отримання позитивної оцінки» та «покращення фізичних якостей» — кожен на 2%.

У контрольних групах хлопці та дівчат, порівняно з експериментальними, зміни в мотивації до фізичної культури були мінімальними та не характеризувалися значущим зростанням.

Таким чином, приріст результатів фізичної підготовленості та підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою в експериментальних групах хлопців та дівчат наприкінці педагогічного експерименту дозволяють стверджувати про ефективність експериментальних уроків фізичної культури з використання гендерного підходу в організації та проведенні занять фізичною культурою здобувачів освіти старшої школи та засвідчує, що впровадження гендерного підходу формує більш стійку внутрішню мотивацію та зацікавленість старшокласників як хлопців так і дівчат до занять фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 35–40.
2. Андрійчук Ю. М. Вплив експериментальної методики на функціональний стан школярів, що займаються у секції з волейболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 3–7.
3. Базиліук Д., Долженко Л. Гендерна ідентичність як чинник формування мотивації старшокласників до занять із фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Sport Science Spectrum. 2025. № 3. С. 3–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-1>
4. Базиліук, Д. С., Долженко Л. П. Гендерний підхід на заняттях з фізичної культури учнів старших класів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 11 (184). С. 31–34. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46878>
5. Бахчанян Г. С. Мотивація та інтереси до занять фізичною культурою і спортом. Педагогіка і психологія. 2018. № 4. С. 41–47.
6. Безверхня Г. В., Гончар Г. Мотиваційні пріоритети до успішної діяльності студентів факультету фізичного виховання. Фізичне виховання студентів. 2012. С. 18–23.
7. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
8. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ: Дніпропетровський ДІФКС, 2014. 22 с.

9. Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018 132 с.
10. Бородін Ю. Закорко І. Впровадження гендерного підходу в роботу з фізичної підготовки з дівчатами-курсантками. *Modern research in world science*. 2022. No17. С. 212.
11. Бричук М. С, Дєдх М. О. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 2019. С. 20–25.
12. Гапон Н. П. Психологія гендеру: навч. посіб. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2023. 208 с
13. Гендерна освіта і виховання студентської молоді в процесі соціалізації : теорія та практика : монографія / С. Я. Харченко, С. М. Гришак, Н. С. Шабаєва. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2013. 258 с.
14. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом / Кузнецова Л. І., Дєдх М. О., Волк О. І., Шоно О. В. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 1 (121). С. 59–63. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27996>
15. Главацька ОЛ. Вплив батьківської сім'ї на гендерну соціалізацію сучасної. *Науковий вісник Ужгородського ун-ту. Педагогіка. Соціальна робота*. Вип. 1(40). Ужгород? 2017. С. 55-59.
16. Говорун Т. В., Кікініджі О. М. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Видавничий центр «Академія», 2020. 308 с.

17. Дєдух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здоб. ст. док. філософії. 017. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 20 с.
18. Дєдух М., Сорокун Є. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів 15-17 років. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 39–44.
19. Дятленко С. М. Фізична культура в школі: 5 - 11 класи : метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с.
20. Євстігнеєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Луганск, 2012. 23с.
21. Єрмакова Т. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. С. 29–33.
22. Жаровська І. Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право. 2023. Том 1. № 75. С. 81–84. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.75.1.13>
23. Захарченко М. О., Круцевич Т. Ю. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я. Київ, 2016. С. 33-37.
24. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2016. 22 с.
25. Ковальчук Р., Шинкарук В., Тимчук І. Гендерні аспекти фізичного виховання: практики та перспективи впровадження. Physical

culture and sport: scientific perspective. 2024. № 4. С. 14–19. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.2>

26. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. С. 17–21.

27. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Методика фізичного виховання різних груп населення Т.2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.

28. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. С. 30–36.

29. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання. Олімп. л-ра. Київ, 2017. Т. 1. С. 40-58.

30. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Холодова О. С. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. Спортивний вісник Придніпров'я : науково теоретичний журнал. № 1. Дніпро, 2020. С. 278–288.

31. Лукашук В. І. Особливості гендерної соціалізації у спорті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2012. № 993. С. 27–29.

32. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2019. 42 с.

33. Марченко О. Ю., Москаленко О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів у контексті гендерного підходу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. С. 43–48.

34. Марченко О. Ю., Цикало Л. С. Гендерний підхід у фізичному вихованні. від витоків до сьогодення. Науковий часопис НПУ ім.

М. П. Драгоманова. Випуск 6 (126). 2020. С. 63-68. DOI: 10.31392/NPU-ps.series 15.2020.6(126).14

35. Москаленко Д., Пангелова Н. Технологія формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. № 1. С. 116-123. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-12.pdf>

36. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Михайленко Ю. Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 102–111.

37. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. :203–208.

38. Мудрик А. Б. Гендерна компетентність особистості: теорія, діагностика, розвиток: посібник. Луцьк, 2014. 200 с.

39. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2018. 454 с.

40. Петрушин Д. Проблематика та важливість застосування гендерного підходу у сфері спорту та фізичного виховання в сучасному суспільстві. Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 квітня 2024 р.). Дніпро : ДДУВС. 2024. С. 268–270.

41. Савченко В. А. Модернізація процесу навчання через застосування інтерактивних освітніх технологій. Нова педагогічна думка. 2018. № 95. С. 55–57.

42. Сидоренко І. В., Василега О. Ю. Гендерний підхід в освіті: соціокультурні та психолого-педагогічні аспекти. Проблеми сучасної психології. 2017. С. 401–410.

43. Сутула В. Концептуальні положення узагальнюючої теорії фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 107-115.
44. Томенко О. А. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 280-283.
45. Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків: автореф. дис. на здобуття ступ. к. н. фіз. вих.. 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
46. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис..... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. ДДУФК. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
47. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. 2022. URL: <https://surl.li/iwhzts>
48. Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять: навч.-метод. посібник для загальноосвітніх навчальних закладів / Говорун Т, Кікінежді О, Бондаровська В, та ін.; за ред. Говорун Т. Київ: Дорадо-Друк; 2011. 804 с
49. Pawlowski C. S. 'Like a soccer camp for boys'. A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess / C. S. Pawlowski, C. Ergler, T. Tjørnhøj-Thomsen, J. Schipperijn et al. // European Physical Education Review, August 2015, Vol. 21. P. 275–291

ДОДАТКИ

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник

«Мотивація та ставлення учнів до занять фізичною культурою»

Шановні учні!

Опитування є анонімним. Просимо вас відповідати щиро – це допоможе краще зрозуміти ваші інтереси та ставлення до уроків фізичної культури.

1. Загальна інформація

1.1. Вкажіть стать:

- Дівчина
- Хлопець

1.2. Чи займаєтеся ви спортом поза школою?

- Так, регулярно
- Так, час від часу
- Ні

2. Ставлення до уроків фізичної культури

2.1. Як часто ви пропускаєте уроки фізичної культури?

- Майже ніколи
- Лише у зв'язку з хворобою
- 3–4 рази на рік
- Часто, без поважної причини

2.2. Як ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?

- Низький
- Середній
- Високий

2.3. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- Відмінний
- Задовільний
- Незадовільний

3. Мотиви відвідування уроків фізичної культури

Оберіть ті варіанти, які вам найбільше підходять (можна кілька):

- Щоб покращити своє здоров'я
- Щоб отримати позитивну оцінку
- Тому що мені цікаво на уроках
- Тому що мені подобається займатися фізичними вправами
- Щоб сформувати красиву фігуру
- Щоб покращити власні фізичні якості (силу, витривалість, спритність)

4. Форми занять фізичною культурою

4.1. Яку форму занять ви вважаєте найцікавішою?

- Урочні заняття у школі
- Секційні заняття з певного виду спорту
- Самостійні тренування

4.2. Яким видам фізичної активності ви віддаєте перевагу?

(можна обрати кілька варіантів)

- Футбол
- Баскетбол
- Волейбол
- Легка атлетика
- Тренування у спортзалі
- Танці / фітнес
- Плавання