

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

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

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

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

Виконав:

Студент 2 курсу, 605 групи.

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

Мельников Максим Павлович

(прізвище та ініціали)

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

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____від листопада 2024 р.

Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Фізичне виховання є ключовим фактором у розвитку фізичного та духовного благополуччя молодого покоління. Це забезпечується систематичною та цілеспрямованою руховою активністю, яка виступає усвідомленою формою фізичної діяльності. Ставлячи перед собою мету, особистість обирає засоби для її досягнення, що впливає на результати цієї діяльності. Проблема індивідуальної фізичної культури старшокласників стає все більш актуальною в сучасних українських школах, що пов'язано із систематичним зниженням зацікавленості учнів до занять на уроках фізичної культури. На сучасному етапі необхідно залучати молодь до регулярних занять фізичними вправами та спортом, використовуючи на уроках диференційований індивідуальний підхід, що сприятиме формуванню здорового способу життя старших школярів.

Ключові слова: старшокласники, індивідуальна фізична культура, фізичне виховання.

Abstract

Physical education is a key factor in the development of the physical and spiritual well-being of the younger generation. This is ensured by systematic and purposeful motor activity, which is a conscious form of physical activity. Setting a goal, a person chooses the means to achieve it, which affects the results of this activity. The problem of individual physical education of high school students is becoming increasingly relevant in modern Ukrainian schools, due to the systematic decline in students' interest in physical education classes. At the present stage, it is necessary to involve young people in regular physical exercise and sports, using a differentiated individual approach in the classroom, which will help to shape a healthy lifestyle for high school students.

Key words: high school students, individual physical education, physical education

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ	8
1.1 Особливості формування ціннісних орієнтацій дівчат і юнаків у галузі фізичної культури	8
1.2 Формування індивідуальної фізичної культури старшокласників на заняттях з фізичного виховання	14
1.3 Загальна сформованість провідних цінностей індивідуальної фізичної культури старшокласників	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	31
2.1. Методи досліджень	31
2.2. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФК ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ	39
3.1. Загальна характеристика фізичної підготовленості старшокласників	39
3.2. Характеристика фізичного здоров'я старшокласників	42
3.3. Засоби впливу соціально-педагогічних умов на формування індивідуальної фізичної культури старшокласників	45
3.4. Фактори, що формують індивідуальну фізичну культу старшокласників, які не займаються та займаються спортом	51
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання є ключовим фактором у розвитку фізичного та духовного благополуччя молодого покоління. Це забезпечується систематичною та цілеспрямованою руховою активністю, яка виступає усвідомленою формою фізичної діяльності. Ставлячи перед собою мету, особистість обирає засоби для її досягнення, що впливає на результати цієї діяльності. Дослідження спеціалістів у цій галузі показують, що мотивація та інтереси до діяльності у дівчат і юнаків відрізняються. На формування у сучасної молоді ціннісних орієнтацій, інтересів, мотивів і впливають як внутрішні так і зовнішні чинники.

Одержання більш повної інформації про фактори, які стимулюють мотивацію до спеціально організованої рухової активності, дотримання здорового способу життя та спортивних тренувань серед підлітків різної статі, допоможе визначити складові індивідуальної ФК сучасних учнів ЗЗСО. Водночас, у фізичному вихованні підростаючого покоління часто акцентується увага лише на статевому диморфізмі, що ґрунтується на біологічних відмінностях між чоловіками та жінками.

Робочі програми для старшої школи з ФК в ЗЗСО орієнтовані на пересічну дитину та враховують відмінності лише в нормативах з фізичної підготовки для дівчат і хлопців. Не застосування гендерних підходів у вихованні сучасної молоді знижує мотивацію до занять, порушує процеси їх психічного розвитку та може в майбутньому негативно вплинути на їх психічне та фізичне здоров'я.

Тому важливо залучати молодь до регулярних занять фізичними вправами та спортом, використовуючи на уроках диференційований індивідуальний підхід, що сприятиме формуванню здорового способу життя.

У дослідженнях Г.В. Безверхньої (2004) було вивчено мотиви та інтереси учнів старшої школи до занять фізичною культурою і спортом, їхні зміни в процесі вікового розвитку, а також особливості цих мотивів у різних статей, з різними властивостями вищої нервової діяльності та залежно від

регіону проживання.

М.М. Саїнчук у своїх дослідженнях (2011) вивчив ціннісні орієнтації у сфері ФК учнів старших класів. Він виявив, що структура термінальних та інструментальних цінностей відрізняється між юнаками та дівчатами за рейтингом і має взаємозв'язок із їхніми ціннісними орієнтаціями у галузі ФК.

О.А. Томенко у своїй науковій роботі (2012) дослідив неспеціальну фізкультурну освіту та встановив, що індивідуальна фізична культура молоді є кінцевим результатом цієї форми фізкультурної освіти.

Ця проблема стає все більш актуальною, але формуванню індивідуальної фізичної культури з урахуванням психологічного типу та стимулюючих факторів, які сприяють цьому процесу, досі не приділено достатньо уваги. Тому ці дані стали підґрунтям для проведення власних досліджень, спрямованих на вивчення індивідуальних особливостей формування індивідуальної ФК учнівської молоді.

Мета дослідження – обґрунтувати підхід в фізичному вихованні з метою якісного формування індивідуальної фізичної культури старшокласників, які виступають засобами для покращення їх фізичного здоров'я та самовдосконалення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз стану досліджуваної проблематики роботи, узагальнити провідний досвід застосування індивідуального підходу у ФВ старшокласників.

2. Дослідити сформованість у старшокласників відповідних компонентів індивідуальної ФК.

3. Визначити особливості та структуру сформованості індивідуальної ФК старшокласників.

4. Визначити фактори, які впливають на формування індивідуальної ФК старшокласників.

Об'єкт дослідження - індивідуальні особливості фізичної культури старшокласників.

Предмет дослідження – особливості та шляхи формування індивідуальної фізичної культури старшокласників у галузі фізичного виховання.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що індивідуальна фізична культура в процесі фізичного виховання позитивно вплине на рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичного здоров'я старшокласників.

Теоретична значущість магістерської роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для побудови процесу індивідуальної фізичної культури старшокласників.

Практична значущість отриманих результатів полягає у встановленні складових компонентів індивідуальної фізичної культури старшокласників, які займаються та не займаються спортом.

Методи дослідження: З метою реалізації поставлених завдань магістерської роботи нами були використані теоретичний аналіз літератури джерел, який дав можливість розкрити актуальність нашого дослідження, встановити мету та завдання дослідження. Соціологічний метод проводився у формі анкетування за допомогою якого ми виявили мотиви та інтереси старшокласників у фізичному вихованні та спорті, дотримання факторів здорового способу життя тощо. Також були застосовані педагогічні методи дослідження: тестування фізичної підготовленості старшокласників, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. За методикою **Г.Л. Апанасенко** проведена експрес-оцінка фізичного здоров'я старшокласників.

Проведено ряд психолого-діагностичних методик: для визначення психологічного типу старшокласників було використано тест-опитувальник Сандри Бем; вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій проводили за методикою М. Рокича.

Отримані дані роботи оброблялись за допомогою персонального комп'ютера з використанням стандартних програм (Word, Excel – 2010).

Апробація та впровадження результатів. Матеріали досліджень

оприлюднено матеріалах студентської наукової конференції ЧНУ. Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. С. 63-64.

2га теза.

Структура та обсяг магістерської роботи. Загальний текст магістерської роботи складає 66 сторінки, з яких – 55 сторінки основний текст. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст магістерської роботи містить 2 рисунка, 14 таблиць та 3 додатка. У роботі використано 44 джерела наукової та спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Особливості формування ціннісних орієнтацій дівчат і юнаків у галузі фізичної культури

Так, ціннісні орієнтації є системою відповідних налаштувань, які визначають та регламентують відповідну поведінку людини в соціумі. Вони формуються під впливом культури, традицій, соціальних норм і особистого досвіду [27]. Дійсно, літературні напрацювання багатьох науковців, зокрема М.М. Саїнчук [35], вказують на те, що для учнів старшої школи особливо значущими є ті цінності, які можна назвати життєвими орієнтирами або індивідуальними цінностями-цілями особистого життя. Ці цінності включають прагнення до самореалізації, досягнення особистих та професійних цілей, формування власних ідеалів та принципів, які визначають майбутню поведінку та рішення учнів. В процесі дослідження ціннісних орієнтацій у гендерному аспекті М.М. Саїнчук також зазначає, що в ієрархії відповідних цінностей, які визначають кінцеві життєві цілі, спостерігається незначний ступінь розбіжностей між юнаками і дівчатами. Це означає, що хоча деякі відмінності існують, основні цінності, такі як здоров'я, освіта, кар'єра та сім'я, залишаються важливими для обох груп, навіть якщо пріоритетність цих цінностей може трохи відрізнятися. Так, згідно з дослідженнями, лише незначна частина старшокласників вважає фізичну культуру ключовим елементом у формуванні свого "еталону" тілесності. Зокрема, ФК як засіб, що впливає на формування "культу" людської тілесності застосовують лише 13,0% юнаків і 6,8% дівчат старшокласників. Це свідчить про те, що більшість учнів не надає великого значення фізичній культурі як важливій складовій свого життя та розвитку. Вони, можливо, сприймають її більше як обов'язковий предмет у школі, а не як можливість для особистісного розвитку та підтримки здоров'я. Згідно з дослідженнями,

фізична культура має різне сприйняття серед старшокласників. Для 3,6% дівчат і 30,3% юнаків ФК насичує загальну культуру тим, що виступає її складовою. Для 13% юнаків і 10,3% дівчат фізична культура збагачує загальну культуру завдяки різноманіттю специфічних методів і засобів вдосконалення людини і культури загалом.

Згідно з дослідженнями, 21,8% старшокласників і 41,3% старшокласниць вважають, що розвиток фізичної тілесності сприяє внеску в загальну культуру, надаючи можливості зробити власне творче життя більш насиченим і повноцінним. Це свідчить про те, що значна частина дівчат, а також певна кількість юнаків, бачать у фізичній культурі не лише засіб підтримки фізичного здоров'я, але й важливий елемент творчого та емоційного розвитку.

Однак для більшості старшокласників фізична культура має більш практичний аспект. Вони вважають, що ФК здатна розширити і збагатити їх власну культуру за допомогою:

- збереження та пролонгування життя.
- навички ведення здорового способу життя.
- отримання задоволення і позитивних емоцій від фізичного навантаження.
- використання засобів та методів рухового потенціалу ФК.
- формування працелюбства.
- орієнтації на здоровий, активний відпочинок.

Це підкреслює важливість фізичної культури як комплексного засобу, що сприяє фізичному, емоційному і соціальному розвитку особистості, підтримці здоров'я та загальному благополуччю [35].

Згідно з даними О.С. Іщенка [11], аналіз ціннісних орієнтацій підлітків виявив, що ієрархія термінальних та інструментальних цінностей старшокласників змінюється з кожним роком. Це означає, що цінності, які були важливими в 9-му класі, можуть перейти на інші місця в пріоритетах у 10-му класі. Наприклад, "свобода і незалежність" займала перше місце серед

хлопців у 9-му класі, але вже на 16-му місці у 10-му класі. У дівчат ця цінність була на 15-му місці в 9-му класі. Водночас, цінність "суспільне визнання", яка в 9-му класі займала 10-е місце, в 10-му класі перемістилася на перше місце.

Згідно з дослідженнями О.С. Іщенка, інструментальна цінність «життєрадісність» залишається найбільш стійкою протягом підліткового віку, від 9-го до 11-го класу. Окрім того, такі цінності, як «освіченість» і «самоконтроль», набирають значення від 9-го до 11-го класу. Аналіз гендерних проявів формування ціннісних орієнтацій показує, що дівчата надають дещо більший пріоритет цінності «вихованість». Це може відображати суспільні очікування щодо поведінки дівчат, а також їхню власну увагу до моральних і етичних стандартів. протиріччя з тим, що учні відзначають покращення здоров'я як одну з головних цілей занять фізичними вправами. Можливою причиною цього може бути те, що учні 9-х класів володіють більшою схильністю до шкільної тривожності порівняно з учнями 10-11 класів. У процесі дорослішання спостерігається нерівномірний розподіл рівня шкільної тривожності за різними показниками, що може впливати на їх сприйняття та пріоритети. Наприклад, тривожність може відволікати їх від усвідомлення важливості фізичного здоров'я, фокусуючи їхню увагу на інших аспектах життя, які вони вважають більш нагальними або значущими в поточний момент. Це також може вказувати на те, що для учнів молодших класів питання здоров'я може бути менш усвідомленим пріоритетом, який набирає значення лише з часом, коли вони дорослішають і стають більш свідомими щодо свого фізичного стану та його впливу на їхнє загальне благополуччя. Динаміка ціннісних орієнтацій підлітків, яку зазначає авторка, може бути пов'язана з кількома факторами, які впливають на їхнє самосприйняття та мотивацію:

- занижена самооцінка: Якщо підлітки не вірять у свої здібності, це може негативно впливати на їхню мотивацію займатися фізичною культурою

чи іншими активностями. Вони можуть думати, що їх зусилля не призведуть до бажаних результатів;

- боязнь висловити свої можливості: Багато дітей можуть відчувати страх перед оцінкою своїх здібностей, вважаючи, що їх оцінять нижче, ніж однолітків, які демонструють високий рівень знань і творчості. Це може призводити до обмеження їхньої активності і вираження своїх справжніх можливостей;
- високі вимоги з боку вчителів: Якщо вчителі ставлять дуже високі вимоги до учнів, це може викликати у них стрес і відчуття, що їм ніколи не досягти цих стандартів;
- високі вимоги з боку батьків: Батьківські очікування можуть також створювати тиск, який заважає підліткам відчувати себе комфортно у своїй діяльності та досягненнях;
- недостатня увага з боку вчителів і батьків: Якщо батьки та вчителі не звертають достатньо уваги на успіхи підлітків або ігнорують їхні досягнення, це може призвести до відчуття недооцінки і зниження мотивації до самовдосконалення.

У результаті ці фактори можуть призводити до змін у ціннісних орієнтаціях, зокрема, до зниження пріоритету цінності здоров'я та фізичної активності, якщо підлітки не відчують підтримки і розуміння з боку оточуючих [11].

Дослідження Г.І. Гончар [7] свідчить, що формування ціннісних орієнтацій студентів часто базується не на особистому ставленні до цінностей, а на загальноприйнятих моральних критеріях. Ця ситуація може бути зумовлена відсутністю значимого зв'язку між термінальними і інструментальними цінностями в «ядрі» цінностей старшокласників. Таким чином, для ефективного формування ціннісних орієнтацій важливо не лише визначити, які цінності є значущими, але й надати студентам практичні інструменти та знання, які допоможуть їм реалізувати ці цінності в повсякденному житті. Це може свідчити про те, що, хоча ці цінності, такі як

«краса природи», «щастя інших», «творчість» та «критичність по відношенню до себе та інших», можуть бути недооцінені, вони все ж відіграють важливу роль у розвитку духовних ціннісних орієнтацій. Ймовірно, недооцінка цих цінностей є лімітуючим фактором у формуванні більш глибоких духовних ціннісних орієнтацій. Коли підлітки або молоді люди ігнорують або не визнають значущість цих цінностей, це може обмежувати їхню здатність розвивати емпатію, творчість та критичне мислення, які є важливими для особистісного зростання і розвитку [7].

Дослідження О.О. Біліченко показують, що ієрархія ціннісних орієнтацій студентів формується під впливом не лише статево-рольового виховання в підлітковому віці, а й соціокультурних чинників. Це свідчить про те, що формування цінностей є комплексним процесом, у якому взаємодіють різні фактори, включаючи: соціокультурні чинники та статево-рольове виховання. Так, дослідження О.О. Біліченко показують, що при виборі пріоритетів у цінностях, таких як «здоров'я», «наявність хороших і вірних друзів», «любов» та «активна життєдіяльність», юнаки і дівчата мають різну ієрархію. Зокрема, дівчата надають більше значення таким цінностям, як «любов» і «щасливе сімейне життя». Це може свідчити про те, що вони більше фокусуються на емоційних і соціальних аспектах, пов'язаних із близькими стосунками та підтримкою в родині. Ці різниці в ієрархії цінностей можуть бути пов'язані з соціальними нормами, культурними очікуваннями та специфікою виховання хлопців і дівчат, що формує їхні пріоритети та уявлення про важливість різних аспектів життя. Ціннісні орієнтації щодо досягнення мети у дівчат і юнаків дійсно мають різні акценти. У дівчат акцент робиться на: підвищення відповідальність, освіченість, самоконтроль. У юнаків, з іншого боку, ціннісні орієнтації можуть включати: тверда воля, життєрадісність, підвищення акуратності. Ці різниці у ціннісних орієнтаціях можуть відображати соціокультурні та гендерні стереотипи, які впливають на формування особистісних якостей у хлопців і дівчат [5, 6].

Дослідження О.Ю. Марченко (2010, 2019) показують, що існує низький рівень неспеціальної фізкультурної освіти у дівчат і юнаків, котрі займаються та не займаються спортом. Ця проблема є особливо важливою, оскільки недостатня фізкультурна освіта в загальноосвітній школі під час вивчення навчального предмету «Фізична культура» може негативно впливати на формування ціннісних орієнтацій щодо фізичної активності та здорового способу життя. Недостатня освіта в цій сфері може призводити до: невміння оцінювати важливість фізичної активності; відсутність практичних навичок; обмежене розуміння цінностей, пов'язаних із фізичною культурою. Рейтинг інструментальних цінностей, виділених молодими людьми, відображає важливу динаміку між ідеалами та реальністю їхнього життя. Це дослідження вказує на те, що, хоча підлітки надають великого значення таким цінностям, як «освіченість» та «загальна культура», їх фактичні дії і підходи до набуття цих цінностей можуть бути недостатньо активними. Старшокласники спортивного відділення висувують «вихованість» на перше місце, вказує на те, що вони акцентують увагу на таких цінностях, як інтелігентність, комунікабельність та вміння поводитися в суспільстві. Це може свідчити про те, що, незважаючи на їхню фізичну активність, вони також приділяють велику увагу соціальним та етичним аспектам, що є важливими для їхнього особистісного розвитку [25, 26].

Дослідження М.І. Маєвського [24], вказує на важливий аспект ціннісних орієнтацій студентів педагогічних спеціальностей, де спостерігається тенденція до орієнтації дівчат на особисті конкретні цінності життя та фактичне неприйняття альтруїстичних цінностей.

В такому випадку отримаємо суттєві проблеми в процесі формування ціннісних орієнтацій у студентів педагогічних спеціальностей. Цінності, пов'язані з професійною самореалізацією, виявляються недієвими, оскільки знаходяться в структурному резерві та займають периферійне положення. Це може свідчити про те, що студенти не усвідомлюють важливості цінностей педагогічної професії і обирають педагогічну освіту не за покликанням, а

через безвихідь [22, 23, 24].

З наведеного масиву даних стає зрозуміло, що ціннісні орієнтації учнівської молоді значно відрізняються за кількома аспектами, зокрема:

стать: юнаки більш схильні цінувати активну життєдіяльність, наявність вірних друзів, акуратність, життєрадісність і тверду волю. Дівчата більше цінують любов, щасливе сімейне життя, освіченість, відповідальність і самоконтроль. Також серед дівчат більш поширені цінності, пов'язані з вихованістю.

специфіка навчального закладу: студенти педагогічних спеціальностей орієнтуються на особисті конкретні цінності життя, але часто не усвідомлюють важливість альтруїстичних цінностей, що може свідчити про недостатню підготовленість до соціальної ролі педагога. Учні спортивних відділень висувують на перше місце цінності, пов'язані з вихованістю, що підкреслює їхню орієнтацію на інтелігентність, комунікабельність і вміння поводитися у суспільстві.

заняття спортом: юнаки та дівчата, які займаються спортом, можуть мати різні ціннісні орієнтації порівняно з тими, хто не займається спортом. Спорт впливає на формування таких цінностей, як здоров'я, самоконтроль і відповідальність. Рівень фізкультурної освіти також має значення. Недостатній рівень неспеціальної фізкультурної освіти може впливати на загальну культуру та інструментальні цінності молоді.

1.2. Формування індивідуальної фізичної культури старшокласників на заняттях з фізичного виховання

Опрацювавши масив літературних джерел, які напряду відносяться до особистості в галузі фізичної культури, ми виявили, що в теорії ФК розрізняють такі поняття як «фізична культура людини» та «фізична культура суспільства».

Як відзначають автори Т.Ю. Круцевич [19] та В.І. Столяров [36], у

визначенні фізичної культури на початку фігурують сформовані суспільством матеріальні та духовні цінності, які використовують люди задля розвитку власних фізичних здібностей та покращення власного здоров'я. Проте подібне тлумачення фізичної культури, на наш погляд, є не повним, оскільки фігурує лише спрямована дія цінностей фізичної культури на певний об'єкт. Для більш повного розуміння необхідно врахувати також суб'єкт, який застосовує ці цінності, і процес взаємодії між суб'єктом та об'єктом у контексті ФК. Людина як суспільний суб'єкт є споживачем цих цінностей, але й може їх засвоїти або не засвоїти та власною діяльністю створити нові цінності, значимі особисто для неї. Людина може свідомо обирати, які суспільні цінності приймати, адаптуючи їх до своїх індивідуальних потреб та обставин. Відбувається особистісний відбір і засвоєння цінностей через процес рефлексії та особистого досвіду.

Також в працях багатьох авторів Т. Круцевич, Н. Москаленко, В. Столяров, П. Петрица, М. Перегінець, О. Томенко, Вацеба, С. Сутула, **В. Цибульська**, О. Щетинина Б. Шиян, підкреслюють загальне підвищення рейтингу здоров'я в системі сучасних цінностей особистості які утворюють необхідну умову для вдалої реалізації мети та завдань ФК сучасної особистості [19, 28, 33, 34, 36, 37, 41, 43, 44].

Справді, технічний прогрес і впровадження інноваційних засобів користування значно змінили спосіб життя сучасного суспільства, особливо молоді. Вони часто віддають перевагу гаджетам, соціальним мережам та відеоіграм, що призводить до зниження фізичної активності. Це викликає занепокоєння у фахівців з охорони здоров'я та освітян, адже відсутність достатнього рівня фізичної активності негативно впливає на здоров'я. Даний факт було підтверджено результатами досліджень багатьох вчених [13, 21, 22, 29 і ін.].

Дійсно, Т.Ю. Круцевич [19] у своїх дослідженнях підкреслює важливість впровадження сучасних норм та принципів фізичного виховання для підвищення рухової активності учнівської молоді. Це включає розробку

ефективних програм фізичного виховання, які спрямовані на формування індивідуальної фізичної культури. Цей принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості дійсно є ключовим у розбудові системи фізичного виховання та програм, спрямованих на розвиток індивідуальної фізичної культури. Він підкреслює важливість врахування як групових, так і індивідуальних потреб учнів, а також їхніх духовних та соціальних аспектів. Таким чином, принцип пріоритету потреб особистості допомагає створити більш ефективну і адаптовану систему фізичного виховання, що забезпечує розвиток не лише фізичних навичок, а й особистісних якостей учнів, їхніх соціальних зв'язків та загального благополуччя.

Думка сучасних науковців та власна думка, про важливість формування мотивації до фізичної активності в учнівської молоді є абсолютно слушною. Дійсно, цей період становлення особистості є критично важливим, і фахівці у галузі фізичної культури можуть відігравати ключову роль у формуванні позитивного ставлення до фізичних вправ та здорового способу життя. Важливо, щоб учні розуміли, які позитивні ефекти фізична активність має на їхнє здоров'я, настрій, успішність у навчанні та соціальну взаємодію [18].

Так, аналіз літературних джерел, таких як роботи Т.Ю. Круцевич та О.А. Томенка [14], дійсно вказує на те, що сучасна освітня практика часто не відповідає потребам учнів у формуванні фізичної культури. Це може бути наслідком кількох факторів:

Недостатня адаптація програм: Сучасні програми фізичного виховання можуть не враховувати індивідуальні потреби учнів, їхні інтереси та прагнення. Це може призводити до зниження зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою.

Обмежена творчість і ініціатива: Відсутність можливостей для учнів проявити свою творчість, ініціативу та самостійність у виборі фізичної активності може обмежувати їхнє бажання займатися фізичною культурою. Учні мають мати можливість самостійно обирати види активності, які їм

цікаві.

Система оцінювання: Традиційні методи оцінювання фізичної підготовки часто зосереджуються на результатах, а не на процесі навчання. Це може знижувати мотивацію учнів до самостійних занять і творчого підходу до фізичної активності.

Нестача ресурсів: У багатьох школах можуть бути обмежені ресурси для проведення різноманітних заходів з фізичної культури, що також впливає на залученість учнів.

Соціальний контекст: Вплив соціальних мереж і технологій може знижувати інтерес до фізичної активності. Учні можуть вважати, що інші види діяльності є більш привабливими, ніж фізична активність.

Для зміни цієї ситуації важливо запровадити нові підходи у фізичному вихованні, які сприятимуть розвитку індивідуальної фізичної культури, заохочуватимуть творчість і ініціативу учнів, а також створюватимуть умови для їхнього активного залучення до фізичної активності. Це може включати адаптацію навчальних програм, розвиток альтернативних форм занять, активну участь учнів у плануванні фізичних активностей і застосування інноваційних методів викладання.

У своїй праці автори [15] абсолютно вірно зазначають, що недостатня експериментальна обґрунтованість теоретичних основ неспеціальної фізкультурної освіти є важливою причиною проблем у цій галузі. Без чіткої теоретичної бази та наукових досліджень важко ефективно реалізувати програми фізичного виховання, які відповідають потребам учнів.

Це справді важливі умови для підвищення рівня засвоєння цінностей фізичної культури школярами. Кожна з цих умов має суттєвий вплив на мотивацію та залученість учнів до занять фізичною активністю: висока теоретична підготовленість; свідома потреба у заняттях фізичною культурою; належний рівень соматичного здоров'я; достатні обсяги рухової активності; цілеспрямований вплив на ці показники. Забезпечивши ці умови, можна значно підвищити рівень залучення учнів до фізичної культури, що

сприятиме формуванню їхніх цінностей, активному способу життя і загальному покращенню здоров'я [14, 15].

Трактування поняття «фізична культура індивіда» Т.Ю. Круцевич є дуже вичерпним і містить кілька ключових аспектів, які допомагають зрозуміти, що таке фізична культура індивіда – це «Оволодіння людиною духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства, знаннями, вміннями, навичками виховної, розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення». Таким чином, фізична культура індивіда розглядається як комплексний процес, що включає розвиток особистості через фізичну активність, здобуття знань та навичок, а також формування свідомого ставлення до здоров'я та фізичної культури. Це підкреслює важливість активного залучення особи у цей процес для досягнення позитивних результатів [19].

Ми погоджуємось з думкою фахівців, що процес фізичного виховання є критично важливим компонентом освіти та формування здорової особистості. Науковці, такі як Т.Ю. Круцевич, О.В. Фащук, Г.В. Безверхня, А. Томенко, та О.О. Біліченко, підкреслюють кілька ключових аспектів цього процесу: невід'ємна складова освіти і оптимізація фізичного та функціонального стану особистості, а також її підготовка до майбутнього життя [3, 5, 38, 42].

Поглиблений аналіз джерел літератури щодо формування індивідуальної ФК сучасних старшокласників за допомогою основних та позаурочних занять з ФВ дає підстави стверджувати про ефективність таких занять далека від необхідної. Переважна більшість учнів (70%) майже не займаються фізичною та руховою активністю на дозвіллі та не мають загальних понять про те як вдосконалювати фізично свій організм разом з фізичними можливостями [1, 6]. Сучасна учнівська молодь не володіє навіть загальними уявленнями про особисту ФК, в переважній більшості, через систематичні пропуски занять, що суттєво залежить від батьків та вчителя

фізичної культури ЗЗСО.

Цитата з праці Т.С. Єрмакової [10] підкреслює важливість формування культури здоров'я з раннього віку, і це дійсно є критично важливим аспектом у вихованні відповідальної та здорової особистості. Основні ідеї акцентують увагу на кількох ключових моментах:

- рання соціалізація;
- соціальне та біологічне начало;
- індивідуальний підхід;
- ризики незрозумілої інформації;
- важливість інформаційного супроводу.

Здійснивши аналіз робіт О.Ю. Марченко [25, 26] можна виділити кілька важливих аспектів проблеми мотивації школярів до фізкультурно-спортивної діяльності, а саме:

- брак належної мотивації: Відсутність мотивації може свідчити про те, що учні не усвідомлюють важливість фізичної активності для їхнього загального здоров'я та розвитку;
- не сформовані цінності: Якщо цінності у сфері фізичної культури не сформовані, учні, ймовірно, не розглядають фізичну активність як пріоритет у своєму житті;
- відповідь «брак часу»: Ця відповідь може бути свідченням того, що учні не вважають фізичну активність достатньо важливою для виділення на неї часу.

Узагальнюючи, ці аспекти вказують на системні проблеми в підходах до фізичного виховання, які потребують термінового вирішення. Розробка програм, що стимулюють мотивацію, формування цінностей і забезпечення доступності фізичної активності, може суттєво покращити ситуацію та залучити учнів до спорту.

1.3. Загальна сформованість провідних цінностей індивідуальної фізичної культури старшокласників

Багатьма вітчизняними науковцями були проведені різноманітні пошуки та дослідження стосовно збільшення рівня здоров'я в розрізі системи індивідуальних цінностей людини, саме це виступає необхідною умовою для успішного розв'язання поставленої мети та завдань які є першочерговими для галузі фізичної культури різного віку, статті та місця проживання. Нажаль, можемо констатувати, в сьогоднішніх реаліях сучасного життя цінність фізичної культури помітно втрачає своє значення в суспільстві нашої держави. Починаючи з самого початку навчання в школі, молоді надає перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають загальної потужної популярності. Як наслідок, маємо знижений інтерес та власне мотиви до систематичних занять ФК і спортом а в загальному – значне погіршення стану здоров'я сучасної молоді, з відповідним регресом з року в рік. Даний факт підтверджують багато науковців у своїх результатах досліджень [8, 15, 19].

Це важливий аспект підкреслює в своєму дослідженні, О.А. Томенко [39, 40] – неспеціальна фізкультурна освіта виконує ключову роль у розвитку фізичної культури серед учнів і студентів, особливо в закладах, які не є профільними для фізичної культури. Доведено що, уроки фізичної культури та заняття з фізичного виховання є основними формами фізкультурної освіти, важливо враховувати й інші контексти, у яких відбувається фізична активність. Це може включати побутову фізичну активність, професійну діяльність та оздоровчо-рекреаційну діяльність. Заняття спортом і фізичною активністю в позанавчальний час, які можуть проводитися у спортивних клубах, парках або в домашніх умовах. Завдяки розширенню «поля» функціонування неспеціальної фізкультурної освіти, спеціалісти можуть краще адаптувати програми фізичного виховання, враховуючи різні види активності, які підходять для учнів та студентів, а також їхні інтереси та можливості.

З метою визначення сформованості індивідуальної фізичної культури старшокласників у нашому дослідженні ми використали показники ціннісних орієнтацій у проведенні дозвілля, мотивації та різних інтересів до занять спортом, спеціальні та загальні цінності ФК, фізична і теоретична підготовленість дівчат і юнаків, рівень їх фізичного здоров'я.

Стратифікація досліджуваного контингенту за віком, статтю та участю в спорті є важливим етапом для отримання більш повної та детальної інформації про індивідуальну фізичну культуру старшокласників. Поставлене питання про захоплення у вільний час може надати цінну інформацію про інтереси та мотиви підлітків, а також про те, як вони проводять своє дозвілля.

Рейтинг видів побутової діяльності, яку використовують на дозвіллі підлітки відрізняється (табл. 1.1). Загальним є те, що у спортсменів-школярів, які займаються спортом І місці посідає пункт "заняття спортом". Ми вважаємо, що даний показник свідчить, що школярі-спортсмени заняття спортом вважають невід'ємною частиною власної діяльності навіть в межах власного дозвілля.

Школярі таку саму діяльність відносять на 5, 7 та 2 місця відповідно. Варто зазначити, що в школярів 9-10-х класів 2-ге місце займає захоплення проводити час у гаджетах, в учнів 11-х класів посідає 4-5 місце разом із читанням спеціальної літератури, а у спортсменів знаходиться на 3 місці. Четверте місце у школярів-спортсменів посідає вивчення іноземної мови, гадаємо, що дане хобі пов'язане з участю у спортивних змаганнях на міжнародному рівні. Школярі 9-х класів це захоплення розташували на восьмому місці, та на п'ятому – учнів 10-х класів.

Школярі-спортсмени менше надають перевагу комп'ютерним іграм – 14 місце, ніж школярі – 9, 11 та 13 місця відповідно. Вид зайнятості "вожу автомобіль" усіх опитаних розташовується практично на останніх місцях 10-15, можемо припустити, що причина таких – недостатній вік. Подібним показником виділяється така діяльність як "займаюся технікою" – з 10 по 15

місця. Характерно, що всі юнаки-респонденти відзначають свою участь у допомозі батькам, причому цей вид діяльності найбільш поширений серед школярів 9-х класів, у 10 та 11-х класів – 8 місце, у школярів-спортсменів 11 місце. Допускаємо, що школярі старшої школи багато часу виділяють на підготовку до ЗНО та вступу до вищих навчальних закладів, а у школярі-спортсмен – на тренування.

Таблиця 1.1

Заняття юнаків у вільний час

№	Відповіді	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярі- спортсмени (n=20)	
		Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг
1	Спілкуюсь з друзями	125	1	216	1	77	1	158	5
2	Читаю художню літературу	306	4	288	4	192	7	175	6
3	Сиджу в гаджетах	287	2	224	2	187	4-5	154	3
4	Співаю, граю на музичних інструментах,	328	6	373	6	191	6	182	7
5	Слухаю музику	290	2	271	3	244	11	278	13
6	Відвідую дискотеки	474	10	441	9	216	8	206	9
7	Займаюся спортом	320	5	383	7	120	2	108	1
8	Вивчаю іноземну мову	421	8	358	5	181	3	157	4
9	Граю у комп'ютерні ігри	447	9	481	11	250	13	286	14
10	Малюю	503	12	507	12	251	14	185	8
11	Займаюсь технікою	530	13	529	13	239	10	317	15
12	Вожу автомобіль	572	15	562	14	247	12	211	10
13	Допомога батькам	380	7	393	8	216	8	241	11
14	Відвідую церкву	486	11	440	9	261	15	256	12
15	Читаю спец літературу	543	14	571	15	187	4-5	136	2

Звертає увагу те місце, на яке респонденти ставлять читання художньої літератури. Школярі 9-х класів віднесли даний вид на 14 місце, школярі-спортсмени на 2-е, школярі 10-х класів – на 15-те місце, а школярі-випускники на 4-5 місця. Припускаємо, що школярі-спортсмени надають перевагу знанням з обраної спортивної спеціалізації.

Також ми провели опитування серед дівчат, результати висвітлено у

табл. 1.2.

Провідним показником серед опитаних школярок отримали спілкування з однолітками та друзями. Регулярні заняття спортом у дівчат-школярок 9-11-х класів посідають відповідно 5, 7 та 3 місця.

Таблиця 1.2

Заняття дівчат у вільний час

№	Відповідь	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярки-спортсменки (n=20)	
		Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг
1	Спілкуюсь з друзями	153	1	184	1	108	1	63	1
2	Читаю художню літературу	255	3	308	4	226	10	203	9
3	Сиджу в гаджетах	313	4	289	2	166	5	140	5
4	Граю на музичних інструментах, співаю	404	7	354	5	184	6	181	7
5	Слухаю музику	251	2	300	3	116	2	319	13
6	Відвідую дискотеки	476	11	458	11	187	8	265	10
7	Займаюсь спортом	348	5	358	7	120	3	81	2
8	Вивчаю іноземну мову	354	6	355	6	186	7	173	6
9	Граю у комп'ютерні ігри	482	12	403	9	262	12	280	12
10	Малюю	424	9	402	8	252	11	269	11
11	Займаюсь технікою	576	14	574	14	308	15	331	15
12	Вожу автомобіль	611	15	578	15	264	13	110	4
13	Допомагаю батькам	417	8	439	10	224	9	186	8
14	Відвідую церкву	559	13	554	13	307	14	321	14
15	Читаю спеціальну літературу	465	10	521	12	160	4	83	3

Серед школярок-спортсменок даний вид знаходиться на 2-у місці. Відмічаємо, що в учениць школи 9-11-х класів 2, 3 та 2-гі місця займає відповідно прослуховування музики. Також учениці 9-11-х класів приділяють час читанню художньої літератури та використання гаджетів – 3-4 місце, школярки-спортсменки значно менше читають художню літературу – 9 місце. Вони надають перевагу спеціальній літературі, яка займає у них 3-е місце, тоді як у інших респондентів цей вид діяльності розташовується на 10, 12 та 4 місцях відповідно. Можна зробити припущення, що спортсменки

поглиблено вивчають обраний вид спорту для майбутньої участі в тренувальних процесах, змаганнях. Вивчення іноземних мов у всіх опитаних знаходиться приблизно на одному рівні, займаючи 6-7 місця. Примітно, що спортсменки присвячують вільний час творчій діяльності, зокрема грі на музичних інструментах або співу, що займає у них 7-е місце. Учениці 9-11-х класів демонструють такі результати: 7, 5 та 6 місця відповідно.

Практично всі дівчата під час дозвілля слухають музику, їх показник знаходиться у межах 2, 3 та 2 місця відповідно, але даний вид діяльності у школярів-спортсменів посідає лише 13-е місце. Молодь допомагає батькам по господарству але такий вид діяльності у школярів займає 8, 10 та 9 місця відповідно, а у школярів-спортсменів 8-е місце. Останні місця посідають наступні види діяльності: відвідування церкви, зайняття технікою, водіння авто.

Після отримання результатів ми прагнули з'ясувати, як різні аспекти способу життя старшокласників впливають на формування бачень про цілісний образ сучасної людини.

Проведені дослідження (О.Ю. Марченко 2010, 2019) засвідчують, що оцінка та самооцінка молоді слугує індикатором прояву індивідуальних цінностей сучасної молоді. Саме тому нами було поставлено запитання "Що ви більше за все цінуєте в людях?". Отримані відповіді старшокласники висвітлені у табл. 1.3.

Усі школярі одностайно на 1 місце поставили «Товариськість», пункт «інтелігентність та широке коло інтересів» у 9-11-х класах на 2 місці, та 3 місце займає «оптимістичність та виваженість» в учнів 9-х та 11-х класів. Якість «вміння досягти мети будь-якими засобами » на 6, 5 та 4 місцях відповідно, а у спортсменів-школярів на 2-му, що є характерним. Спортсмени значно менше цінують у людях жорстокість, гарну зовнішність, безкомпромісність, гарний або брендований одяг, лагідність і здатність змінювати свою власну зору.

Далі результати розбігаються: в учнів 9-х та 11-х класів на 3 місці

«оптимістичність та виваженість», а у школярів 10-х класів «лагідність та здатність змінювати свою точку зору» і 5 місце у школярів 9-х класів, 4 місце в учнів 9-х класів займає якість «гарна зовнішність», в учнів 10-х класів «авантюризм та безцеремонність», та у школярів 11 класу «вміння досягти мети будь-якими засобами».

Таблиця 1.3

Якості, які юнаки найбільше цінують у людях

№	Відповіді	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярі- спортсмени (n=20)	
		Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг
1	Гарна зовнішність	277	4	375	8	179	7	223	12
2	Товаристськість, комунікабельність	211	1	209	1	104	1	89	1
3	Інтелігентність та широке коло інтересів	230	2	249	2	109	2	162	4
4	Гарний одяг	411	10	401	10	205	9	234	13
5	Гарна поведінка на людях	351	7	359	6	144	5	182	9
6	Фізичну силу	392	9	386	9	151	6	181	8
7	Вміння досягти мети будь якими засобами	347	6	328	5	1314	4	154	3
8	Безкомпромісність	386	8	420	13	231	12	175	7
9	Жорстокість та безапеляційність	413	11	412	12	254	13	212	11
10	Вміння підкорити собі інших	483	13	402	11	202	8	174	6
11	Легідність та здібність мінати свою точку зору	328	5	306	3	216	10	201	10
12	Авантюризм та безцеремонність	426	12	324	4	220	11	168	5
13	Оптимістичність та виваженість	274	3	356	7	125	3	130	2

Ми вважаємо, що такі відмінності між учнями та школярами-спортсменами пояснюються з бажаннями бути авторитетнішими, фізично сильнішим за своїх однолітків та бути переможцями.

Стосовно результатів опитування школярок (табл. 1.4), рейтингові показники однакові у всіх рецензенток, на першому місці розмістився

«Товариськість та комунікабельність». На другому місці у школярок-спортсменок та на 4, 3 та 2 місцях у школярів 9-11-х класів «Вміння поводити себе на людях», 3 місце у школярок-спортсменок та 2, 4 та 3 місце в старшокласниць 9-11-х класів якість «Інтелігентність та широке коло інтересів», 4 місце серед спортсменок займає пункт «Вміння досягти мети будь якими засобами», в школярів 9-11-х класів це 5, 7 та 6 місця відповідно. «Оптимістичність та виваженість», а у школярів 9-11-х класів знаходяться відповідно на 6, 10 та 4 місцях, а у школярок-спортсменок на 5 місці.

Таблиця 1.4

Якості, які дівчата найбільше цінують у людях

№	Відповіді	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярки-спортсменки (n=20)	
		Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг
1	Гарна зовнішність	253	3	221	2	161	5	235	10
2	Товарицькість, комунікабельність	189	1	186	1	107	1	74	1
3	Інтелігентність та широке коло інтересів	245	2	261	4	137	3	90	3
4	Гарний одяг	350	7	317	5	230	13	176	7
5	Гарна поведінка на людях	271	4	251	3	128	2	84	2
6	Фізичну силу	373	9	331	6	163	7	180	9
7	Вміння досягти мети будь якими засобами	302	5	332	7	162	6	140	4
8	Безкомпромісність	466	10	384	8	214	10	260	12
9	Жорстокість та безапеляційність	504	13	465	12	227	12	164	6
10	Вміння підкорити собі інших	474	12	452	11	221	11	275	13
11	Лагідність та здібність міняти власну точку зору	364	8	390	9	181	8	178	8
12	Авантюризм та безцеремонність	472	11	526	13	198	9	257	11
13	Оптимістичність та виваженість	314	6	410	10	159	4	161	5

Рейтингові показники відповідей школярів в загальному подібні, вони ототожнюють себе як комунікабельну і культурну молоду людини, яка

володіє вмiє гарно себе поводити в соціумі, досить легко адаптуються до нього та володіють достатньо широкий світогляд.

З метою повного аналізу характеристик індивідуальної ФК нами було здійснено аналіз питання, яке стосувалося якостей, які охарактеризують ФК сучасної молоді. Результати мають розбіжності (*табл. 1.5*).

Старшокласники 9-х та 11-х класів на 1 місце поставили якість «досягнення високого рівня фізичного здоров'я і його підтримання», на 2 місця вони розмістили «гармонійність фізичного і духовного розвитку», «заняття спортом» розмістились 5-му та 3-му місцях відповідно. На 4 місці у школярів 9-х класів «регулярне заняття фізичними вправами», 10-ті класи віддали цьому варіанту відповіді 1 місце а учні 11-х класів – 8-ме. На 5 місце «заняття спортом», на 6 місце віднесли «має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП». На останніх місцях знаходяться якості, пов'язані з теоретичними знаннями, що свідчить про досить сформоване уявлення щодо ФК людини.

Школярі 10-х класів зазначають якості, що характеризують ФК людини, яка першочергово стосується фізкультурної та спортивної діяльності. Адже на 3 місці «заняття спортом» та на 2 місці «дотримання ЗСЖ», на 1 місці «регулярне заняття фізичними вправами». В учнів 11-х класів 3 місце посідає пункт «заняття спортом», 2 місце «гармонійність фізичного і духовного розвитку» та 1 місце «досягнення високого РФЗ і його підтримання».

Учні які регулярно займаються спортом на 3-є місце винесли «гармонійність фізичного і духовного розвитку», на 2-є – «заняття спортом», на 3-є місце – «досягнення високого РФЗ і його підтримання».

Отже, основою ФВ є досягнення значного рівня фізичного здоров'я а також його довгострокова підтримка. В свою чергу школярі-спортсмени досконало розуміють суть даного визначення, а школярі старшої школи цей пункт хоча і відносять до п'ятірки провідних, проте все ж характеризують меншу обізнаність та недостатньо сформоване поняття "фізична культура".

Таблиця 1.5

Якості, які характеризують фізично культурну людину, відмічені юнаками

№	Відповіді	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярі- спортсмени (n=20)	
		Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг	Σ балів	Рейтинг
1	Заняття спортом	297	5	240	3	120	3	135	2
2	Дотримання ЗСЖ	245	3	225	2	143	6	151	6
3	Гармонійність фізичного і духовного розвитку	238	2	364	9	117	2	140	3
4	Досягнення високого РФЗ і його підтримання	217	1	284	5	113	1	106	1
5	Володіння фізичними навичками	316	8	289	6	140	4	141	4
6	Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	280	4	202	1	168	8	185	11
7	Вища фізкультурна освіта	286	11	400	10	283	10	152	8
8	Знання про вплив фізичних вправ на організм	345	10	322	8	180	9	178	10
9	Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	310	7	304	7	141	5	150	5
10	Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	307	6	260	4	184	11	164	9
11	Має високий РФП та використовує його у власних цілях	339	9	432	11	161	7	178	10

Показник якостей, які характеризують сучасну ФК людини серед дівчат 9-х класів (табл. 1.6) демонструє наступні результати, 1 місце було віддано «Гармонійність фізичного і духовного розвитку», 2 місце посідає «Дотримання здорового способу життя», 3 місце «Заняття спортом», 4 місце «Досягнення високого РФЗ і його підтримання », на 5 місці «Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП».

Таблиця 1.6

Якості, які характеризують фізично культурну людину, відмічені дівчатами

№	Відповіді	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярки-спортсменки (n=20)	
		Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг
1	Заняття спортом	228	3	202	2	139	5	223	10
2	Дотримання ЗСЖ	213	2	187	1	138	4	98	4
3	Гармонійність фізичного і духовного розвитку	196	1	271	5	132	2	81	2
4	Досягнення високого РФЗ і його підтримання	248	4	205	3	127	1	79	1
5	Володіння фізичними навичками	342	8	316	6	135	3	85	3
6	Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	323	6	261	4	183	11	101	5
7	Вища фізкультурна освіта	405	11	376	9	167	9	217	9
8	Знання про вплив фізичних вправ на організм	359	10	345	7	163	8	172	6
9	Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	326	7	358	8	148	7	240	11
10	Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	315	5	387	10	147	6	180	7
11	Має високий РФП та використовує його у власних цілях	342	9	400	11	171	10	184	8

Учениці 10-х класів у п'ятірку провідних якостей відносять якості: зайняття спортом, які характеризують дотримання здорового способу життя, досягнення високого РФЗ і його підтримання, Регулярне заняття фізичними вправами, гармонійність розвитку та регулярність занять; учениці 11-х класів до лідируючих провідних досягнення високого РФЗ і його підтримання, гармонійність фізичного і духовного розвитку, дотримання ЗСЖ, володіння фізичними навичками, заняття спортом. Тобто всі дівчата перевагу надати

тим самим варіантам відповідей, але проранжували їх у різному порядку. Проте у ці п'ятірці відповідей-лідерів немає однієї з провідних якостей, які в загальному характеризують мету ФВ, тому робимо припущення, що дівчата не в повній мірі усвідомлюють сутність понять, які характеризують ФК сучасної особистості.

Дослідження питання про сформованість цінностей індивідуальної ФК сучасних школярів доходить висновку, що вони володіють досить низьким рівнем фізкультурної освіти, окрім школярок-спортсменок. Подібні знання необхідно отримувати на заняттях з ФК в ЗЗСО. Власне розуміння особистої ФК передусім повинно базуватися в переважній більшості за рахунок практичного досвіду та у меншій мірі на теоретичних знаннях. Про це засвідчать результати проведеного дослідження, де стає зрозуміло, що присутні відмінності у вподобаннях, способі життя та загальних та конкретних цінностях в кожному конкретному закладі загальної освіти.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань в нашій магістерській роботі, були використано комплекс наступних наукових методів:

1. Теоретичний аналіз і систематизація педагогічної, науково-методичної, спеціальних джерел літератури з галузі ФК, інформаційних ресурсів з мережі Інтернет.

2. Анкетування.

3. Педагогічні методи дослідження:

- педагогічне спостереження;
- тестування фізичної підготовки;
- педагогічний експеримент.

4. Фізіологічні методи дослідження

- експрес-оцінка здоров'я за методикою Апанасенко Г.Л.

5. Психологічні методи дослідження:

- вивчення маскулінності-фемінінності за методикою Сандри Бем;
- Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (методика М. Рокича);

6. Методи математичної статистики

2.1.1. Теоретичний аналіз і систематизація педагогічної, науково-методичної, спеціальних джерел літератури з галузі ФК, інформаційних ресурсів з мережі Інтернет.

Для проведення аналізу та вивчення матеріалів спеціалізованої літератури стосовно особливостей формування індивідуальної ФК, гендерного підходу в процесі ФВ школярів було проаналізовано 44 джерела літератури вітчизняних авторів.

Основна частина опрацьованого масиву літератури, фіксує результати та хід думок вчених, які засновані на проведених дослідженнях стосовно тематики магістерської роботи.

Процес ознайомлення з джерелами літератури за обраною проблематикою складалася з ряду етапів. Перший етап – ознайомлення з обліково-реєстраційними виданнями, який дав можливість виявити саме ті видання, які найбільш достовірно і повно висвітлюють різні аспекти досліджуваної проблеми. За допомогою цих видань ми змогли оцінити динаміку розвитку окресленої проблематики.

Наступною складовою роботи з джерелами літератури був огляд бібліографічних показників, та робота з іншими періодичними виданнями.

Третім етапом пошуку був аналіз книжкового списку літератури.

Четвертим етапом пошуку слали джерел інформації в мережі Internet. Цей етап дав можливість отримати «свіжу» інформацію та здійснити критичний аналіз опублікованої літератури.

Опрацьований масив літературних джерел допоміг правильно обрати тему, ознайомитися з працями різних науковців, з методиками, які ми використали, та правильно спланувати свою подальшу роботу з написання магістерської роботи.

2.1.2. Анкетування – це достовірний метод одержання первинної інформації через відповіді респондентів у письмовому вигляді на стандартизовані питання запропонованої анкети [17]. Нами анкетування проводився з метою виявлення інтересів та мотивів школярів старшої школи в галузі фізичного виховання та спорту, дотримання факторів здорового способу життя. Ми використали анкету, розроблену Г.І. Гончар, Г.В. Безверхньою [1, 4] власно модифікована (Додаток А).

Структура анкети налічувала три складові: ввідна, основна і заключна. Основна частина складалась з 15 питання, заключна з двох. Переважна більшість запитань анкети були в напівзакритому варіантах відповідей, також

з варіантом «інше», також деякі питання були з дихотомічним вибором двох варіантів відповідей – «так», «ні».

2.1.3. Педагогічні методи дослідження. Блок педагогічних методів досліджень складався з педагогічного спостереження, проведення тестів з фізичної підготовки школярів та педагогічного експерименту.

2.1.3.1. Педагогічне спостереження – проводилось у вигляді планомірного аналізу та оцінку поведінкових реакцій школярів, оцінку організації навчально-виховного процесу в ЗЗСО м. Чернівці, без нашого особистого втручання в хід зазначеного процесу.

Об'єктами спостереження виступали: відвідування занять школярів; успішність; відношення до занять ФК та спортом; поведінка старшокласників в процесі занять; особисте відношення до психологічного тестування.

Загалом даний метод застосовувався протягом початкового етапу досліджень як провідний засіб ознайомлення та з орієнтації досліджуваними явищами та дозволив з'ясувати і уточнити наступні спеціальні питання спрямованого наступного аналізу діяльності.

Метод передбачав ознайомлення з методикою проведення уроків фізичного виховання зі старшокласниками з послідовною оцінкою сукупності використовуваних засобів та спрямованості впливу.

В процесі підготовки спостереження конкретизувалася мета, методи та способи фіксації даних. Педагогічне спостереження проводилось протягом проведеного нами дослідження за організацією фізичного виховання в старшій школі з основною метою – виявлення провідних аспектів, які впливають на старшокласників під час уроків фізичної культури в ЗЗСО.

Застосовуючи метод «спостереження» основна наша увага була прикута до змісту програм з дисципліни «Фізична культура», до матеріально-технічної бази ЗЗСО, до рівня мотивації старшокласників до занять ФК.

2.1.3.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості проводили із застосуванням рухових тестів. Дані фізичні вправи були використані для

тестування загальної кількості учасників експерименту раз на рік – квітень.

До програми тестувань увійшли тести які представлені в більшості систем оцінки досягнень, що використовуються з метою оцінити результати фізичної підготовленості а саме на основі шкільної програми з дисципліни «Фізична культура» [9].

Педагогічне тестування відбулось на основі виявлення рівнів розвитку рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності за результатами виконання старшокласниками відповідно підібраних рухових тестів [17].

Швидкісні здібності школярів ми визначали за результатами тесту «Біг 100 м».

Швидкісно-силову якість оцінювали за результатами тесту стрибок у довжину з місця, результат вимірювали в сантиметрах з точністю до 5 см.

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

Спритність оцінювали за тестом «Човниковий біг 4×9» м.

2.1.3.3. Педагогічний експеримент — комплексний метод, який досліджує конкретне педагогічне явище у спеціально організованій ситуації [20].

Педагогічний експеримент був проведений у вигляді констатуючого-порівняльного з метою визначення особливостей прояву досліджуваних показників індивідуальної ФК дівчат та юнаків 9-11 класів, які займаються і не займаються спортом. Метою експерименту було отримати первинну інформації про фізичну підготовленість, рівень фізичного здоров'я старшокласників. Проведений нами експеримент дозволив теоретично обґрунтувати умови формування ціннісних орієнтацій старшокласників в процесі формування індивідуальної фізичної культури. 160 респондентів прийняли участь в педагогічному експерименті, серед яких 80 дівчат та 80 юнаків, які навчаються в трьох ЗЗСО м. Чернівці. Педагогічний експеримент тривав 7 місяців (грудень 2023 – червень 2024 рр.).

2.1.4. Експрес-оцінка здоров'я за методикою Апанасенко Г.Л.

Методика оцінки рівнів соматичного здоров'я – загальновідома прикладна система оцінювання рівня фізичного стану людини в галузі ФВ.

Таблиця 2.1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я школярів, бали (Г.Л. Апанасенко, 1992) [11]

Показник	Стать	Рівень соматичного здоров'я				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Життєвий індекс, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	х	45 і менше (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (0)	70 і більше (4)
	д	40 і менше (0)	41-47 (1)	48-55 (2)	56-65 (3)	66 і більше (4)
Силовий індекс, у.о	х	45 і менше (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 і більше (4)
	д	40 і менше (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	56 і більше (4)
Індекс Робінсона, у. о	х	101 і більше (0)	91-100 (1)	81-90 (2)	75-80 (3)	74 і менше (4)
	д	101 і більше (0)	91-100 (1)	81-90 (2)	75-80 (3)	74 і менше (4)
Відповідність маси довжині тіла	х	(-3)	(-3)	-1	(0)	(0)
	д	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, у.о.	х	14 і більше (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	4-5 (5)	3 і менше (7)
	д	14 і більше (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	4-5 (5)	3 і менше (7)
Сума балів	х	2 і менше	3-5	6-10	11-12	13 і більше
	д	2 і менше	3-5	6-10	11-12	13 і більше

Примітка: Цифрами вказані граничні значення індексів, в дужках – бали

2.1.5. Психологічні методи дослідження. З метою вивчення інтересів та мотивів старшокласників стосовно занять фізичними вправами нами був використаний метод для вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій.

2.1.5.1. Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності-фемінінності.

Респонденту надається інструкція: «Відзначте в наступне списку ті якості, які, на вашу думку, є у Вас». Бланк опитувальника містить 60

характеристик в які входять по 20 ознак фемінного, маскуліного та андрогінного типів (Додаток Б).

Відмічені респондентами варіанти відповідей порівнюються з ключем, за кожний відповідний збіг нараховується один бал.

Ключ:

Тип	№ питань
<i>маскуліність</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58
<i>фемініність</i>	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Показники фемініності (F) і маскуліності (M) обчислюються таким чином: $\sum$ зазначених балів по маскуліності ділиться на 20 – це M, і $\sum$ зазначених балів по фемініності ділиться на 20 – F.

Також обчислюється основний індекс (IS) за формулою:

$IS = (F - M)$ помножити на величину 2,322.

Інтерпретація – респондента відносять до однієї з п'яти категорій:

1. IS більше (+2,025) - яскраво виражена фемініність;
2. IS більше (+1) - фемініність;
3. IS - від (-1) до (+1) - андрогінність;
4. IS менше (-1) - маскуліність;
5. IS менше (-2,025) - яскраво виражена маскуліність (2009).

2.1.5.2. Потреба у досягненні успіху Ю.М. Орлова (1976).

Загальні уявлення про потребу в досягненні починається з поняття **Ф. Хоппе** «Я-рівень», це означає намагання утримувати людиною самосвідомість на більш високому рівні за рахунок високого особистого стандарту досягнень.

Даний метод це тест-опитувальник, який містить 23 положення, на які рецензент погоджується або ні.

Тест спрямований на виявлення рівня вираженості потреби людини в досягненні успіху в довільній діяльності. Загалом, це відповідна потреба, яка

перетворилася в установку особистості (Додаток В).

Інструкція. Пропонується ряд тверджень. Якщо ви не згодні з положенням, то поряд з його номером на опитувальному аркуші зазначте «-», і якщо згодні - «+».

Обробка результатів:

За відповідь нараховується 1 бал, а саме

Відповіді	№ питань
«+»	2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23
«-»	1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Потреба в досягненнях (ПД) = $\sum$ балів за відповіді «+» і «-». Отже, оцінна шкала – від 0 до 23 балів.

Висновок. Чим більшу кількість «+» отримує випробуваний, тим більшою мірою виражена його потреба в досягненнях.

2.1.6. Методи математичної статистики

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

Вибіркові параметри школярів старшої вікової групи: перевірил на відповідність закону нормального розподілі. Загальна вибірка відповідала закону нормального розподілу, тому нами були обраховані 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 досліджень

В рамках написання магістерської роботи нами було проведено дослідження протягом 2023-2024 рр. Дослідження проводилися серед

школярів 9-11-х класів: Багатопрофільний ліцей для обдарованих дітей за адресою вул. Винниченка 119, ліцей № 19 ім. О. Кобилянської за адресою вул. Фізкультурна 5, ліцей №22 за адресою вул. Емінеску 1).

Дослідження проводилося у декілька етапів:

Перший етап (жовтень 2023 – грудень 2023 р.) – вивчена та проаналізована література, узагальнений досвід використання індивідуального підходу в ФВ. Накреслено проблема пошукової діяльності. Проведено формувальна складова програми досліджень. Розроблені необхідні бланки для збору первинних матеріалів.

Другий етап (грудень 2023 – червень 2024 рр.) – проведений констатувальний педагогічний експеримент та порівняльні стадії експерименту. Нами були досліджені мотиви, ціннісні орієнтації, фізичне здоров'я, фізична підготовленість старшокласників. Проведена статистична обробка отриманих первинних даних.

Третій етап (липень – серпень 2024 р.) – визначені фактори, які впливають на формування індивідуальної ФК старшокласників. Виявлені особливості психологічної статі юнаків та дівчат, які не займаються та займаються спортом. Визначені стимулюючі та лімітуючі фактори, які мають вплив на формування індивідуальної ФК старшокласників.

Четвертий етап (серпень – листопад 2024 р.) – закінчено дослідження, сформовані основні розділи, вступ, висновки, підготовлені форми презентації роботи.

РОЗДІЛ 3

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФК ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

3.1. Загальна характеристика фізичної підготовленості старшокласників

Фізичне виховання та спорт разом посідають надзвичайно важливе місце у процесах формування, зміцнення та збереження здоров'я населення, підвищенні їхньої розумової та фізичної роботоздатності [2, 12, 19].

З метою дослідити рівні фізичної підготовленості старшокласників ми використали ізольовані рухові тести, для конкретної рухової активності та норми її оцінювання. Фізична підготовленість представляє собою комплекс фізичних якостей, які в арсеналі людини зараз, це надважливий показник стану здоров'я людини [16, 19].

Підібрані правильно тести та отримані результати є не тільки критерієм оцінки рівнів розвитку рухових здібностей, але визначають рівні функціонування систем та організму загалом як комплексні показники фізичного здоров'я школярів [29].

В процесі проведення педагогічного дослідження ми виявили рівні розвитку наступних рухових якостей: гнучкість, координація сила та швидкість.

З метою визначити рівні фізичної підготовленості застосовувалися чотири тестові вправи: біг 4×9 м, біг 100 м, нахил тулуба із положення сидячи, стрибок у довжину з місця, які представлені в програмі ФК для школярів старшої школи.

Тестування фізичної підготовленості старшокласників здійснювалась за нормативами, які представлені в наказі Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Дослідження фізичної підготовленості школярок (табл. 3.1) засвідчує, що результати старшокласниць які займаються регулярно спортом перебувають на високому рівні, що є наслідком їх способу життя, спортивної діяльності та режиму тренувань загалом. Середній результат «Біг 100 м» школярок-спортсменок дорівнює 13,5 с., що відповідає високому рівню компетентності. З огляду на результати учениць 9-х та 10-х класів у них результат кращий – 16,3 та 16,5 с. відповідно, на відміну від в школярок 11 класів – 16,6 с.

Таблиця 3.1

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат

Тест	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярки- спортсменки (n=20)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 100 м,с	16,3	1,39	16,5	1,28	16,7	1,09	13,5	0,58
Човниковий біг 4×9 м	11,4	1,10	11,1	0,57	11,1	1,08	10,5	0,68
Стрибок у довжину з місця, см	160,6	18,16	152,3	21,37	158,2	15,75	193,4	8,03
Нахил тулуба із положення сидячи, см	10,2	4,35	9,8	4,35	11,3	5,92	12,8	6,24

Школярі-спортсмени (табл. 3.2) також демонструють високий результат 12,8 с., учні 9-х класів долають 100 м. за 15,8 с., що відповідає середньому рівню і школярі 10-11 класів демонструють на 0,1 с. менше, що становить 15,7 с.

Координація характеризується можливістю людини керувати власними рухами. З метою оцінити ступінь розвитку координаційних здібностей школярок ми використали тест «човниковий біг 4×9 м», за результатами зрозуміло, що високий-достатній рівнями володіють школярки-спортсменки, їх результат дорівнює 10,5 с., рівно на 0,5 с. поступаються результатом учениці 10 та 11-х класів – 11,1 с. Учениці 9-х класів показали середній

рівень компетентності – який склав – 11,4 с.

Серед юнаків високий рівень компетентності в тесті «човниковий біг 4×9 м» мають школярі-спортсмени 8,8 с., юнаки школи від 9 до 11 класів проявляють середній рівень – від 10,6 до 10,4 с., відповідно для кожного класу.

Таблиця 3.2

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юнаків

Тест	9-ті класи (n=20)		10-ті класи (n=20)		11-ті класи (n=20)		школярі- спортсмени (n=20)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 100 м,с	15,8	1,17	15,6	1,43	15,7	1,0	12,8	0,48
Човниковий біг 4×9 м	10,6	0,72	10,5	1,08	10,4	0,7	8,8	0,88
Стрибок у довжину з місця, см	183,7	24,34	181,1	29,48	183,3	21,27	222,6	25,49
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,0	4,47	6,2	4,04	6,8	4,49	9,7	5,56

Сила проявляється в здатності долати або протистояти опору за допомогою роботи м'язів. Проведений тест «Стрибок у довжину з місця», власно характеризує цю здатність та засвідчив, що кращий результат у школярів-спортсменів 193,4 см., це засвідчує високий та достатній рівень компетентності.

Також нами були зафіксовані показники учнів 9-11-х класів, який становив 160,6 см., що відповідає середньому та низькому рівням в школярів 9-х класів, 152, 3 см, в школярів 10-х класів, що говорить нам про низький рівень, та 158,2 см, в школярів 11-х класів, що говорить нам про середній та низький рівень.

Показники хлопців цього тесту коливаються між опосередкованим та достатнім рівнями, а школярі-спортсмени демонструють результат – 222,6 см., учні 9-11-х класів – 183,7, 181,1 та 183,3 см. відповідно.

Контроль за рівнем рухливості суглобів допомагає визначити у старшокласників здатність виконувати рухову діяльність з великою амплітудою рухів. Для оцінки рухливості суглобів хребта використовувати руховий норматив «нахил тулуба із положення сидячи». Отримані показники досліджуваних школярів розмістився на низькому рівні, школярки-спортсменки показали вищий результат – 12,8 см., за ними йде результат школярів 11-х класів та школярів 9-х класів 10,2 см., замикаючим є результат школярів 10-х класів 9,8 см.

Результати цього само тесту серед школярів-спортсменів мають достатню різницю. Вони показали вище за середній результат 9,7 см. До них досить наблизились учні 9-х класів, а їх результат становив 9,0 см., що відповідає середньому рівню. Проте школярі 10 та 11-х класів показали нижче за середні результати в цьому тестуванні – 6,2 та 6,8 см. відповідно.

Результати тесту фізичної підготовки школярів та школярів-спортсменів є статистично вищими ($p < 0,05$) порівняно з тими, дівчатами та юнаками, які не займаються спортом на постійній основі. Спостерігається ситуація, що у дівчат 10-11-х класів знижуються результати в бігу 100 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи, стрибок у довжину з місця, що виступає вагомим свідченням про знижений рівень рухової активності, зменшення кількості годин та відвідування уроків ФК, спеціалізованих занять та зниження мотивації загалом до занять руховою активністю, що відповідно засвідчує результати поведених дослідженнями в нашій роті.

3.2. Характеристика фізичного здоров'я старшокласників

Етапи розвитку людського суспільства визначаються інтелектуальними, духовними та фізичними потенціалами. Будь-яким з критеріїв потенціалу людини виступає її здоров'я. В наш час, найвища соціальна цінність – здоров'я, яка є пріоритетною умовою виконання людиною своїх соціальних і біологічних функцій, своєрідне підґрунтя

особистісної самореалізації людини [30]. Тому одним з провідних місць у розвитку сучасного суспільства нашої держави займає проблема якісного генофонду нації, з пріоритетом на формування різносторонньо розвинутого та здорового підростаючого покоління, різнобічна підготовка молоді, підлітків та дітей до самостійного повноцінного в суспільстві життя. За сучасних умов розвитку українського суспільства, простежується тенденція до зростання проблем пов'язаних зі здоров'я населення та особливо відчутна демографічна криза, що пов'язана з війною. Тому особливе значення у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління, має посісти виховання та освіта зокрема через систему закладів освіти [31, 32].

Для більш ефективного дослідження фізичного здоров'я старшокласників ми застосували методику експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко, яка враховує основні системи організму та їх характеристики. Результати оцінки представлені в *таблиці 3.3*.

Таблиця 3.3

Розподіл за рівнем фізичного здоров'я учнівської молоді, %

Респонденти	Стать	n	Рівень фізичного здоров'я				
			Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
9-ті класи (n=40)	Д	20	10	6	4		
	Ю	20	5	7	6	2	
10-ті класи (n=40)	Д	20	11	4	4	1	
	Ю	20	6	9	4		1
11-ті класи (n=40)	Д	20	2	6	8	2	2
	Ю	20	1	6	8	4	1
спортсмени (n=40)	Д	20		6	10	2	2
	Ю	20		4	7	6	3

Здійснюючи аналіз даних, які подані в *таблиці 3.3* можна дійти висновку, що низький та нижче середнього рівнів фізичного здоров'я переважають в школярів 9-10-х класів. Така сама ситуація простежується і школярів 9-10-х класів. Проте у юнаків та дівчат 11 класів простежується середній рівень фізичного здоров'я а вище за середній та високий рівні мають тільки одинокі школярі старшої вікової групи, що становить 1-2 %.

У школярів-спортсменів характерним та зрозумілим для них є відсутність школярів які мають низький рівень здоров'я та наявність їх на середньому (переважна більшість), вище середнього та високого рівнях.

За допомогою проведеного аналізу рівнів фізичного здоров'я школярів ми змогли встановити середньостатистичні величини по кожному індексу (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники фізичного здоров'я старшокласників

Респонденти	Стать	n	Статистичні значення	Рівень фізичного здоров'я			
				ІМТ $\text{г}\times\text{см}$	Життєвий індекс, $\text{мл}\times\text{кг}^{-1}$	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у.о.
9-ті класи (n=40)	Д	20	10	6	4		
	Ю	20	5	7	6	2	
10-ті класи (n=40)	Д	20	11	4	4	1	
	Ю	20	6	9	4		1
11-ті класи (n=40)	Д	20	2	6	8	2	2
	Ю	20	1	6	8	4	1
спортсмени (n=40)	Д	20		6	10	2	2
	Ю	20	1	4	6	6	3

Дивлячись на середньостатистичні показники фізичного здоров'я досліджуваних школярів, можемо зауважити, що результати школярів-спортсменів знаходяться на вищому рівні в порівнюючи їх з іншими учасниками експерименту, хоча, можливо, в нашій суб'єктивній оцінці (рис. 3.2 та 3.3) фізичному здоров'ю виставили найнижчі бали, на відміну від фізичної підготовленості. Одночасно юнаки і дівчата 9-11-х класів, які систематично не займаються спортом вважають власне фізичне здоров'я вищим, ніж їхня фізична підготовленість. Така оцінка може доводити, неадекватність самооцінки фізичного стану школярів, які систематично не задіяні в спорті.

3.3. Засоби впливу соціально-педагогічних умов на формування індивідуальної фізичної культури старшокласників

Дослідження мотиваційної сфери школярів, які не займаються та займаються спортом сприяло встановити нам фактори, які формують компоненти індивідуальної ФК сучасних старшокласників. Для більш змістовного розкриття даного питання, нами були згрупували фактори за наступними компонентами: мотивація, ціннісні орієнтації, фізичний розвиток та фізична підготовка, фізичний розвиток та його самооцінка.

Проведений аналіз досліджуваних показників та їх співставлення школярів обох статей, що не займаються та займаються спортом, дає підстави нам говорити, що прослідковується активний вплив відповідної змістовної організації занять фізичними вправами загалом та спортом.

Проведений нами аналіз отриманих показників (табл. 3.5.) спостерігаємо, що у школярів-спортсменів зменшується фактор впливу самооцінка фізичного розвитку (20 %), але в цей час підсилюється вплив мотивації фізичної підготовленості та фізичного розвитку (25%) та на перше місце виходять ціннісні орієнтації (30%).

У юнаків 9-11-х класів, які спортом не займаються відмічається деяке зниження самооцінки фізичного розвитку (15, 5 % та взагалі повна відсутність у школярів 11 класу, що на нашу думку, можна пояснити першочерговою пріоритетністю підготовки до ЗНО) відповідно, у школярів 9-х класів занижені ціннісні орієнтації (20%), а у школярів 10-11-х класів на такому самому рівні знаходиться мотивація (20%).

Констатуємо, що старшокласники все-таки оцінюють особисту фізичну культуру за критеріями фізичної підготовленості та розвитку. (35-40 %), нажаль не надаючи значення самооцінці, та як наслідок вони не здатні повноцінно оцінити самі себе відповідно своїх фізичних кондицій та визначити реальні значення компоненту процесуального у ФК, тобто систематично-безпосередніх занять фізичною культурою та спортом. Це відображається на регресі показників їх фізичної підготовленості протягом

навчання в ЗЗСО в старшій школі.

Таблиця 3.5

*Фактори, які впливають на формування структури та компонентів
індивідуальної фізичної культури старшокласників, %*

№	Юнаки Назва змінної	9-ті класи (n=20)	10-ті класи (n=20)	11-ті класи (n=20)	школярі- спортсмени (n=20)
1	Ціннісні орієнтації	20	35	40	30
2	Мотивація	30	20	20	25
3	Фізична підготовленість та фізичний розвиток	35	40	40	25
4	Самооцінка фізичного розвитку	15	5	0	20
	Дівчата Назва змінної	9-ті класи (n=20)	10-ті класи (n=20)	11-ті класи (n=20)	школярки- спортсменки (n=20)
5	Ціннісні орієнтації	10	25	30	10
6	Мотивація	20	20	30	40
7	Фізична підготовленість та фізичний розвиток	50	45	35	20
8	Самооцінка фізичного розвитку	20	10	5	30

Натомість школярки, які систематично займаються спортом оцінюють свою індивідуальну ФК серйозно відносяться до власної фізичної підготовки та фізичного розвитку (20%), серйозно відносяться самооцінку фізичного розвитку (30%), та більшого значення набуває мотивація (40%), а ціннісним орієнтаціям відводиться всього 10%.

Школярки які спортом не займаються у 9-10-х класах оцінюють свою індивідуальну фізичну підготовленість та фізичний розвиток досить високо (50 та 45 % відповідно), ціннісні орієнтації та мотивація мають деякі відмінності проте перебувають майже на тому самому рівні (приблизно 20%), менше всього вони орієнтуються на самооцінку фізичного розвитку (20 та 10% відповідно). Можна також констатувати, що в 11-х класах у школярок орієнтири практично не змінюються, незначних проте постійних змін зазнає

тільки фізичний розвиток та фізична підготовленість (від 50 до 35%), у певній мірі зростає мотивація (від 10 до 30%) та в не значній мірі підвищуються ціннісні орієнтації (від 20 до 30%), але знижується самооцінка (від 20 до 5% відповідно).

У школярок-спортсменок самооцінка та мотивація домінують в залежності від індивідуальної ФК, як наслідок вони у меншу увагу звертають на фізичну підготовленість та результати в спортивній кар'єрі. Тоді як школярки, які не займаються спортом їх мотивація, ціннісні орієнтації в не значній мірі збільшуються, в якості пріоритету дівчата на індивідуальну ФК звертають увагу переважно на результати фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Проводячи порівняння результатів дівчат та юнаків, які займаються спортом (*рис. 3.1*) та не займаються спортом (*рис. 3.2*), ми встановили, що провідною є мотивація, тому, що вона виступає своєрідним рушієм внутрішньої активності людини, як наслідок ми спостерігаємо, що при заняттях спортом у школярок мотивація до 11 класу поступово збільшується у певній мірі, у дівчат які спортом не займаються – зростає у опосередкованих відсотках, але в 11-х класах повертається до вихідного рівня.

Подібна тенденція простежується з ціннісними орієнтаціями у школярок які не займаються спортом, а в школярок-спортсменок залишається практично на вихідному рівні. Напевно заняття в спортивних секціях відповідно впливає на внутрішні рушії. В той самий час, коли школярі не спортсмени виділяють самооцінку, фізичну підготовленість та фізичний розвиток, мають виражену завищену мотивацію, тому в них практично відсутні ціннісні орієнтації.

Здійснивши аналіз отриманих результатів за гендерними ознаками можемо констатувати, що простежується відмінність між дівчатами та юнаками, які не займаються та які займаються спортом.

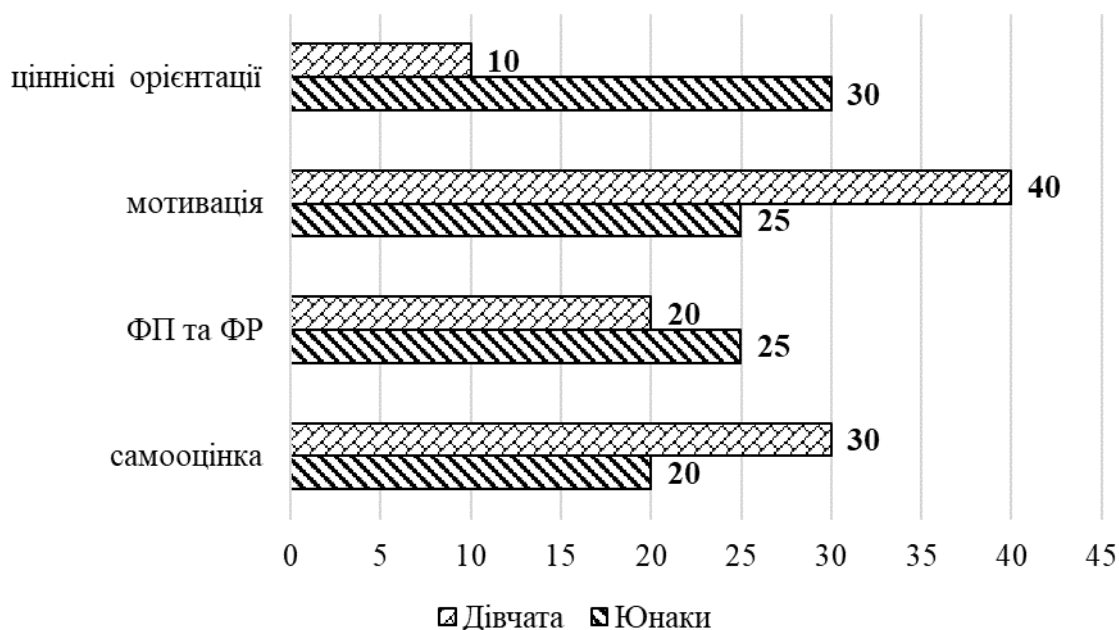


Рис. 3.1. Компоненти формування ІФК юнаків та дівчат, які займаються спортом, %

У школярів-спортсменів в більшій мірі переважають ціннісні орієнтації, ніж у школярів-спортсменок, та в незначній мірі фізична підготовка і фізичний розвиток, в той самий час у дівчат в більшій мірі виражена мотивація та самооцінка.

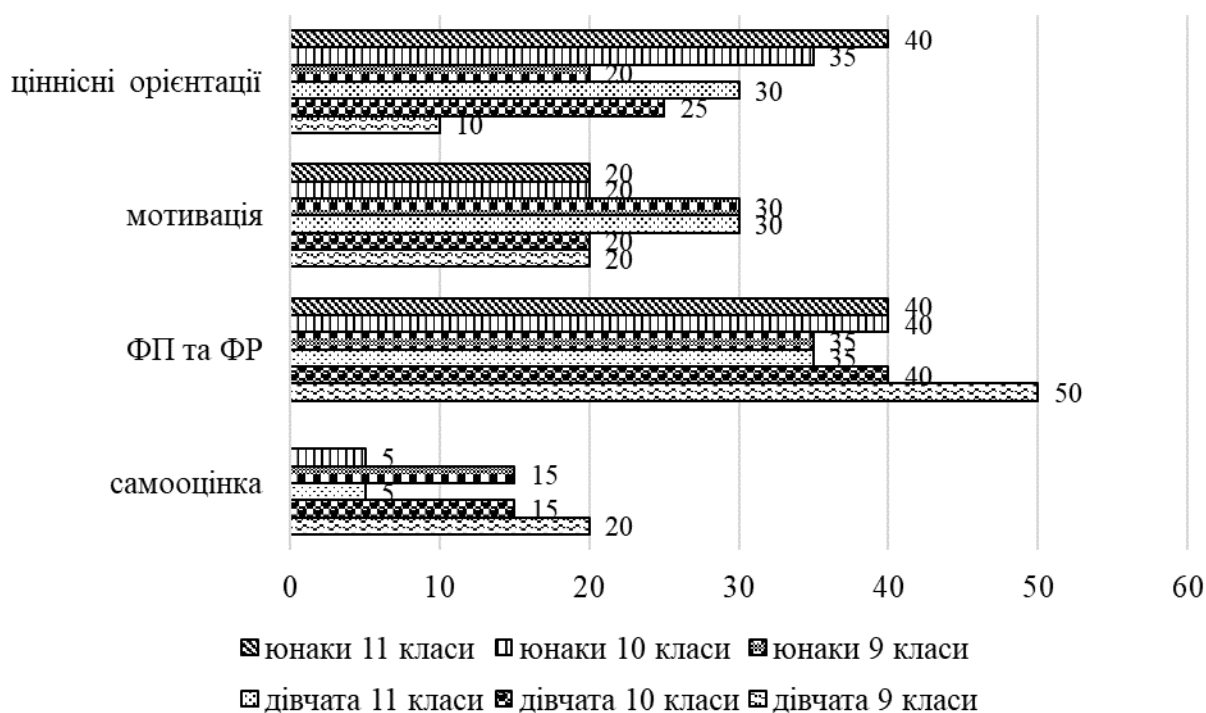


Рис.3.2. Компоненти формування ІФК юнаків та дівчат, які не займаються спортом

У школярів 10-11-х класів які не займаються систематично спортом, поміж орієнтирів індивідуальної ФК провідним є фізичний розвиток і фізична підготовка, ніж у школярів 11-х класів які не займаються спортом. У школярів на найвищому рівні домінує мотивація, а у школярів переважають ціннісні орієнтації.

Отже, отримані в ході дослідження данні можуть свідчати про прояв гендерних пріоритетів підлітків, що належать до цінностей індивідуальної ФК. Ми вважаємо, що на дані пріоритети першочергово впливає стать, оточуюче середовище, систематичні заняття різними видами спорту та мотиви, які імпонують дівчатам та юнакам.

Здійснюючи аналіз результатів формування індивідуальних компонентів ФК за психотипами (табл. 3.6), спостерігаємо, що юнаки-спортсмени маскулінного типу пріоритетним до пріоритетного відносять фізичний розвиток і фізичну підготовленість (50%), що підкреслює самооцінку фізичного розвитку (25%).

Натомість фемінінний тип старшокласників за рахунок домінантності ціннісних орієнтацій (75%) пріоритет проявляється за рахунок фізичного розвитку та фізичної підготовленості (25%).

На першому місці у андрогінного типу відмічається фізичний розвиток і фізична підготовленість (38%), що засвідчується проявом їх мотивації (38%).

Серед школярів, які не займаються спортом у маскулінів відмічено фізичний розвиток, фізична підготовленість (50%) та самооцінка фізичного розвитку (25%).

Юнаки фемінінного типу в пріоритеті відзначають ціннісні орієнтації (75%) та самооцінка фізичного розвитку (25%).

У андрогенного типу юнаків в пріоритеті мотивація (38%) та фізична підготовленість та фізичний розвиток (38%). Через низькі показники ціннісних орієнтацій (13%) школярі які спортом не займаються не приділяють належну увагу фактору самооцінки фізичного розвитку (13%).

Серед школярів-спортсменів маскулісного типу мотивація та фізична підготовленість та фізичний розвиток посіли однакову пріоритетність (50%) відповідно.

Серед школярів-спортсменів фемінінного типу простежується пріоритет у факторі фізичного розвитку та фізичної підготовленості (50%), а ціннісним орієнтаціям належить друга позиція (31%).

У андрогенних школярів-спортсменів пріоритетним є фактор самооцінки фізичного розвитку (50%).

Таблиця 3.6

Фактори, які формують компоненти індивідуальної фізичної культури старшокласників за психологічним типом, %

№	Юнаки Назва змінної	які спортом займаються (n=20)			які спортом не займаються (n=60)		
		маскулісний (n=8)	фемінінний (n=4)	андрогінний (n=8)	маскулісний (n=27)	фемінінний (n=5)	андрогінний (n=28)
1	Ціннісні орієнтації	13	75	13	13	75	13
2	Мотивація	13	0	38	13	0	38
3	Фізична підготовленість та фізичний розвиток	50	25	38	50	0	38
4	Самооцінка фізичного розвитку	25	0	13	25	25	13
	Дівчата Назва змінної	які займаються спортом (n=20)			які не займаються спортом (n=60)		
		маскулісний (n=2)	фемінінний (n=16)	андрогінний (n=2)	маскулісний (n=5)	фемінінний (n=29)	андрогінний (n=26)
5	Ціннісні орієнтації	0	31	0	40	34	23
6	Мотивація	50	19	50	40	31	27
7	Фізична підготовленість та фізичний розвиток	50	50	0	20	21	23
8	Самооцінка фізичного розвитку	0	0	50	0	14	27

Структурні компоненти індивідуальної ФК школярів, які спортом не займаються маскулінного типу в пріоритеті серед ціннісних орієнтацій відмічають мотивацію (40%).

Фемінінного типу школярки виділяють в пріоритеті ціннісні орієнтації (34%), що підтверджується фактором мотивації (31%), швидше за все через брак самооцінки фізичного розвитку.

У андрогенних дівчат в пріоритеті фактор мотивація та самооцінка фізичного розвитку (27 %) відповідно, дівчата менше зважають на фізичну підготовленість і фізичний розвиток та ціннісні орієнтації (23 %).

3.4. Фактори, що формують індивідуальну фізичну культуру старшокласників, які не займаються та займаються спортом

Проведений аналіз факторів дав нам змогу встановити, які саме компоненти є складовими індивідуальної ФК у дівчат та юнаків, які не займаються та займаються спортом. Після проведених досліджень стає очевидним, що систематичні заняття спортом приносять школярам задоволення та впливають на формування індивідуальної ФК сучасних старшокласників, позитивно впливають на фізичну підготовку, самооцінку та мотивацію, що мають в основі гендерні особливості психологічної гендерності.

Систематичні заняття спортом є специфічною діяльністю сучасних старшокласників, для яких потрібні певні особистісні якості, а саме: самоконтроль, впевненість у собі, правильна самооцінка, відданість та наполегливість в справі, які присутні в жінок і чоловіків. Стандартно вважають, що такі якості в переважній мірі належать чоловікам, але проведене нами дослідження засвідчує, що наявність у школярів-спортсменів фемінінного типу не є перешкодою до занять спортом.

З метою відсторонення обмежувальних факторів, що впливають на розвиток індивідуальної ФК сучасних школярів, нами була розроблена

модель стимулюючих чинників, яка дозволяє поступово сприяти формуванню особистої ФК (табл. 3.7).

У школярів, які систематично спортом займаються виділяється провідний фактор – мотивація, складові якої характеризують достатньо вмотивовану людину, вона є успішною і цілеспрямованою. Провідними показниками мотивації є: «високі запити», «ефективність у справах», «старанність». Наступними є показники, що виступають результатом впливу спортивної діяльності, а саме: «заняття спортом», «раціоналізм», «потреба в успіху».

У школярок, які спортом займаються провідний фактор – «самооцінка». Школярки в пріоритет відносять самооцінку власного стану: «вдосконалення гармонійності тілобудови», «самооцінка здоров'я», «знання методик самоконтролю», що підкреслює характеристики свідомої особистості. Наряду з наведеними якостями знаходяться цінності зовнішнього вигляду та освіченості: «самоосвіта», «оптимістичність та виваженість», «гарний одяг».

У школярів, які не займаються спортом до головних факторів відносяться ціннісні орієнтації. Виділено цінність «хороші та вірні друзі», тому з впевненістю можна казати, що їх оточення впливає і стимулює зацікавленість до занять ФК та спортом. Цінності «чуйність» і «чесність» свідчать про достатню самокритичну оцінку, а «гарний одяг» засвідчує наслідування модних сучасних трендів – модний, сучасний спортивний одяг, адже він користується популярністю серед молоді. Ціна «здоров'я», а точніше його поліпшення, засвідчує зацікавленість школярів до надбання знань про свій фізичний стан та стан здоров'я загалом, «тверда воля» виявляється у дотриманні людиною режиму дня та досягнення поставленої мети та цілі. У школярок, які спортом не займаються, як і в переважної більшості школярів провідний фактор – ціннісні орієнтації. Дівчатам притаманний більш широкий спектр різних якостей, що характеризує вольово-комунікативну людину, яка наслідує цінності: «свобода», «хороші та вірні друзі»,

«впевненість у собі», «старанність», «відповідальність». Наступними, проте цінними якостями є характеристики фізично розвиненої та освіченої людини: «освіченість», «здоров'я», «досягнення гармонійності розвитку» та «широта поглядів».

Отже в підсумку проведеного нами дослідження була розроблена модель стимулюючих факторів для школярів та школярок, які не займаються та займаються спортом, а також здійснено порівняння їх характеристик. Була встановлена різниця, яка є між дівчатами та юнаками, що обумовлена не тільки гендером, але й заняттям відповідним видом спорту.

Таблиця 3.7

*Модель стимулюючих факторів старшокласників,
які не займаються та займаються спортом*

Лімітуючими факторами, які впливають на формування індивідуальної ФК у школярів, які спортом не займаються належать:

- занижений рівень віри у себе;
- занижений рівень самооцінки фізичних можливостей;
- занижений рівень знань в теорії;
- обмежена самостійність у виборі фізкультурної діяльності;
- низький рівень креативного мислення;
- недостатній рівень отримання задоволення від занять спортом і фізичною культурою та емоційного розвантаження;
- відсутність бажання визнання суспільством.

До лімітуючих факторів, які впливають на формування індивідуальної занижений школярок, які спортом не займаються належать:

- низький рівень теоретичних знань;
- низьке бажання до обізнаності;
- відсутність бажання до визнання суспільством;
- занижений рівень до досягнення успіхів;
- занижений рівень прояву маскулінних якостей: високі запити, широта поглядів;

- відчуття невпевненості та сміливості в собі.

Відносно лімітуючих факторів, що формують індивідуальну ФК школярів, які спортом займаються належать:

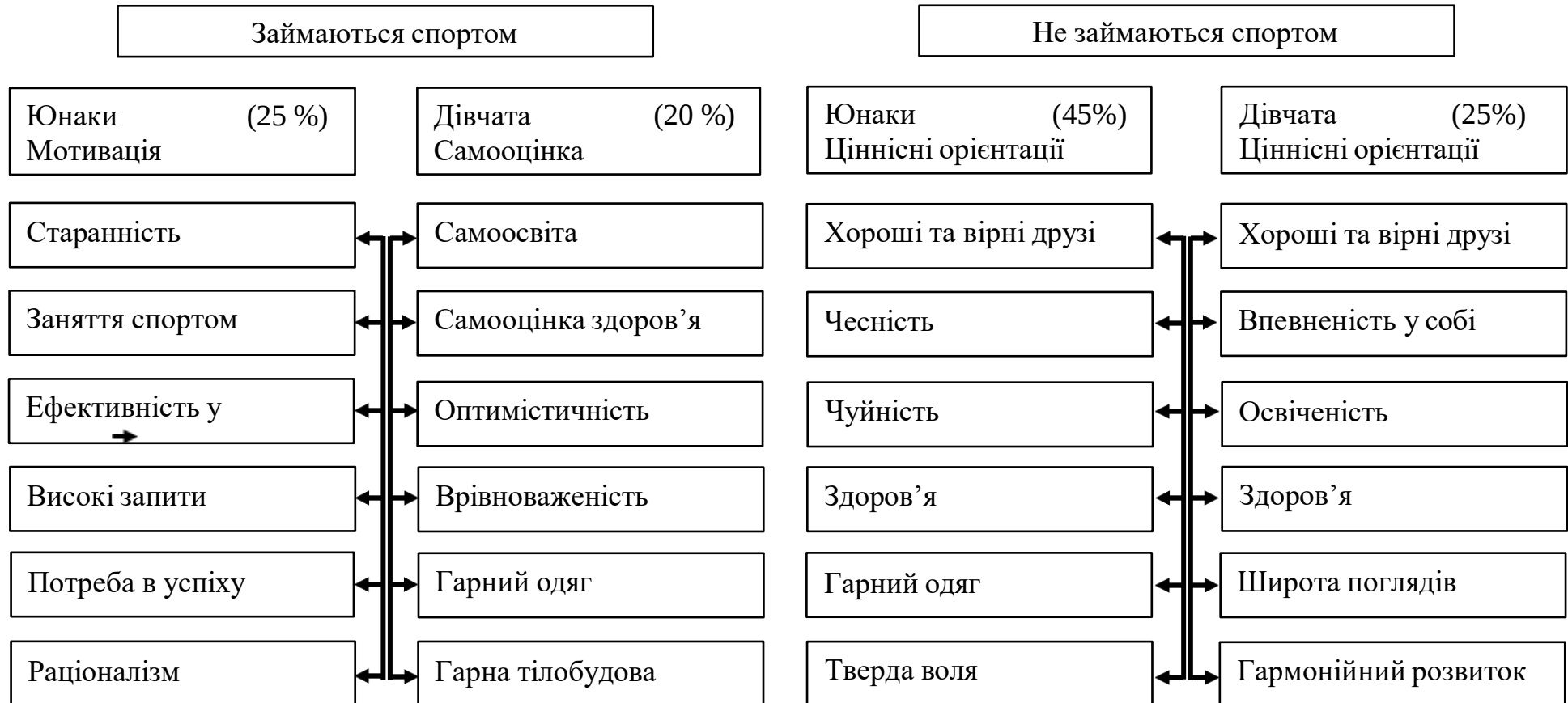
- недостатній рівень прояву любові до себе тощо;
- непримиренність до недоліків у собі та інших;
- недостатня впевненість у собі.

Лімітуючими факторами, що впливають на формування індивідуальної ФК у школярок, які спортом займаються належать:

- невпевненість у зовнішніх якостях;
- невпевненість у собі та недостатня старанність;
- занижений рівень проведення та планування активного відпочинку;
- відсутність прояву маскулінних якостей у школярок-спортсменок: напористість, віра в свої сили, дух змагання, сильна особистість.

Таблиця 3.8

Модель стимулюючих факторів старшокласників, які не займаються та займаються спортом



ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз джерел літератури показує, що формування індивідуальної ФК старшокласників в процесі фізичного виховання є малоефективним, що підтверджується низьким рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичного здоров'я. Науковці виявляють основні причини проблеми у низькій руховій активності молоді, відсутності стійких мотивацій до здорового способу життя та не сформованості у галузі ФК ціннісних орієнтацій. Пошук ефективних засобів впливу на дотримання ціннісних орієнтацій старшокласників щодо занять ФК вказує на пряму необхідність проведення досліджень індивідуальних психологічних особливостей молоді, пов'язаних із гендерними ознаками, з метою визначення стимулюючих факторів, що впливають на формування їх індивідуальної ФК.

2. Згідно з теоретичним аналізом джерел літератури, визначені компоненти індивідуальної ФК, які характеризують процесуальні та результативні діяльності особи. До них належать наступні ціннісні орієнтації: заняття ФК та спортом; проведення вільного часу; загальні і спеціальні цінності; мотивація до занять спортом; теоретична, фізична підготовленість старшокласників; рівні фізичного здоров'я як результат загальної фізкультурної діяльності. Отримані данні проведеного дослідження показують, що на формування компонентів індивідуальної ФК старшокласників впливає стать та періоди навчання в ЗЗСО (9-11 класи) та заняття спортом.

3. Зазначається вагомий вплив соціальних умов, що обумовлюють організацію систематичними заняттями спортом (старшокласники які займаються спортом). Вони мають достатній рівень теоретичних знань з ФК, сформовані поняття про особистісну ФК, вищий рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості (вище за середній та високий рівні). Такі значні складові індивідуальної ФК можуть бути досягнуті відповідною мотивацією до занять різними видами спорту, впевненістю у собі, ціннісними орієнтаціями, суспільним визнанням, любов, життєрадісність, більша ефективність у справах,

високий рівень потреби у досягненнях.

4. Проведені нами дослідження в рамках магістерської роботи дозволили окреслити лімітуючі фактори та стимулюючі, що в значній мірі впливають на формування індивідуальної ФК старшокласників, тих хто не займається і займається спортом. Отримані дані дозволили нам розробити моделі стимулюючих факторів для школярів-спортсменів з урахуванням складових мотивації та складових самооцінки; для старшокласників, які не займаються спортом – з врахуванням різних моделей пріоритетних ціннісних орієнтацій, які безпосередньо впливають на них. Врахування лімітуючих факторів дозволило нам визначити педагогічні умови організації освітнього процесу ФВ старшокласників, які не займаються спортом, з метою підвищення їх мотивації до занять фізичними вправами, стимулювання потреби в досягненні поставлених цілей та сприяння формуванню їхньої індивідуальної ФК.

Результати дослідження можуть бути використані для організації процесу ФВ в закладах загальної середньої освіти з метою якісного формування індивідуальної ФК старшокласників, що забезпечить високий рівень їх фізичної підготовки та безпечний рівень фізичного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безверхня Г., Гончар Г. Мотиваційні пріоритети студентів до освоєння професії викладача фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. №1. С. 28-30.
2. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С.10-15.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Львів: Львівський держ. ін-т фіз. культури. 2004. 20 с.
4. Безверхня Г., Гончар Г. Мотиваційні пріоритети до успішної діяльності студентів факультету фізичного виховання. Фізичне виховання студентів. 2012. №1. С.18-23.
5. Біліченко О.О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетровський ДІФКС. 2014. 22 с.
6. Біліченко О. Гендерні особливості формування інтересу до фізичного виховання у студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. №1. С. 48-51.
7. Гончар Г.І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів факультетів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовленості [дисертація]. Умань: Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини; 2013. 268 с.
8. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів [автореферат]. Харків. 2004. 46 с.
9. Дятленко С.М. Фізична культура в школі: 5-11 класи : методичний посібник. Київ: Літера ЛТД. 2011. 368 с.
10. Єрмакова Т. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С. 29-33.

11. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2016. 22 с.
12. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [дисертація]. Дніпропетровськ. 2016. 269 с.
13. Круцевич Т., Біліченко Е. Відношення юнаків та дівчат до занять з фізичного виховання у ВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №1. С. 114-119.
14. Круцевич Т., Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. №2. С. 164-168.
15. Круцевич Т., Томенко О. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. №3. С. 24-31.
16. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. Олімпійська література. 2010. 248 с.
17. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ. Олімпійська література. 2011. 224 с.
18. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:57-64. Доступно на: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>
19. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.
20. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. №2. (78). С. 8-9.
21. Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П. Прояв життєвих цінностей у спортсменів (на прикладі легкої атлетики). Молодий вчений. 2018. №4. С. 55-59.

22. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у. 2019. №3. С. 62-68.
23. Маєвський М.І. Експериментальна модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток педагогічних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2015. №3. С. 210-213.
24. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань. 2016. 251 с.
25. Марченко О.Ю. Гендерний аспект формування цінностей фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 №9. С. 50-53.
26. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 45 с.
27. Методика “Ціннісні орієнтації” М. Рокіча. [цитовано 2019 Лют 28]; Доступно: <https://studfiles.net/preview/5258514/page:36>.
28. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
29. Мусієнко О. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості. Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. №5. С. 391-399.
30. Павлова Ю., Шиян О. Якість життя молоді з навчальних закладів, що залучені до здоров'язберігаючої проектної діяльності. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ. 2016. №3. С. 138-141.
31. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №2. С. 136-141.

32. Перегинец М., Долженко Л. Аналіз компонентів активного дозвілля школярів 10-11 класів. Спорт. Олімпізм. Здоров'я. Матеріали Міжнародного наук. конгресу; 2016 жовт. 5-8; Кишинів. Кишинів. 2016. Т.1; с. 581.
33. Перегинець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 23 с.
34. Петрица П. Критерії оцінки формування особистої фізичної культури. В: Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль. 2016. С. 59-61.
35. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2012. 247 с.
36. Столяров В.И. Теорія і методологія сучасного фізичного виховання: стан розробки та авторська концепція. Київ: Олімпійська література. 2015. 704 с.
37. Сутула В. Базові ознаки фізичної культури особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. Луганськ. 2012. №6. С. 186-192.
38. Томенко О., Круцевич Т. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. №2. С. 164-167.
39. Томенко О. Взаємозв'язок між компонентами рухової активності учнівської молоді на різних етапах навчальної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. №4. С. 67-70.
40. Томенко О.А. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 280-283.
41. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2012. 39 с.
42. Фащук О. Проблема гендерного підходу до фізичного виховання школярів. Молода спортивна наука України. 2006. №3. С. 22-24.

43. Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання [автореферат]. Дніпро: ДДІФКіС. 2015. 21 с.
44. Щетинина С. Мотивація відвідування уроків фізичної культури та фізкультурно-спортивної активності школярів різних статевовікових груп залежності від місця проживання. Фізична культура: виховання, освіта, тренування. Дніпро. 2019. №6. С. 6-13.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1. Чи займаєтесь Ви спортом?

1) Так;

2) Ні

2. Якщо “ні”, то з якої причини?

1) Не маю бажання;

3) Інше (вказіть) _____

2) За станом здоров'я;

3. Яким видом спорту Ви займаєтесь? _____

4. Скільки років? _____

5. Чи є спортивний розряд, який? _____

6. Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?

1) 2 рази; 2) 3 рази; 3) 4 рази; 4) 5 разів і більше.

7. З якою метою Ви займаєтесь спортом?

1) Підвищити фізичну підготовленість;

5) Покращити здоров'я;

2) Отримати задоволення від рухової активності;

6) Досягти гармонійності будови тіла;

7) Нормалізувати масу тіла;

3) Досягти високих спортивних результатів;

8) Для самоствердження;

9) Активно проводити дозвілля;

4) Приймати участь у змаганнях;

10) Для спілкування з друзями.

8. Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?

1) Майже не пропускаю;

3) 3-4 рази за семестр;

2) Тільки, коли хворію;

4) Часто.

9. Що Ви більш за все цінуєте в людях? (розставте за рейтингом ті риси, які Ви виділяєте)

	Рейтинг
1) Гарну зовнішність;	
2) Товариськість, комунікабельність;	
3) Інтелектуальність та широке коло інтересів;	
4) Гарний одяг;	
5) Вміння себе поводити на людях;	
6) Фізичну силу;	
7) Вміння досягти мети будь-якими засобами;	
8) Безкомпромісність;	
9) Жорстокість та безапеляційність;	
10) Вміння підкорити собі інших;	
11) Лагідність та здібність міняти свою точку зору;	
12) Авантюризм та безцеремонність;	
13) Оптимістичність та виваженість.	

10. Кого на Ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною? (розставте за рейтингом від 1 і далі)

	Рейтинг
1) Того, хто займається спортом;	
2) Того, хто дотримується здорового способу життя;	
3) Того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку;	
4) Того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні;	
5) Того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту;	
6) Того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно;	
7) Того, хто має вищу фізкультурну освіту;	
8) Того, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини;	
9) Того, хто може самостійно скласти індивідуальну програму оздоровчих занять;	
10) Того, хто має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей;	
11) Того, хто має розвинуті м'язи, володіє РЯ та використовує це у своїх цілях;	

11. Чи задовольняє Вас програма з фізичного виховання?

А) Так;

Б) Ні.

12. Що Вам не подобається в програмі?

1) Мало занять ФВ на тиждень;

5) Мало сучасних видів рухової активності (аеробіки, фітнесу, бодіфлексу, аеродансу);

2) Нецікаві вправи;

6) Інше (вкажіть) _____

3) Завишене фізичне навантаження;

4) Занижене фізичне навантаження;

13. Чим Ви захоплюєтеся у вільний час? (розставте за рейтингом Ваші захоплення, які Ви обрали)

	Рейтинг		Рейтинг
1) Спілкуюсь з друзями;		9) Граю у комп'ютерні ігри;	
2) Читаю художню літературу;		11) Малюю;	
3) Дивлюсь телевізор;		12) Займаюся технікою;	
4) Граю на музичних інструментах, співаю;		13) Вожу автомобіль;	
5) Слухаю музику;		14) Допмагаю батькам;	
6) Відвідую дискотеки;		15) Відвідую церкву;	
7) Займаюсь спортом;		16) Читаю спеціальну літературу;	
8) Вивчаю іноземну мову;		17) Інше (назвіть).	

14. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість? Виставте бал від 1 до 10 (1 – погана, 10 – дуже висока) _____

15. Як Ви оцінюєте своє фізичне здоров'я? Виставте бал від 1 до 10 _____

16. Чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичного виховання? (від 1 до 10 балів)

1) Так _____; 2) Ні _____

17. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?

1) Знаю, що це корисно;

6) Щоб підвищити свою фізичну підготовленість;

2) Для отримання оцінки з фізичного виховання;

7) Щоб не мати заборгованості з предмету;

3) Цікаво на заняттях;

8) Щоб навчитися новим вправам;

4) Вчуся виховувати вольові якості;

9) Щоб отримати розрядку після розумового навантаження;

5) Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;

10) Щоб підвищити свою рухову активність.

18. Чи знайомі Ви з методами самоконтролю за своїм фізичним станом? (від 1 до 10 балів)

Ні (1 бал) _____ Так (10 балів) _____

19. Чи хотіли б Ви більше дізнатися про свій фізичний стан? (визначте в балах від 1 до 10)

20. Чи потрібні Вам методичні матеріали щодо методів самоконтролю за фізичним станом? (визначте в балах від 1 до 10) _____

21. Чи вели б Ви щоденник самоконтролю за фізичним станом? (визначте в балах від 1 до 10) _____

22. Чи маєте Ви достатній рівень знань, щоб скласти для себе індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами? (визначте в балах від 1 до 10) _____

23. Які фізичні вправи Вам більше подобаються?

1) Силкові вправи;

5) На гнучкість;

2) Швидкісно-силкові;

6) На витривалість;

3) На швидкість;

7) На рівновагу.

4) На координацію;

24. Який вид спорту Вам більш подобається?

1) Легка атлетика (біг, стрибки, метання);

5) Бокс;

2) Плавання;

6) Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол). Підкреслити;

3) Важка атлетика;

7) Бодібілдинг;

4) Види боротьби;

8) Аеробіка;

9) Фітнес;

10) Аквафітнес;

11) Зимові види;

12) Інші (вказіть) _____

25. Що Ви розумієте під «здоровим способом життя»? _____**26. Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуетесь?** _____**27. Як часто Ви вживаєте спиртні напої?**

1) кожен день;

3) раз на тиждень;

5) на свята;

2) 2-3 рази на тиждень;

4) 2-3 рази на місяць ;

6) зовсім не вживаю.

28. Які алкогольні напої Ви вживаєте?

1) пиво;

3) коньяк;

5) суміші алкоголю з водою чи соком;

2) вино;

4) шампанське;

6) не вживаю.

29. Чи палите Ви сигарети?

1) Так;

2) Ні

30. Якщо так, то як часто?

1) кожен день одну пачку;

3) кожен день 2-3 сигарети;

2) кожен день ½ пачки;

4) 2-3 рази на тиждень;

5) менш ніж раз на тиждень.

31. Чи вживаєте Ви наркотичні речовини і з якою метою?

1) для зменшення болю;

3) внаслідок привикання;

2) для поліпшення настрою;

4) не вживаю.

32. Чи впливає на Ваше бажання відвідувати заняття ФВ і додатково займатися спортом особистість викладача ФВ?

1) Так _____; 2) Ні _____; 3) Не дуже _____

33. Чи потрібна оцінка фізичної підготовленості?

1) Так _____; 2) Ні _____; 3) Не знаю _____

34. Чи подобається Вам Ваша зовнішність?

Оцініть в балах від 1 до 10 _____

35. Що Вам не подобається у Вашій зовнішності?

1) Обличчя;

4) Зріст;

2) Фігура;

5) Вага;

3) Ноги;

36. Щоб скорегувати Вашу зовнішність Ви обираєте наступні дії (обведіть колом):

1) Комплекси фізичних вправ;

5) Підвищення обсягу рухової активності;

2) Ліки для схуднення;

6) Голодування;

3) Косметологічний комплекс;

7) Інше (вказіть) _____

4) Ліпосакція;

37. З якою метою Ви хочете відкоригувати Вашу зовнішність?

1) Щоб подобатись оточуючим;

4) Щоб подобатись протилежній статі;

2) Для самоствердження;

5) Інше (напишіть) _____

3) Щоб подобатись самому собі;

38. До якої медичної групи Ви відноситься?

1) До основної;

2) Підготовчої;

3) Спеціальної.

39. Який вид контролю своєї фізичної підготовленості Ви обираєте?

1) Педагогічний, з боку викладача;

3) Педагогічний і самоконтроль.

2) Самоконтроль;

40. Які методи контролю фізичного стану Ви обрали?

1) Рухові тести;

4) Вимірювання антропометричних

2) Функціональні проби (проба Руф'є ін.);

показників (довжина тіла, маса тіла, обвід

3) Вимірювання показників у спокої

грудей, талії, стегон тощо).

41. Ваш вік:

1) 15 років; 2) 16 років;

3) 17 років;

4) 18 років;

5) 19 років;

6) 20 років;

7) 21 рік.

42. Ваша стать:

1) чоловіча;

2) жіноча.

43. Де Ви навчаєтесь?

1) в технікумі;

2) в коледжі;

3) ВНЗ.

44. За якою спеціалізацією? _____**45. На якому курсі/класі?** _____

Додаток Б

Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності-фемінінності.

Прізвище ім'я (студента/учня) _____ курс/клас ____ спеціальність _____

«Відзначте в списку ті якості, які, на Вашу думку, є у Вас».

Перелік якостей:

1.	Віра в себе	31.	Швидкість в прийнятті рішень
2.	Уміння поступатися	32.	Співчуття
3.	Здатність допомогти	33.	Щирість
4.	Схильність захищати свої погляди	34.	Самодостатність(Сподіватися тільки на себе)
5.	Життєрадісність	35.	Здатність втішити
6.	Похмурість	36.	Марнославство
7.	Незалежність	37.	Владність
8.	Сором'язливість	38.	Тихий голос
9.	Совісність	39.	Привабливість
10.	Атлетичність	40.	Мужність
11.	Ніжність	41.	Теплота, сердечність
12.	Театральність	42.	Урочистість, важливість
13.	Напористість	43.	Власна позиція
14.	Падкість на лестоці	44.	М'якість
15.	Успішність	45.	Уміння дружити
16.	Сильна особистість	46.	Агресивність
17.	Відданість	47.	Довірливість
18.	Непередбачуваність	48.	Малорезультативність
19.	Сила	49.	Схильність вести за собою
20.	Жіночність	50.	Інфантильність
21.	Надійність	51.	Адаптивність(пристосованість)
22.	Аналітичні здібності	52.	Індивідуалізм
23.	Уміння співчувати	53.	Нелюбов до вживання лайливих слів
24.	Ревнивість	54.	Несистематичність
25.	Здатність до лідерства	55.	Дух змагання
26.	Турбота про людей	56.	Любов до дітей
27.	Прямота, правдивість	57.	Тактовність
28.	Схильність до ризику	58.	Амбіційність
29.	Розуміння інших	59.	Спокійність
30.	Скритність	60.	Традиційність, схильність до умов

Додаток В

Тест-опитувальник Орлова Ю.М. потреба в досягненні мети

Прізвище ім'я (студента/учня) _____ курс/клас _____ школа _____

Інструкція. Вам пропонується ряд положень. Якщо Ви з положенням згодні, то на аркуші напишіть «так», якщо не згодні - «ні».

Текст опитувальника

1.	Думаю, що успіх у житті залежить скоріше від випадку, ніж від розрахунку.	
2.	Якщо я втрачу улюблене заняття, життя для мене втратить сенс.	
3.	Для мене в будь-якій справі важливо її виконання, а не кінцевий результат.	
4.	Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.	
5.	На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не сьогоденням.	
6.	В житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.	
7.	Емоційні люди мені подобаються більше, ніж дієві.	
8.	Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.	
9.	Поглинений думками про успіх, я можу забути про заходи обережності.	
10.	Мої близькі вважають мене лінивою людиною.	
11.	Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.	
12.	Мої батьки занадто суворо контролюють мене.	
13.	Терпіння в мені більше, ніж здібностей.	
14.	Лінь, а не сумніви в успіху змушують мене занадто часто відмовлятися від своїх намірів.	
15.	Думаю, що я впевнена у собі людина.	
16.	Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.	
17.	Я не старанна людина.	
18.	Коли все йде гладко, моя енергія підсилюється.	
19.	Якби я був журналістом, я писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.	
20.	Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.	
21.	Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх ровесників.	
22.	Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.	
23.	Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.	

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

_____ **(Мельников Максим Павлович)**