

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття вищої освіти ступеня магістра
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура)
освітньою програмою «Середня освіта (фізична культура)»

на тему: **«ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Сербіна Владислава Ігоровича
Науковий керівник: доктор філософії,
Дєдух М.О.
Рецензент: доктор філософії
Підгайна В.О.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 4 від 24.11.2022 р.)

Завідувач кафедри: Круцевич Т.Ю.
д.н.ф.в. і с., професор

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	8
1.1. Загальна характеристика ціннісних орієнтацій у фізичній культурі	8
1.2. Особливості організації фізичного виховання у 10-11 класі	10
1.3. Характеристика психо-фізіологічних особливостей розвитку учнів 10-11 класів	17
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи досліджень	27
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел	27
2.1.2. Соціологічні методи дослідження	28
2.1.3. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент)	28
2.1.4. Психологічні методи дослідження	29
2.1.5. Методи математичної статистики	32
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ	33
3.1. Ціннісне ставлення до уроків фізичної культури учнів 10-11 класів	33
3.2. Аналіз фізичної підготовленості та фізичного здоров'я,	

	3
на які впливають цінності до фізичної культури	36
3.3. Аналіз ціннісних орієнтацій до фізичної культури учнів 10-11 класів	39
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ЦО – ціннісні орієнтації

ВСТУП

Актуальність теми. Зниження рівня рухової активності учнів різної вікової категорії, викликане низкою об'єктивних та суб'єктивних причин, що неминуче призводить до зниження фізичного здоров'я й фізичної підготовленості, яке прослідковується протягом останнього десятиліття. Крім того, на жаль, науковці у сфері фізичної культури одностайно вказують на тенденцію до подальшого погіршення фізичного стану підростаючого покоління [1, 7, 8].

Огляд даної теми дав зрозуміти, що ці факти викликані недосконалістю процесу фізичного виховання в загальноосвітніх середніх навчальних закладах. Рідко та не в усіх школах під час уроків фізичної культури не розв'язується завдання, яке спрямоване на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами. Також, у сучасних учнів виникає брак часу через надмірний обсяг навчального навантаження, однак однією з головних причин гіподинамії цього контингенту учнів, є неправильно організоване дозвілля школярів старших класів [5, 7].

Через надмірний та вільний доступ до гаджетів та комп'ютерних ігор школярі все більше часу проводять удома. Як стверджує М.М. Сاینчук, перегляд телепередач, ігри чи робота за комп'ютером витісняють природні локомоції учнів старших класів, а фізична культура як інструмент формування тілесності ними практично не сприймається [48, 49].

У результаті проведеного дослідження науковців постає той факт, що у зв'язку з тим, що в більшості школярів різні форми занять фізичними вправами обмежуються 35 хвилинами на добу, а рівень їхньої рухової активності становить всього 30 % норми [2].

До того ж відмітимо, що в старших класах усе більша частина учнів не відчуває потреби в заняттях фізичними вправами, що веде до нерегулярного відвідування занять із фізичного виховання та як результат зниження мотивації до фізичної культури загалом [2].

Аналіз літератури, присвяченої проблемі вдосконалення фізичного виховання учнів старшого шкільного віку, серед питань формування рухових умінь і навичок учнів, пошуку підходів щодо підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості важливими є формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури [12, 19].

Мета дослідження – визначити особливості формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Завдання дослідження :

1. Узагальнити сучасні дані наукової літератури з питань формування ціннісних орієнтацій у фізичній культурі учнів 10-11 класів.
2. Визначити особливості ціннісних орієнтацій у фізичній культурі учнів 10-11 класів.
3. Встановити відмінності між рівнем сформованості ціннісних орієнтацій між юнаками і дівчатами 10 -11 класів у сфері фізичної культури.

Об’єкт дослідження – ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Предмет дослідження – формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів 10-11 класів.

Для досягнення мети магістерської роботи були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- соціологічні методи дослідження (анкетування);
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Наукова новизна: розширення знань про ціннісні орієнтації учнів 10-11 класів ЗЗСО.

Практична значущість: полягає у використанні на практиці отриманих даних та результатів дослідження, які будуть сприяти покращенню ціннісних орієнтацій учнів 10-11 класів ЗЗСО.

Структура роботи: магістерська робота викладена на 60 сторінках і складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3-х розділів, списку використаних джерел у кількості 62 джерела, 6 таблиць та 5 рисунків та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ПРО ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

1.1. Загальна характеристика ціннісних орієнтацій у фізичній культурі

Проблема формування цінностей фізичної культури, усвідомленого ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності як до засобу збереження та зміцнення здоров'я – нагальна проблема, яка постала перед загальноосвітньою школою. Освітні установи організують життя школярів, розвивають і формують в них такі потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, які не в силах сформувати жоден інший інститут. Формування ціннісних орієнтацій у шкільному середовищі відкриває великі можливості для систематичної і цілеспрямованої роботи, в цьому напрямку. Окремо слід відзначити, що діюча на сьогоднішній день система фізичного виховання в школі переважно побудована на основі традиційної освіти, де особистість учнів сприймається через призму певних параметрів (показники розвитку фізичних якостей, ступінь володіння руховими вміннями та навичками, рівень теоретичних знань і виступають як засіб досягнення цих цілей). Підвищений інтерес до стану здоров'я дітей повинен бути обумовлений не тільки тим, що вони є генетичним фондом нації, а й тим, що вони є найбільш чутливою віковою групою до впливу негативних факторів навколишнього середовища [4, 48, 51].

Основними причинами цього явища вчені називають неправильну організацію навчального процесу (Т.Ю. Круцевич, 2008; С.В. Трачук, 2010 і ін.) Протидією підвищеного розумового навантаження школярів дослідники називають рухову активність у вільний час, яка може носити рекреаційно-оздоровчу та спортивну спрямованість (Г. Глоба, 2010; Г. Безверхня, 2013; І.

Степанова, 2008 і ін.). Однак проблема підвищення рівня рухової активності підлітків полягає не тільки в наявності вільного часу, а й у сфері їхніх мотивів, інтересів, бажань, ціннісних орієнтирів, які формуються більшою мірою у навчально-виховному процесі фізичного виховання у школі [6].

На думку фахівців, необхідно відмовитися від жорсткої нормативності, обов'язковості й авторитарності, підлаштування під певний наявний стандарт, сформувати зацікавлене ставлення студента до предмета, пробудити інтерес до можливості побудови здорового тіла, формування власного здоров'я [22].

Упродовж десятиліть спостерігалася втрата зв'язку фізичної культури із загальною культурою людини, з її духовним початком. При формуванні фізичної культури в учнів акцент зміщувався на її руховий компонент у збиток інтелектуальному і соціально-психологічному [22, 27].

Розвиваючи трактування поняття «фізична культура людини (індивідуума)» Т. Ю. Круцевич розглядає її як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої і рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат, рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності [].

У такому трактуванні «фізичної культури індивідуума» це процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками видів діяльності належить до споживання людиною вже наявних цінностей культури, а результат – це відтворення своїх цінностей, переосмислення їх і реалізація в поліпшенні й удосконаленні свого фізичного стану (О.Ю. Марченко, 2010, 2019).

В наступних публікаціях Т. Ю. Круцевич удосконалює цю категорію з точки зору результативної частини, яка включає рівень фізичного і духовного здоров'я, яке людина змогла поліпшити, вдосконалити для забезпечення повноцінної біологічної, соціальної і духовної життєдіяльності [20].

Згідно з трактуваннями фахівців [16, 24, 27], ціннісні орієнтації – це система ціннісних ставлень особистості до об'єктивних цінностей людської культури. Ці ставлення, усвідомлені й пережиті особистістю, спрямовують, орієнтують її в процесі вибору життєвих цілей та засобів їх досягнення [24].

Ціннісні орієнтації виражають сукупність відносин особи до фізичної культури в житті і професійній діяльності, вони формуються в процесі засвоєння особою соціального досвіду і відбиваються в її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах [42, 44].

Науковці [1, 3, 7] трактують, що ціннісні орієнтації не виникають у людини раптово, а формуються поступово, протягом усього процесу соціалізації індивіда, будучи центральним стрижнем свідомості і діяльності, найважливішим компонентом структури особистості. Тому особливу увагу необхідно приділяти впливам на механізми формування ціннісних орієнтацій для вирішення проблем мотиваційного впливу на свідомість і поведінку особистості в системі виховання і навчання.

1.2. Особливості організації фізичного виховання у 10-11 класі

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно

однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання. За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання [22, 23].

Організація навчального процесу з фізичної культури. Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок. Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;

- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

- формування в учнів/учениць рухових вмінь, навичок та фізичних якостей, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;

- забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей, системно використовуючи доступні засоби та методи;

- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я [22, 23, 59].

Інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» разом із спектром засобів і методів фізичної підготовки є основою реалізації концепції навчальної програми. Зростання рівня фізичної підготовленості учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників України. Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує вікові та статеві особливості, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку. Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Повинні враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке виражається у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла [59].

Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.

2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей [59].

Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модулю слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності [59, 60].

При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей. Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці. З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання таких підхід, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних

якостей на початку навчального року, та наприкінці. В залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне так і окремих якостей [22, 59, 60].

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми [60].

Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря. Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури. Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали

відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень. При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі [22, 23, 59, 60].

Оцінювання навчальних досягнень Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань [60].

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення [59, 60].

Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах [60].

Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371. Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів [59, 60].

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються:

- особисті досягнення школярів протягом навчального року;
- ступінь активності учнів на уроках;
- залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час;
- участь у спортивних змаганнях усіх рівнів [52, 59].

На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами. Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані [52].

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий

характер з помірними навантаженнями. Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

1.3. Характеристика психо-фізіологічних особливостей розвитку учнів 10-11 класів

Теоретичне обґрунтування вікової періодизації слід розглядати в кількох галузевих фокусах, насамперед в психолого-педагогічному аспекті, аналітичне осмислення якого дає підстави зафіксувати численну кількість тлумачень, базованих на різних критеріях вікової характеристики. Успішну спробу систематизувати праці, присвячені розглядові вікової періодизації, виокремивши три групи []:

I. За зовнішнім критерієм:

1) згідно з біогенетичним принципом (періодизація В. Штерна), в основі якого лежить базове уявлення про онтогенез, що в стислому вигляді повторює філогенез;

2) відповідно до системи виховання й навчання, які збігаються з етапами дитинства (періодизація Р. Заззо);

3) за різними соціальними групами, із якими дитина контактує (періодизація А. Петровського).

II. За внутрішнім критерієм:

1) розвиток кісткової тканини (за П. Блонським);

2) розвиток дитячої сексуальності (за З. Фрейдом);

3) розвиток моральної свідомості (за Л. Колбергом).

III. За сукупністю внутрішніх критеріїв:

1) теорія Е. Еріксона, центральним поняттям якої є ідентичність особистості, оскільки людина розвивається завдяки включенню в різні соціальні спільності (націю, професійну групу та ін.);

2) теорія Л. Виготського, базована на розумінні того, що взаємодія дитини зі своїм соціальним оточенням, яке виховує і навчає його, визначає виникнення вікових новоутворень.

Вона представлена таким чином:

- криза новонародженості;
- вік немовляти (2 міс. – 1 рік);
- криза одного року;
- раннє дитинство (1–3 роки); криза трьох років; дошкільний вік (3 – 7 років);
- криза семи років; шкільний вік (8–12 років);
- криза 13 років;
- пубертатний вік (14–18 років);
- криза 17 років.

3) теорія Д. Ельконіна, згідно з якою кожний вік характеризується своєю соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю та віковими новоутвореннями, що формуються в кінці періоду.

Учений виділив шість періодів, кожному з яких відповідає свій провідний тип діяльності:

- а) вік немовляти (0–1 рік) – безпосередньо-емоційне спілкування;
- б) раннє дитинство (1–3 роки) – предметно-маніпулятивна діяльність;
- в) дошкільне дитинство (3–7 років) – сюжетно-рольова гра;
- г) молодший шкільний вік (7–10 років) – навчальна діяльність;
- д) підлітковий вік (10–15 років) – спілкування;
- е) рання юність (15–17 років) – навчально-професійна діяльність.

Науковці-фізіологи в основу періодизації покладають антропометричні ознаки (В. Бунак). У схемі вікової періодизації онтогенезу, ухваленої 1965 року на VII Всесоюзній конференції з проблем вікової морфології, фізіології і біохімії, презентовано такі періоди:

- 1) новонароджений – від 1 до 10 днів;

- 2) грудний вік – від 10 днів до 1 року;
- 3) раннє дитинство – від 1 до 3 років;
- 4) перше дитинство – від 4 до 7 років;
- 5) друге дитинство – від 8 до 12 років (хлопчики) та від 8 до 11 років (дівчатка);
- 6) підлітковий вік – від 13 до 16 років (хлопці) та від 12 до 15 років (дівчата);
- 7) юнацький вік – від 17 до 21 року (юнаки) та від 16 до 20 років (дівчата) [4].

Розвиток організму дитини відбувається нерівномірно, хвилеподібно. Періоди прискореного зростання, узгоджуючись зі значним підвищенням енергетичних та обмінних процесів, можуть уповільнюватися та супроводжуватися найбільшим накопиченням маси тіла й переважанням процесів диференціювання. Саме тому в педіатрії затверджено вікову періодизацію, де враховано „вузлові” роки, позначені модифікацією темпів зростання та розвитку організму:

- 1) до 7 років – перше дитинство;
- 2) 8–12 років – друге дитинство;
- 3) 13–16 років – підлітковий вік;
- 4) із 16 років – юнацький вік.

Підсумовуючи наголосимо, що проблема вікової періодизації остаточно не вирішена насамперед тому, що всі запропоновані дослідниками підходи недостатньо фізіологічно обґрунтовані. Представлені в науковій літературі періодизації не враховують адаптивно-приспосувального характеру розвитку й механізмів, які забезпечують надійність функціонування фізіологічних систем і цілісного організму на кожному етапі онтогенезу [4].

Екстраполюючи психолого-педагогічні, фізіологічні, педіатричні знання у сферу психофізіології та зосереджуючи увагу на об’єкті нашого

дослідження, зазначимо, що обраний для студіювання віковий період 13–16 років кваліфікують переважно як підлітковий [4].

Наголосимо, що пубертатний період характеризується також гетерохронністю змін показників фізичного розвитку, про що свідчать дослідження багатьох учених, де здійснено спробу проаналізувати вікові зрушення та представлено антропометричні дані про прискорення або затримку довжини й маси тіла та його частин [4].

Довжина та маса тіла як візуальні показники статевого дозрівання. Їхню динаміку зміни досліджувало багато вчених, обираючи різні респондентські групи та керуючись неоднаковими критеріями типологічних характеристик. Брак комплексної методики оцінювання призвів до неточностей у формулюванні наукового фактажу. Так, наразі складно говорити про чіткі дані стосовно довжини й маси тіла, оскільки точність та однозначність цієї статистики унеможливають еколого-географічні, соціальні, хронологічні, індивідуальні чинники тощо. Проте все ж доцільно аналізувати зміни у фізичному розвитку, допускаючи певну похибку, адже це дозволяє окреслити тенденції та з'ясувати базові риси статевого дозрівання [4].

Досліджуючи темпи розвитку дівчат-підлітків 11–16 років, виявила позитивну динаміку довжини тіла (до 16–17 см) і маси тіла (до 17–18 кг). Найбільш інтенсивним ростом довжини тіла позначений період 11–13 років, маси тіла – 11–12 років, що пов'язано з переходом дівчат у пубертатний період. Вивчаючи вікову динаміку фізичного розвитку школярів 11–15 років, експериментально доведено, що довжина тіла у хлопців збільшується на 25 см, у дівчат – на 17 см. Дослідники констатує три періоди інтенсивного зростання хлопців: 10–11 років (9см), 13–14 років (13 см); 14–15 років (10 см), тобто довжина тіла збільшується в цілому на 32 см. Крім того, учений фіксує приріст ваги: у 10–11 і 11–12 років на 5 кг, у 13–14 і 14–15 років – на 6 та 7 кг відповідно. У тринадцяти-, чотирнадцятирічних дівчат зберігаються тенденції до суттєвого зростання довжини (5,14 см) та маси тіла (8,58 кг), у

14–15 років тотальні розміри тіла стабілізуються, що свідчить про завершення пубертатного стрибка у фізичному розвитку [4].

Про нерівномірність збільшення довжини тіла у хлопців та дівчат вчені констатують, що до 12 років це відбувається синхронно: є періоди збільшення (5, 7, 10, 12 років) і зменшення приросту довжини тіла (6, 9, 11 років). Після 12 років у дівчат збільшення довжини тіла різко падає і в 17 років приріст майже припиняється. У хлопців високий рівень збільшення довжини тіла зберігається триваліший час, хоча безпосередньо перед появою перших поллюцій величина приросту знижується, як і в дівчат перед менархе. Однак, на відміну від дівчат, у хлопців збільшення довжини тіла продовжується і в 17 років. Таким чином, відмінності в довжині тіла чоловіків та жінок пов'язані з більшою тривалістю й інтенсивністю пубертатного стрибка [4].

Аналізуючи численні дані, доцільно підсумувати, що статеве дозрівання супроводжується інтенсивним збільшенням довжини та маси тіла, показники чого залежать від конкретного віку, а також від статі. Найбільший темп збільшення довжини тіла у хлопців фіксують від 13 до 14 років, а у дівчат від 9 до 13. Найбільший приріст маси тіла – у хлопців у віці 12–15 років, дівчат – 12–14 років. У дівчат, які мають більш високі антропометричні показники, пубертатний період настає на два-три роки раніше, ніж у хлопців. Збільшення величини окремих компонентів тіла, зокрема, завершення розвитку таких фізичних параметрів, як довжина ніг, рук, діаметр тазу. У цілому за весь період зростання довжина нижніх кінцівок збільшується в п'ять разів. Інтенсивність зростання верхніх кінцівок порівняно менша – до кінця статевого дозрівання довжина руки збільшується в чотири рази. Приблизно через рік після досягнення максимального збільшення довжини нижніх кінцівок спостерігається максимальне нарощування довжини тулуба. За весь період зростання довжина тулуба збільшується втричі. Характерні зміни у хлопців, особливо за період пубертатного стрибка, мають плечовий і

тазовий діаметри, модифікується і співвідношення між ними. Повторне збільшення темпів приросту зафіксовано в 14 років, згодом ріст різко знижується і зупиняється у 20 років. Пубертатний пік швидкості зростання тазового діаметра спостерігається в дванадцяти-, тринадцятирічних хлопців, триває цей процес до сімнадцятирічного віку, хоч і менш виражено стосовно збільшення плечового діаметра. Дифереціювання хребта залежно від статі, на чому наголошує Н. Матвєєва. Більш повільне дозрівання хребта в пубертатний період характерне саме для чоловічого організму, дівчата мають уповільнений розвиток, що зумовлено складнішою організацією репродуктивної системи, більшою вагою у відтворенні. Інтенсивність росту грудної клітки, що пов'язане із загальним прискоренням росту й розвитку розташованих у ній органів [4].

Грудна клітка збільшується в ширину досить швидко в семи-, дев'ятирічних хлопців, повільніше – у період із 9 до 11 років. Значне підвищення інтенсивності розвитку грудної клітки спостерігається у віці 13–15 років, із подальшим зниженням темпів і стабілізації розмірів до 19-річного віку. До 12–13 років грудна клітка набуває тієї ж форми, що і в дорослої людини (переважає поперечний розріз). На формування грудної клітки впливають фізичні вправи і сидіння [4].

Період статевого дозрівання характеризується найбільш високим темпом зростання і розвитку системи дихання. У цьому віці біомеханічні властивості легень і грудної клітки зазнають істотних змін. Однією з ознак, яка характеризує стан функціональної системи дихання, є життєва ємність легень (ЖЄЛ). ЖЄЛ прямо залежить від основних параметрів фізичного розвитку школярів і насамперед від довжини тіла, ваги, а також від віку та статі, що підтверджується кореляційними зв'язками між ними. Так, дослідники зазначають, що життєва ємність легень до 14 років збільшується однаковими темпами, незалежно від статі. У 15-річних дівчат приріст за

цими показниками затримується, а у хлопців до закінчення навчання в школі, темпи приросту випереджають такі ж показники дівчат [4].

Аналізуючи динаміку вікових кривих питомої ЖЄЛ, окреслюється закономірні статеві розбіжності. У молодшому шкільному віці у хлопців ЖЄЛ вища, ніж у дівчат, у десяти-, одинадцятирічному віці вона стає приблизно однаковою, згодом дівчата випереджають хлопців за цим показником. Після другого вирівнювання, у 14 років, хлопці знову посідають перше місце за величиною ЖЄЛ. Дослідник звертає увагу на те, що питома ЖЄЛ має більшу інформативну цінність, ніж абсолютна, і пропонує застосовувати її як додатковий критерій оцінювання фізичного розвитку дітей і підлітків. У міру розвитку організму змінюється не тільки життєва ємність легень, а й режим дихання: тривалість дихального циклу, співвідношення між вдихом і видихом, глибина й частота дихання. Для дітей 12–15-річного віку характерний недостатньо стійкий ритм дихання: невелика глибина, приблизно однаковий розподіл часу між вдихом і видихом, коротка пауза [4].

Частота дихання з віком зменшується і до 16 років досягає рівня дорослих – 12–15 дихальних циклів за хвилину. У тринадцяти-, чотирнадцятирічних підлітків величина хвилинного об'єму дихання становить на(1 кг ваги в спокої) трохи вища, ніж у 15–16-річних і становить 125–130 мл/кг проти 115-120 мл/кг у підлітків 15–16 років [35].

Система кровообігу, процес вікового розвитку якої характеризується випереджувальними морфологічними перебудовами серця, крупних судин і мікроциркуляції. Стан серцево-судинної системи вважають інтегральним показником загальних пристосувальних реакцій організму. За період шість – сімнадцять років ця функціональна система зазнає чи не найбільших морфофункціональних змін в організмі, що пов'язані з віковим зростанням й удосконаленням як серцевого м'яза та судинного русла, так і нейрогуморальної регуляції [15].

Зменшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), закономірне вікове зниження якої зумовлене зміною нервової регуляції діяльності серцево-судинної системи: появою та становленням впливів із центрів блукаючих нервів. Однак цей процес нерівномірний протягом вікового періоду від 7 до 17 років: з 11 до 14 років як у хлопців, так і в дівчат виявляється тенденція до стабілізації й збільшення ЧСС, що характеризується високим ступенем симпатичних впливів на серце. У дівчат усіх вікових груп пульс вищий, ніж у їхніх однолітків-хлопців. Ці відмінності статистично недостовірні лише в 7, 10 і 16 років [1].

Дисбаланс розвитку фіксують й інші дослідники, стверджуючи, що в дівчат-підлітків залишається висока частота серцебиття: 85–87 уд/хв. у 11–12 років і 83–84 уд/хв. у 15–16 років. Отже, для пубертатного періоду характерна нестійкість ритму серцевих скорочень, індивідуальні коливання частоти серцевих скорочень, тривалості періоду вигнання й фази ізометричного скорочення зростають в п'ятнадцятирічному віці [4, 35].

Із початком пубертату механізми регуляції серцевої діяльності зазнають впливу нейроендокринних перебудов, що супроводжують статеве дозрівання. Оскільки дівчата раніше вступають у період статевого дозрівання, то напруження вегетативної регуляції фіксують у них із 10 до 13 років, а у хлопців – із 12–14 років. Значні відхилення від нормативів фізичного розвитку, як правило, характеризують порушення процесів зростання і розвитку організму. Для дітей і підлітків, які мають низький та нижчий від середнього рівень фізичного розвитку, характерні несприятливі типи розумової й м'язової працездатності; підвищена втомлюваність у процесі навчання та трудової діяльності; негативний стан серцево-судинної системи, особливо в разі фізичних навантажень (різке підвищення ЧСС, тривалий період відновлення); низька рухова підготовка, ЖЄЛ [4].

Усе це свідчить про те, що учні з відхиленнями у фізичному розвитку потребують індивідуально диференційованого підходу в процесі організації

розумового й фізичного навантаження. Визначення обсягу навчального навантаження, зумовленого трансформацією навчальних планів, програм і систем викладання, засвідчило його невідповідність віковим морфофункціональним особливостям учнів [30].

Високий ступінь надмірності навантаження зафіксовано в старших класах. Унаслідок очевидного дефіциту навчального часу підлітки змушені лімітувати денний активний відпочинок і нічний сон. Усе це негативно впливає на фізичний розвиток підлітків, особливо тих, які мають низький рівень здоров'я, а також відзначаються повільними часовими характеристиками сенсомоторних і розумових навичок. Таким чином, вікові зміни, зумовлені статевим дозріванням, виявляються в модифікованій динаміці довжини та маси тіла, розміру ніг, рук, діаметру тазу, рості хребта, грудної клітки, системи дихання й ЖЄЛ, кровообігу та частоти серцевих скорочень; інтенсивність цих процесів статеві диференційована. Підсумовуючи, наголосимо, що фізичний розвиток є надважливою науковою проблемою, а врахування експериментально-теоретичного досвіду вчених дає підстави для окреслення середньо популяційних критеріїв, згідно з якими доцільно визначати рівні фізичного розвитку та хронологічні межі для різних вікових груп обстежуваних. Окремими роботами встановлено, що від рівня фізичного розвитку учнів залежить розумова працездатність і успішність навчання, тому питання про зв'язок рівня фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних і когнітивних функцій учнів старшого шкільного віку потребує подальшого детального вивчення [4].

Висновок до розділу 1

Проаналізувавши літературні джерела, що стосуються обраної тематики, стало зрозуміло, що найголовнішим фактором у системі фізичного виховання є збереження і зміцнення здоров'я дітей, даний фактор має актуальність у подальших вивчень. Рішення даної проблеми має високу соціальну

значущість і входить у число найважливіших завдань держави, оскільки здоров'я дітей становить фундаментальну основу для формування громадського здоров'я, трудового потенціалу країни і є фактором національної безпеки.

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою сприяють формуванню у молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність. Тому формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом має стати одним із перспективних напрямів роботи закладів освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження:

- ✓ Теоретичний аналізу літературних джерел;
- ✓ соціологічні методи дослідження (анкетування);
- ✓ педагогічні методи дослідження;
- ✓ методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналізу літературних джерел.

Огляд літератури дозволив нам проаналізувати рівень обізнаності зі спеціальною літературою, вміння систематизувати літературу, критично аналізувати, оцінювати висновки, зроблені іншими дослідниками, виділяти головне в сучасному етапі дослідження обраної теми.

Матеріал літературного огляду систематизувався в логічному зв'язку та послідовності. Нами використовувати тільки той матеріал, який має відношення до обраного напрямку дослідження.

Був проведений аналіз даних наукової літератури з метою вивчення наукових підходів до аналізу ціннісних орієнтацій до фізичної культури в учнів 10-11 класів, особливостей організації процесу фізичного виховання у старшій школі та особливості розвитку учнів 10-11 класів. Було проаналізоване і узагальнено 62 джерела спеціальної літератури.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження (анкетування).

Метод соціологічного опитування є ефективним для отримання первинної соціологічної інформації, основою якого є усне або письмове чи електронне звернення до досліджуваної сукупності людей із запитаннями, зміст яких висвітлює проблему дослідження.

Даний метод дослідження – анкетування (анкетне опитування) убачав у собі можливості охоплення значного сегмента одиниць дослідження, забезпечення швидкості, мобільності одержання збираного матеріалу та зручності його технічної обробки.

Для отримання інформації стосовно формування мотивації до занять фізичною культурою школярів нами було розроблено анкету (Додаток А), яка висвітлила всі аспекти, які нас цікавили та розіслано в електронному форматі з використанням інструментарію сервісу Google.

2.1.3. Педагогічні методи дослідження.

Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження і педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження полягало в присутності на заняттях фізичною культурою та проведенням анкетування серед школярів 10-11 класів.

Педагогічне спостереження характеризується, в першу чергу, спрямованістю на досягнення певної мети – навмисного одержання специфічної інформації, необхідної для дослідження, а також систематичністю, планомірністю та наявністю елементів контролю [16].

Складено план дослідження, що відображає питання, на які він потрібно знайти відповіді, їх послідовність, місце і час здійснення, способи фіксації матеріалу.

Педагогічний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про ціннісні орієнтації до занять фізичною культурою школярів 10-11 класів.

2.1.4. Психологічні методи дослідження.

З метою вивчення ціннісних орієнтацій учнів 10-11 класів до занять фізичними вправами використовували такі методи як: вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (М. Рокіча) (Додаток А).

Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (методика М. Рокіча).

Система ціннісних орієнтацій виділяє змістовну сторону спрямованості особистості та утворює основу її відносин до оточуючого світу, до інших людей, до себе, основу світогляду.

Найбільш поширеною на даний час є методика зміни ціннісних орієнтацій М. Рокіча.

Методика призначена для вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді. В залежності від того, які конкретні цінності входять в ієрархію ЦО особистості, сполучення цих цінностей, ступінь більшого чи меншого їх переваги щодо інших і т. п., дозволяють визначити, на які цілі життя спрямована діяльність людини і які засоби для досягнення цих цілей, на його думку, представляються бажаними. Аналіз змістовної сторони і ієрархічної структури ЦО показує також, якою мірою виявлені ЦО учнів відповідають громадському еталону, наскільки вони адекватні цілям виховання.

У відповідності з прийнятим розумінням природи і особливостей функціонування ЦО особистості цінності, складові їх структуру і зміст, поділяються на дві основні групи з точки зору цілей і завдань, яким служить та або інша цінність. Першу групу складають цінності-цілі (термінальні цінності), другу – цінності-засоби (інструментальні цінності).

Термінальні цінності (Т-цінності) – це основні цілі людини, вони відображають довготривалу життєву перспективу, те, до чого він прагне зараз і в майбутньому. Термінальні цінності в основному визначають сенс життя людини, вказують, що для нього особливо важливо, значимо, цінно. Як відомо, вміння визначити з життя мети, тобто знайти самого себе і своє місце в житті, – дуже важливий показник особистісної зрілості.

Інструментальні цінності (І-цінності) відображають засоби, які вибираються для досягнення цілей життя. Вони виступають в якості інструменту, за допомогою якого можна реалізувати термінальні цінності. Методика являє собою два бланки, на яких наводяться списки 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей (бланк I і бланк II), кожен з яких випробуваний може оцінити по 5-бальній системі. В інструкції перед початком роботи експериментатор повинен вказати, що оцінюється кожна цінність окремо, відповідно до її значимістю для даного випробуваного (Додаток Б).

Процедура проведення дослідження полягає в наступному. Після інструкції, в якій випробуваним коротко формулюються цілі роботи і пояснюються правила заповнення бланків, їм роздаються бланки I з термінальними цінностями. Випробовуваних потрібно особливо попередити, що робота повинна вестися ними індивідуально, без порад другу іншому, списування і т.п.

Експериментатор в процесі роботи весь час повинен стежити за дотриманням цього правила. Не слід надмірно твердо наполягати на заповненні усіх пунктів бланка методики, особливо в тих випадках, коли учень дійсно не знає, який бал йому поставити для тієї чи іншої цінності. При виконанні окремими учнями першого завдання методики бланк I у них відбирається і дається бланк II. Після заповнення він також відбирається, і учень залишає приміщення, де проводиться експеримент. Роботу можна проводити як з цілим шкільним класом, так і з групами учнів.

Обробка та інтерпретації даних ведуться в суворій відповідності з теоретичною моделлю розуміння ЦО, викладеної вище. Це означає, що перш за все слід визначити ступінь сформованості психологічного механізму ЦО, тобто особливості диференціації цінностей (вміння учнів проводити ціннісний вибір). Показником, що характеризує цей психологічний параметр ЦО, є варіативність оцінок при визначенні значущості тієї чи іншої цінності. У випадках, коли учні використовують всі оцінки 5-бальної шкали, можна говорити про сформований у них психологічний механізм диференціації. Використання ж випробовуваними при ранжуванні цінностей в основному двох оцінок з п'яти (звичайно тільки «4» і «5») свідчить про те, що механізм диференціації знаходиться на початковій стадії свого формування. Якщо ж випробовувані всі запропоновані цінності оцінюють одним і тим же балом або взагалі не можуть дати оцінки, то це означає, що диференціація як психологічний механізм ЦО у цих учнів ще не сформувалася.

При аналізі даних про вміння учнів диференціювати необхідно враховувати, що для старшого підліткового та раннього юнацького віку характерна більш дробова і диференційована система оцінок по термінальним цінностям, ніж по інструментальним. Тому угруповання випробовуваних за цим параметром слід вести насамперед за результатами ранжирування термінальних цінностей.

Наступним показником, що характеризує особливості формування ЦО особистості учнів, є змістовна сторона ієрархічної структури ЦО. Вона визначається за величиною рангу, одержаного тією чи іншою цінністю. Цілком очевидно, що з аналізу особливостей змісту ЦО учнів потрібно виключити тих, у кого відсутній механізм диференціації цінностей. ЦО в цих учнів як стійке і дійове особистісне утворення ще не сформувалися. У всіх же інших учнів виявляється різна ступінь сформованості ЦО, які можуть мати відмінності (типи) за своїм змістом (спрямованість ЦО).

На основі запропонованої обробки та аналізу даних можна отримати типологію ціннісних орієнтацій особистості учнів, які відрізняються за змістом системи цінностей, що входять до неї. Слід при цьому мати на увазі, що, як показують дослідження, для групи учнів з низькою диференціацією максимальне число типів ЦО дорівнює двом. Для учнів же з високою диференціацією число таких типів може бути значно більше.

2.1.5. Методи математичної статистики.

Результати, які були отримані при тестуванні були піддані математичній обробці на персональному комп'ютері в Microsoft Word і Microsoft Excel, і дозволили провести аналіз вимірів і розрахунок базових величин.

Були отримані значення:

- середнє значення вибірки (\bar{X});
- стандартне відхилення (S).

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводилося у м. Бориспіль у Бориспільській загальноосвітній школі I-III ступенів № 1 імені Юрія Головатого Бориспільської міської ради Київської області, з юнаками і дівчатами 10-11 класів у кількості 40 осіб.

Дослідження проходило в чотири етапи:

I етап: вересень – жовтень 2021 – вивчення та аналіз літературних даних з обраної проблеми, складання бібліографії.

II етап: жовтень – грудень 2021 – оволодіння методикою проведення дослідження, проведення анкетування з школярами 10-11 класів. Оформлення першого та другого розділів роботи та списку літературних джерел.

III етап: січень – травень 2022 – статистична обробка результатів досліджень, складання таблиць. Аналіз та опис результатів досліджень. Написання третього розділу.

IV етап: вересень – листопад 2022 – корекція тексту роботи, складання висновків, оформлення роботи відповідно до вимог, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

3.1. Ціннісне ставлення до уроків фізичної культури учнів 10-11 класів

Фізична культура виступає одним із основних факторів, що впливають на формування та стан здоров'я особистості. На сьогодні регулярно чи майже регулярно займається фізичною культурою незначна частина суспільства. Тому ці особи мають відмінності не тільки у високих показниках здоров'я, а й у позитивному ставленні до цінностей здоров'я та життя у цілому.

Ціннісне ставлення до фізичної культури та власного здоров'я проявляється у щоденному занятті фізичною культурою, дотриманні рухового режиму та емоційній стабільності.

Безумовно над формуванням ціннісного ставлення до фізичної культури, занять фізичними вправами необхідно починати працювати ще з дошкільного віку.

Для з'ясування чи сформовані цінності до уроків фізичної культури в учнів 10-11 класів, ми передусім проаналізували питання, що стосується задоволення програмою з фізичного виховання за якою вони займаються в школі (рис. 3.1).

Аналіз даних свідчить, що в 10 класі присутній більший відсоток тих, кому подобається програма по фізичному вихованню за якою вони займаються – 75 %, в 11 класі це трішки більше половини – 60 %.

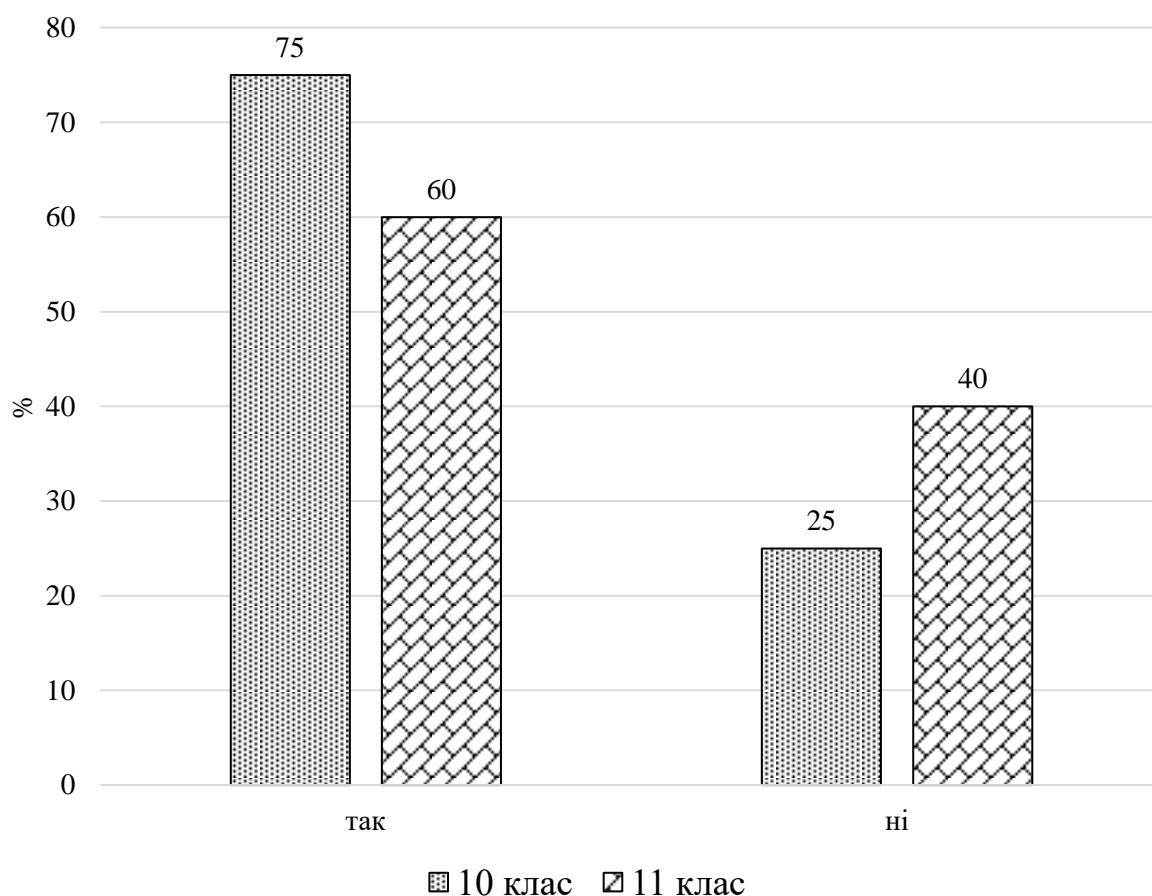


Рис. 3.1. Чи задовольняє Вас програма з фізичного виховання?

За результатами бачимо, що не всі учні задоволені програмою з фізичного виховання, а саме 25 % 10 класу та 40 % 11 класу. Тому наступним пунктом нашої роботи було з'ясування, що саме не подобається в програмі по фізичному вихованні за якою займаються дані респонденти.

На рисунку 3.2 ми бачимо, що переважна більшість – 80 % не задовольняє те, що мало сучасних видів рухової активності, це може бути результатом не кваліфікованого вчителя фізичної культури або ж відсутністю у нього бажання до збільшення мотивації до занять у нього на уроках, 20 % учнів вважає, що занадто велике фізичне навантаження.

В учнів 11 класів найвагомими причинами незадоволення програмою по фізичному вихованню є – мала кількість сучасних видів рухової активності, нецікаві справи – 37,5 % та завищене фізичне навантаження – 25 %.

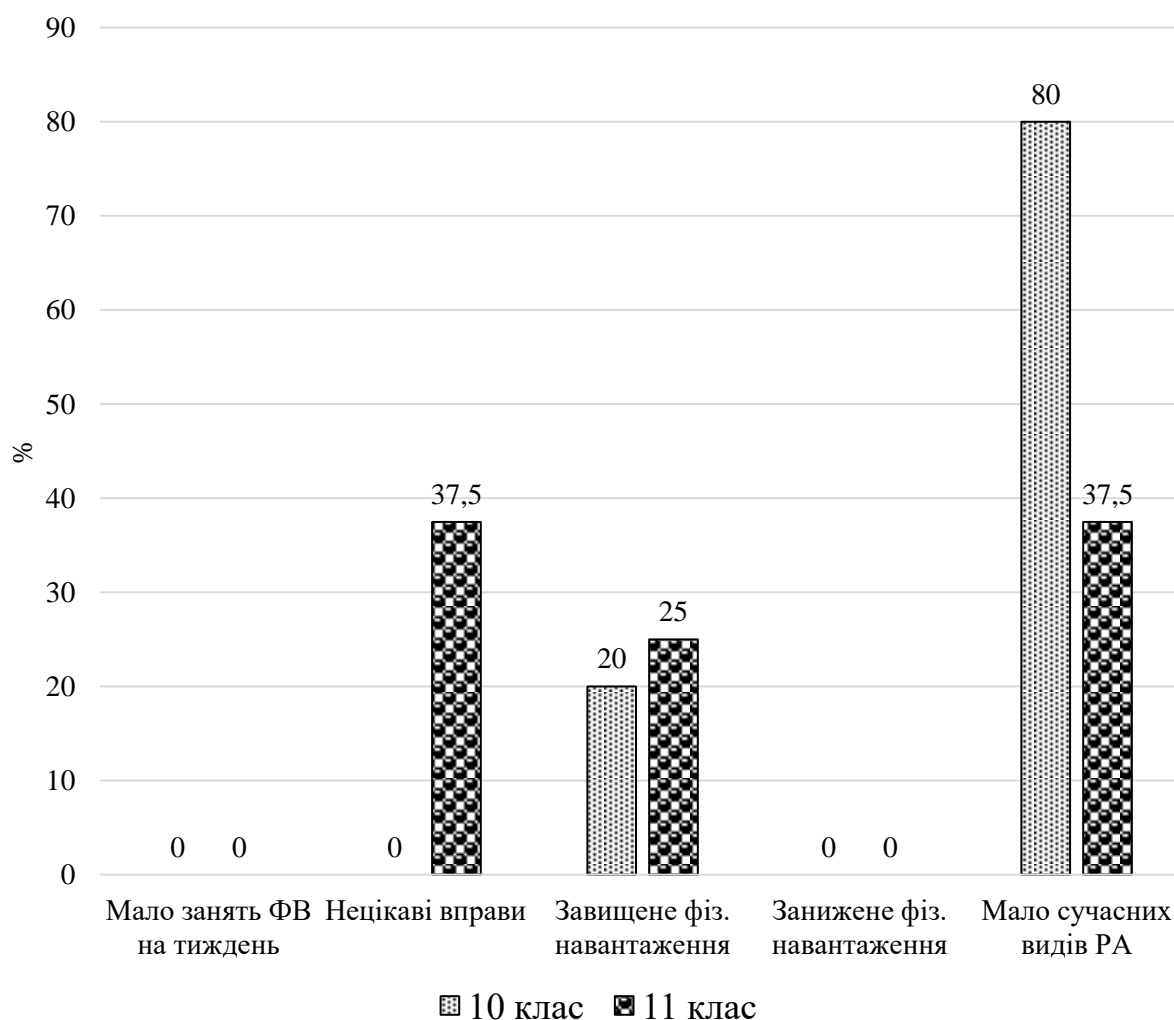


Рис.3.2. Що Вам не подобається в програмі?

Фізична культура в школі повинна забезпечувати здоров'я учням, має бути орієнтована на розуміння школярами того факту, що бути здоровим – це запорука їхньої теперішньої і майбутньої життєдіяльності.

В учнів повинно формуватися позитивне ставлення до фізичної культури, фізичних вправ, рухової активності та власного здоров'я, що забезпечать ефективність його соціального функціонування, які від нього вимагає суспільство в різні вікові періоди.

Для того, щоб з'ясувати ціннісні орієнтації, які керують учнями при відвідуванні уроків фізичної культури, ми визначили з якою метою учні 10-11 класів відвідують дані заняття (рис. 3.3).

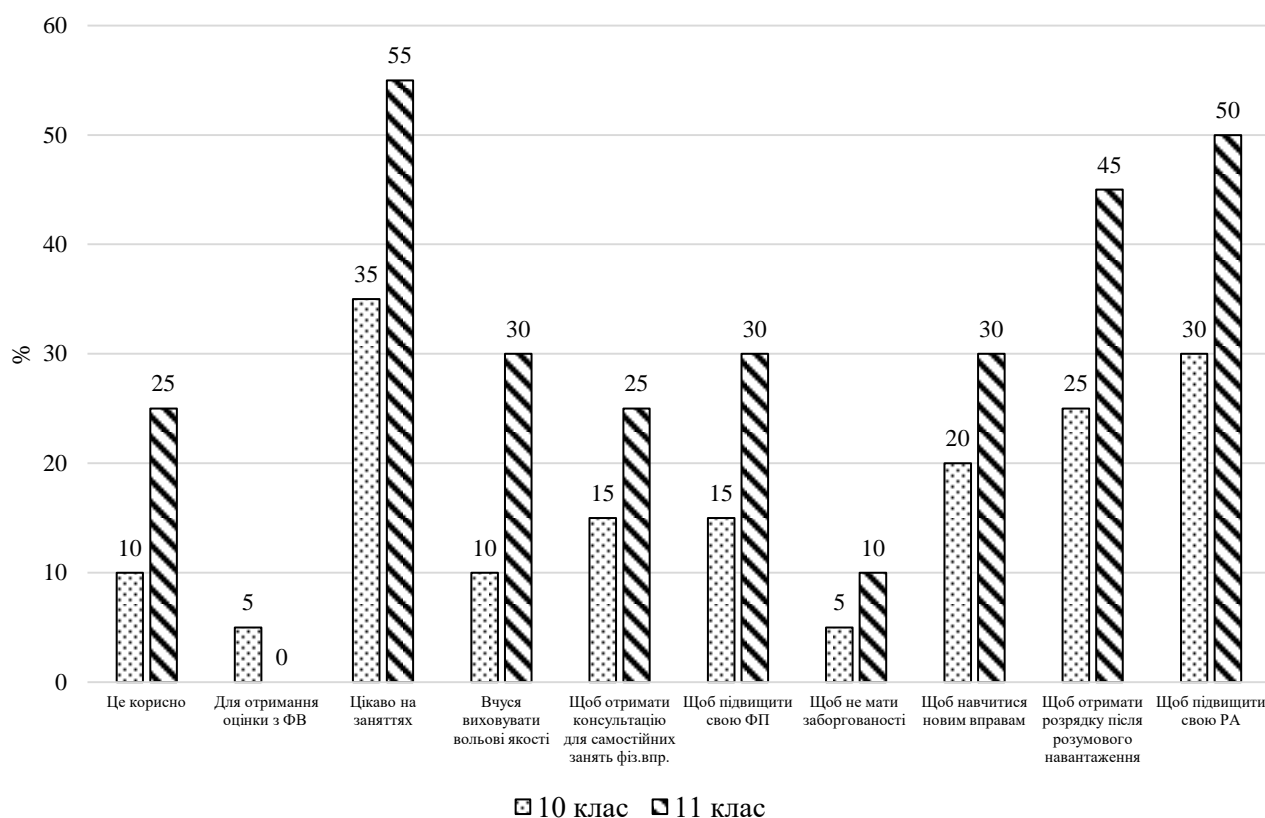


Рис. 3.3. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?

Аналіз відповідей рисунку 3.3 свідчить, що учні 10 класу за головну мету відмічають цікаво на заняттях – 35 %, далі 30 % - щоб підвищити свою рухову активність.

Учні 11 класу за ведучі цілі відмічають – цікаво на заняттях – 55 %, підвищити свою рухову активність – 50% та щоб отримати розрядку після розумового навантаження – 45 %.

Відмічаємо, що загалом відсоткові результати усіх респондентів є на не найвищому рівні, тому фахівцю з фізичного виховання необхідно додати до своїх занять інновацій та надати більше знань та умінь своїм підопічним.

3.2. Аналіз фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, на які впливають цінності до фізичної культури

На формування цінностей та ціннісних орієнтацій до фізичної культури впливає і самооцінка своїх можливостей, фізична підготовленість, фізичне

здоров'я, адже від стану цих складових залежить прояв інтересів, мотивів до занять фізичною культурою, формування в учнів цінностей до користі занять фізичними вправами. Також школярі усвідомлюють кінцевий результат від занять фізичною культурою та правильно сформованих цінностей до неї.

Науковцями відмічено, що фізичне здоров'я - це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем [3, 22].

До факторів міцного здоров'я, яке є складовою задовільного емоційного і фізичного стану відносять:

- рухову активність;
- уміння керувати емоційним станом;
- дотримання режиму дня;
- дотримання корисних звичок та відсутність шкідливих;
- чергування режимів праці і відпочинку;
- інтелектуальний розвиток;
- загартовування;
- правильне харчування;
- відповідний режим сну;
- позитивні емоції від навчальної та трудової діяльності [].

Ми провели опитування, яке було направлене на самооцінку власного фізичного здоров'я, адже учні старшого шкільного віку вже є свідомими і самокритичними громадянами, яких невдовзі чекає доросле життя.

Учням 10-11 класів необхідно було оцінити своє здоров'я за 10-ти бальною шкалою, де 1 – це поганий стан здоров'я, а 10 – відмінний.

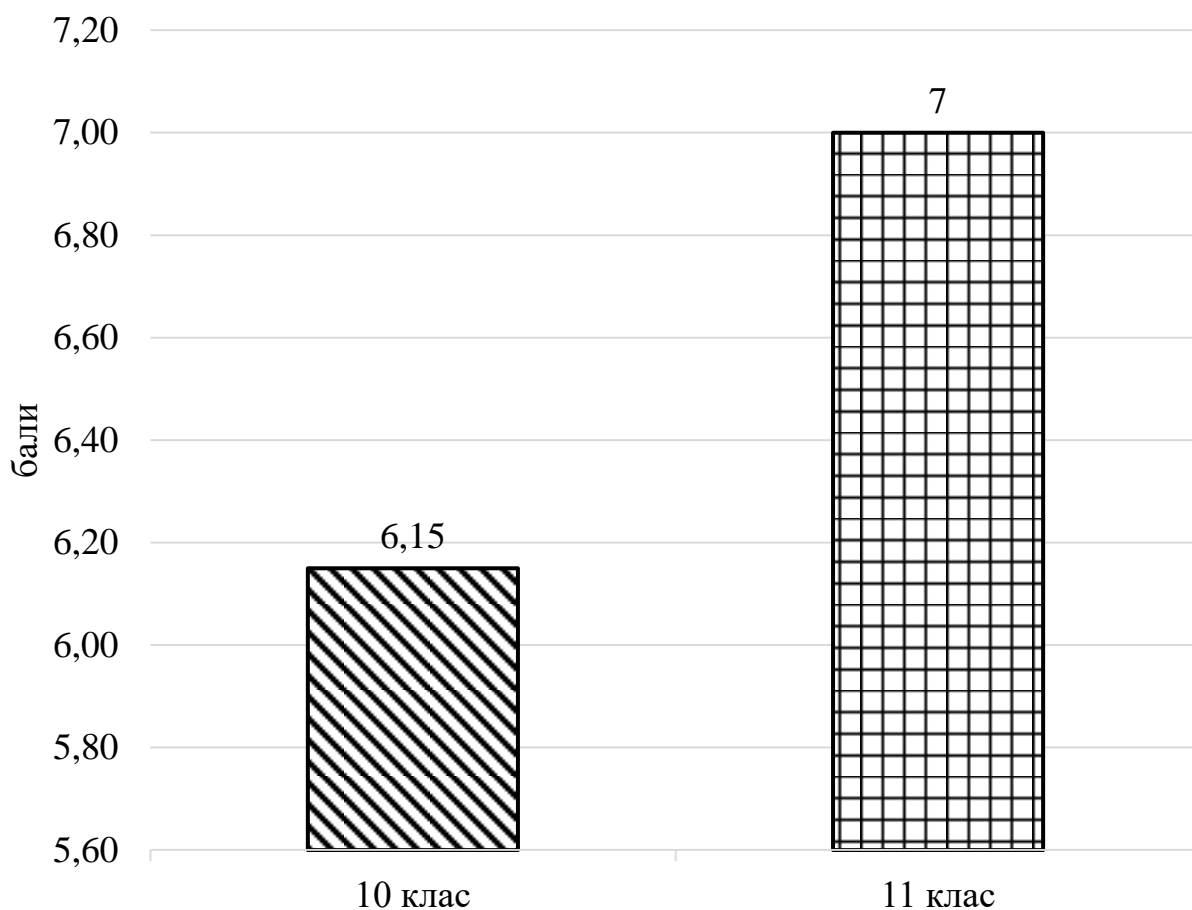


Рис. 3. 4. Самооцінка фізичного здоров'я учнів 10-11 класів

За результатами рисунку 3.4 ми бачимо, що учні 11 класу в середньому краще оцінюють своє фізичне здоров'я – 7 балів, а учні 10 класу – 6,15 балів. Відмітимо, що при підрахунку результатів жоден респондент не оцінив своє здоров'я у 10 балів.

Фізична підготовленість – це комплекс фізичних якостей, якими володіє особистість в цей час та є важливим показником стану здоров'я людини [].

При самооцінці фізичної підготовленості, де оцінка проводилася за такою ж шкалою як і фізичне здоров'я, було з'ясовано, що власну фізичну підготовленість учні обох класів оцінюють вище (рис.3.5).

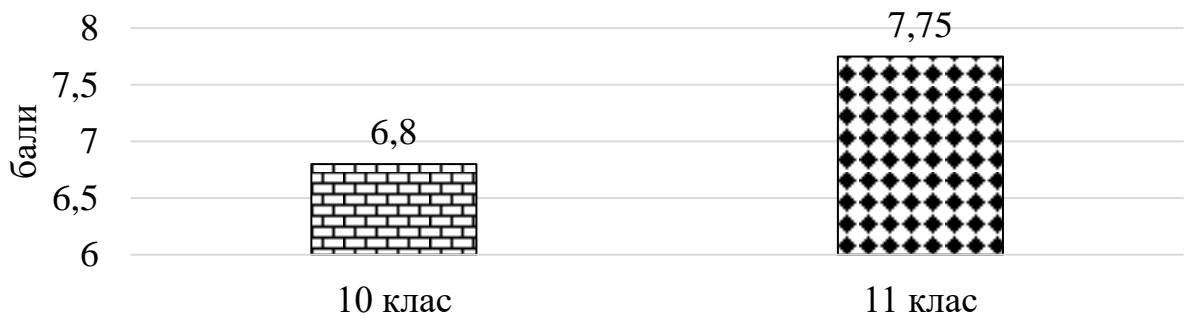


Рис. 3. 5. Самооцінка фізичної підготовленості учнів 10-11 класів

Оцінюючи фізичну підготовленість учні 11 класу мають вищий бал – 7,75, результат 10 класу є нижчим майже на бал – 6,8.

Серед респондентів обох класів, були учні, які оцінили свою фізичну підготовленість у 10 балів. Очевидно, що вони є більше самовпевненими у своїх фізичних можливостях та мають більше знань про фізичну підготовленість, ніж про основи фізичного здоров'я.

3.3. Аналіз ціннісних орієнтацій до фізичної культури учнів 10-11 класів

Темою ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури займаються такі науковці: Т.Ю. Круцевич, Г.І. Гончар, В.В. Цибульська, О.Ю. Марченко, О.О. Біліченко, з їхніх наукових напрацювань стає зрозуміло, що цінності до фізичної культури відіграють важливу роль у прояву мотивів, інтересів до занять фізичними вправами, що в подальшому відображається на фізичному здоров'ї, фізичній підготовленості, емоційному стані, теоретичних і практичних знаннях про здоровий спосіб життя. Всі ці фактори формують здорову, впевнену та соціально активну особистість, що є вкрай важливо для суспільства.

Провівши дослідження термінальних цінностей учнів 10-11 класів, що висвітлені у таблиці 3.1, що відповідають за головні цілі особистості до яких вони прагнуть, ми бачимо, що в учнів 10 класу передовими цінностями є: «Самостійність», «Свобода», «Хороші і вірні друзі», «Рівність» та

«Впевненість у собі». Дані результати свідчать про прагнення до самостійності та свободи вибору у власному житті.

Результати учнів 11 класу відрізняються, вони в більшій мірі віддають перевагу таким цінностям: «Самостійність», «Матеріальна забезпеченість», «Цікава робота», «Хороші і вірні друзі», «Активне, діяльне життя». Можемо припустити, що учні 11 класу, звертаючи увагу на вибір їх цінностей, більше розуміють і прагнуть до дорослого і самостійного життя.

Таблиця 3.1

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій учнів 10-11 класів

Назва цінностей	10 клас (n=20)	11 клас (n=20)
	Місце за рейтингом	Місце за рейтингом
Самостійність	4	1
Впевненість у собі	5	7
Матеріальна забезпеченість	6	2
Здоров'я	7	6
Задоволення	10	8
Цікава робота	16	3
Любов	8	11
Свобода	1	10
Краса	11	12
Хороші і вірні друзі	2	4
Пізнання	14	15
Щасливе сімейне життя	15	13
Творчість	12	16
Суспільне визнання	13	14
Активне, діяльне життя	9	5
Рівність	3	9

Аналіз рейтингу інструментальних цінностей учнів 10-11 класів за рахунок яких вони будуть домагатися поставлених цілей представлено в таблиці 3.2.

Результати інструментальних цінностей учнів 10 класів свідчать про важливість таких якостей: «Життєрадісність», «Сміливість», «Широта поглядів», «Терпимість», «Тверда воля».

Цінності учнів 11 класу чітко направлені на майбутнє здобуття професійної діяльності, що підкреслюється вибором таких цінностей: «Високі запити», «Ефективність у справах», «Старанність», «Освіченість», «Самоконтроль».

Таблиця 3.2

Рейтинг інструментальних цінностей орієнтацій учнів 10-11 класів

Назва цінностей	10 клас (n=20)	11 клас (n=20)
	Місце за рейтингом	Місце за рейтингом
Високі запити	10	2
Чуйність	6	6
Вихованість	8	9
Життєрадісність	1	10
Ефективність у справах	16	3
Сміливість	2	11
Старанність	9	1
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	7	14
Широта поглядів	3	8
Чесність	11	16
Освіченість	13	4
Самоконтроль	12	5
Терпимість	4	12
Тверда воля	5	7
Раціоналізм	14	15
Відповідальність	15	13

Для вирішення третьої задачі магістерської роботи, ми порівняли результати юнаків і дівчат 10-11 класів, щоб зрозуміти, які відмінності у виборі ціннісних орієнтацій відповідно статі.

Аналіз термінальних ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат 10 класів мають відмінності, юнаки вибирають такі цінності: «Самостійність», «Свобода», «Хороші і вірні друзі», «Пізнання», «Рівність», дівчата до лідируючих додають цінність «Впевненість у собі». Припускаємо, що на даному етапі життя дівчатам не вистачає впевненості в собі для реалізації своїх планів або для самоствердження в колективі (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат 10 класу

Назва цінностей	Юнаки (n=10)	Дівчата (n=10)
	Місце за рейтингом	Місце за рейтингом
Самостійність	4	1
Впевненість у собі	7	3
Матеріальна забезпеченість	6	7
Здоров'я	10	8
Задоволення	11	6
Цікава робота	15	16
Любов	8	13
Свобода	1	2
Краса	12	11
Хороші і вірні друзі	2	4
Пізнання	5	14
Щасливе сімейне життя	9	12
Творчість	16	15
Суспільне визнання	13	10
Активне, діяльне життя	14	9
Рівність	3	5

З огляду на результати термінальних цінностей юнаків і дівчат 11 класу, ми бачимо, що у юнаків виражені цінності, які сприятимуть подальшому вибору професії: «Самостійність», «Впевненість у собі», «Матеріальна забезпеченість», «Задоволення», «Цікава робота». У дівчат теж присутні деякі з цих цінностей, але додається «Здоров'я» та «Хороші і вірні друзі» (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат 11 класу

Назва цінностей	Юнаки (n=10)	Дівчата (n=10)
	Місце за рейтингом	Місце за рейтингом
Самостійність	1	2
Впевненість у собі	2	8

Продовження табл. 3.4

Матеріальна забезпеченість	3	1
Здоров'я	7	4
Задоволення	4	9
Цікава робота	5	3
Любов	15	7
Свобода	8	10
Краса	16	6
Хороші і вірні друзі	12	5
Пізнання	14	16
Щасливе сімейне життя	9	11
Творчість	15	14
Суспільне визнання	13	12
Активне, діяльне життя	6	13
Рівність	10	15

Аналіз лідируючих інструментальних цінностей юнаків 10 класу виділяють «Вихованість», «Життєрадісність», «Сміливість», «Терпимість», «Тверда воля», дівчата додають цінності «Чуйність» та «Широта поглядів» (табл. 3.5)

Таблиця 3.5

Рейтинг інструментальних цінностей орієнтацій юнаків і дівчат 10 класу

Назва цінностей	Юнаки (n=10)	Дівчата(n=10)
	Місце за рейтингом	Місце за рейтингом
Високі запити	7	11
Чуйність	9	2
Вихованість	2	7
Життєрадісність	1	3
Ефективність у справах	16	16
Сміливість	3	1
Старанність	11	8
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	13	6
Широта поглядів	6	4
Чесність	10	9
Освіченість	12	15
Самоконтроль	8	10
Терпимість	4	5

Продовження табл.3.5

Тверда воля	5	12
Раціоналізм	15	14
Відповідальність	14	13

Юнаки 11 класу виділяють такі інструментальні цінності: «Високі запити», «Ефективність у справах», «Старанність», «Освіченість», «Терпимість». Дівчата віддають перевагу у виборі таким цінностям: «Високі запити», «Чуйність», «Вихованість», «Старанність», «Широта поглядів» (табл. 3.6).

За результатами дослідження ми з'ясували, що є відмінності у виборі між юнаками і дівчатами, це пов'язано з особливостями характеру, статтю, мотивами та інтересами, які є різними у юнаків і дівчат.

Таблиця 3.6

Рейтинг інструментальних цінностей орієнтацій юнаків і дівчат 11 класу

Назва цінностей	Юнаки (n=10)	Дівчата (n=10)
	Місце за рейтингом	Місце за рейтингом
Високі запити	1	4
Чуйність	16	2
Вихованість	10	3
Життєрадісність	12	8
Ефективність у справах	2	6
Сміливість	6	14
Старанність	3	1
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	13	15
Широта поглядів	7	5
Чесність	15	16
Освіченість	4	7
Самоконтроль	8	12
Терпимість	5	10
Тверда воля	9	13
Раціоналізм	14	11
Відповідальність	11	9

Висновки до розділу 3

Аналізуючи результати проведеного дослідження ми дослідили, що формування цінностей до фізичної культури відіграє важливу роль у становленні особистості, що в подальшому сприяє покращенню розумової, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, рухової активності.

Досліджуючи ціннісні орієнтації учнів різної статі було з'ясовано, що присутні відмінності у їх виборі, це в більшій мірі пов'язано з мотивами, інтересами, які є різними серед юнаків і дівчат, також цінності можуть відрізнятися і від віку.

Цінності до фізичної культури відіграють важливу роль у прояву мотивів, інтересів до занять фізичними вправами, що в подальшому відображається на фізичному здоров'ї, фізичній підготовленості, емоційному стані, теоретичних і практичних знаннях про здоровий спосіб життя. Всі ці фактори формують здорову, впевнену та соціально активну особистість, що є вкрай важливо для суспільства. Учні 10-11 класів, відповідають за головні цілі особистості до яких вони прагнуть, ми бачимо, що в учнів 10 класу передовими цінностями є: «Самостійність», «Свобода», «Хороші і вірні друзі», «Рівність» та «Впевненість у собі». Результати учнів 11 класу відрізняються, вони в більшій мірі віддають перевагу таким цінностям: «Самостійність», «Матеріальна забезпеченість», «Цікава робота», «Хороші і вірні друзі», «Активне, діяльне життя». Можемо припустити, що учні 11 класу, звертаючи увагу на вибір їх цінностей, більше розуміють і прагнуть до дорослого і самостійного життя. Результати інструментальних цінностей учнів 10 класів свідчать про важливість таких якостей: «Життєрадісність», «Сміливість», «Широта поглядів», «Терпимість», «Тверда воля». Цінності учнів 11 класу чітко направлені на майбутнє здобуття професійної діяльності, що підкреслюється вибором таких цінностей: «Високі запити», «Ефективність у справах», «Старанність», «Освіченість», «Самоконтроль».

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних літератури дозволив нам детально розглянути цінності та ціннісні орієнтації учнів 10-11 класів. У науковій літературі відмічається, що організація й проведення уроків фізичної культури, особистість вчителя відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій, також в позаурочний час мають включатися систематичні залучення учнів до занять фізкультурою. Під час роботи з старшокласниками велику увагу слід приділити урахуванню мотивів та інтересів до видів рухової активності. Водночас важливі аспекти ефективного фізичного виховання старшокласників – необхідне матеріально-технічне й кадрове забезпечення, проведення та організація змагань, співпраця з батьками та залучення їх до змагальної діяльності старшокласників у якості вболівальників. Окрім загальних принципів фізичного виховання, які направлені на забезпечення ефективного процесу фізичного виховання, необхідно виділити принципи пріоритету потреб, мотивів й інтересів, усебічного розвитку особистості, добровільності, демократичності та співпраці.

2. Фізична культура виступає одним із основних факторів, що впливають на формування та стан здоров'я особистості. На сьогодні регулярно чи майже регулярно займається фізичною культурою незначна частина суспільства. Тому ці особи мають відмінності не тільки у високих показниках здоров'я, а й у позитивному ставленні до цінностей здоров'я та життя у цілому. Результати свідчать, що в 10 класі присутній більший відсоток тих, кому подобається програма по фізичному вихованню за якою вони займаються – 75 %, в 11 класі це трішки більше половини – 60 %, але не всі учні задоволені програмою з фізичного виховання, а саме 25 % 10 класу

та 40 % 11 класу. Переважна більшість – 80 % не задовольняє те, що мало сучасних видів рухової активності, це може бути результатом не кваліфікованого вчителя фізичної культури або ж відсутністю у нього бажання до збільшення мотивації до занять у нього на уроках, 20 % учнів вважає, що завелике фізичне навантаження. В учнів 11 класів найвагомішими причинами незадоволення програмою по фізичному вихованню є – мала кількість сучасних видів рухової активності, нецікаві вправи – 37,5 % та завищене фізичне навантаження – 25 %. Учні 10 класу за головну мету відмічають цікаво на заняттях – 35 %, далі 30 % - щоб підвищити свою рухову активність. Учні 11 класу за ведучі цілі відмічають – цікаво на заняттях – 55 %, підвищити свою рухову активність – 50% та щоб отримати розрядку після розумового навантаження – 45 %. Учні 11 класу в середньому краще оцінюють своє фізичне здоров'я – 7 балів, а учні 10 класу – 6,15 балів, жоден респондент не оцінив своє здоров'я у 10 балів. Оцінюючи фізичну підготовленість учні 11 класу мають вищий бал – 7,75, результат 10 класу є нижчим майже на бал – 6,8. Нами було порівняно результати юнаків і дівчат 10-11 класів, щоб зрозуміти, які відмінності у виборі ціннісних орієнтацій відповідно статі. Аналіз термінальних ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат 10 класів мають відмінності, юнаки вибирають такі цінності: «Самостійність», «Свобода», «Хороші і вірні друзі», «Пізнання», «Рівність», дівчата до лідируючих додають цінність «Впевненість у собі». Припускаємо, що на даному етапі життя дівчатам не вистачає впевненості в собі для реалізації своїх планів або для самоствердження в колективі. З огляду на результати термінальних цінностей юнаків і дівчат 11 класу, у юнаків виражені цінності, які сприятимуть подальшому вибору професії: «Самостійність», «Впевненість у собі», «Матеріальна забезпеченість», «Задоволення», «Цікава робота». У дівчат теж присутні деякі з цих цінностей, але додається «Здоров'я» та «Хороші і вірні друзі». Лідируючі інструментальні цінності юнаків 10 класу виділяють «Вихованість»,

«Життєрадісність», «Сміливість», «Терпимість», «Тверда воля», дівчата додають цінності «Чуйність» та «Широта поглядів». Юнаки 11 класу виділяють такі інструментальні цінності: «Високі запити», «Ефективність у справах», «Старанність», «Освіченість», «Терпимість». Дівчата віддають перевагу у виборі таким цінностям: «Високі запити», «Чуйність», «Вихованість», «Старанність», «Широта поглядів». За результатами дослідження ми з'ясували, що є відмінності у виборі між юнаками і дівчатами, це пов'язано з особливостями характеру, статтю, мотивами та інтересами, які є різними у юнаків і дівчат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е, Садовский А. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов. Теория и методика физической культуры. 2015; 2:51–59.
2. Андреева О, Кенцицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;15:31–5.
3. Антонова НО. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу [автореферат] Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003. 20 с.
4. Апанасенко ГЛ, Волгіна ЛН, Бушуєв ЮВ. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. Київ. КМАПО, 2000.12 с.
5. Безверхня Г, Діхтяренко В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:17–21.
6. Денисова ЛВ, Хмельницькая ІВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.
7. Дедух МО, Волк ОІ, Шоно ОВ. Ціннісні орієнтації до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом (гендерний аспект). Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф.; 2020 Трав. 27-28; Черкаси. Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2020, с. 38-1.
8. Долбишева НГ. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників

[автореферат]. Київ; 2006. 24 с.

9. Дудоров ВВ. Формирование ценностных ориентации в сфере физической культуры [диссертация]. Санкт-Петербург; 2000. 231 с.

10. Єжова О. Ціннісне ставлення учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів до занять фізичною культурою. В: Босенко А, редактор. Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції; 2008 Вер. 17-19; Одеса. Міністерство освіти і науки України; Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського; Інститут фізичної культури та реабілітації . Кафедра анатомії і фізіології. Управління у справах фізичної культури; 2008, с. 134-7.

11. Єжова ОО. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: МакДен; 2011. 412 с.

12. Єрмакова Т. Індивідуалізація формування культури здоров'я школярів у польських школах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;1:29–33.

13. Захарченко М. Особливості ціннісних орієнтацій учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Молодий вчений. 2018;4.2 (56.2):1-5.

14. Захарченко МО, Ціннісні орієнтації студентів коледжів в процесі фізичного виховання. В: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XI Міжнар. конф. молодих вчених; 2018 Квіт. 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018; с. 317-9.

15. Ільченко СС. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок. Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Умань: ПП Жовтий О.О., 2016.. 58–61 с.

16. Круцевич Т, Марченко О. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;2:78–81.

17. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література; 2010. 248 с.

18. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

19. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;3(43):144.

20. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. 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>

21. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Структура моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;5(67):5-10. Доступно на: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/145466>

22. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

23. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 392 с

24. Круцевич ТЮ, Саїнчук ММ. Євтушенко ОО, Саїнчук ОМ. Виявлення цінності здоров'я в ставленні до здорового способу життя старшокласників. Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт” 36. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. 10. 432-436 с.

25. Круцевич ТЮ, Саїнчук ММ. Значення ціннісних орієнтацій та їх сформованість в галузі фізичної культури у старшокласників. XIV Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх».Київ. 2010. 471.

26. Кузнецова Л, Дєдх М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 36. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2020.Вип. 1(121)20. с. 59-63.

27. Маєвський МІ. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.

28. Марченко О. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал, 2018;3:80-7.

29. Марченко ОЮ. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:75-8.

30. Марченко ОЮ. Гендерные принципы формирования ценностей физической культуры школьников разных возрастных групп. XXII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы Международного научного конгресса; 2018 Ноябрь 5-8; Тбилисси: Государственный университет физической культуры и спорта Республика Грузия; 2018. Том 1. с. 233-240.

31. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів:

монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я.М., 2018. 292 с.

32. Марченко ОЮ. 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.

33. Марченко ОЮ. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді [автореферат]. Дніпропетровськ; ДДІФКС. 2010. 17 с.

34. Марченко ОЮ. Формування цінностей фізичної культури сучасних школярів у гендерному вимірі. В: Цьось А, Індика С, редактори. Фізична активність і якість життя людини. II Міжнародна науково-практична конференція. Зб. тез доповідей; 2018 Трав. 22-24; Луцьк. Луцьк: Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018, с. 46

35. Матвієнко МІ. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. В: Юридична психологія та педагогіка. Зб. наук. пр. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2011;1(9):116–122.

36. Матвієнко МІ. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. В: Юридична психологія та педагогіка. Зб. наук. пр. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2011;1(9):116–122.

37. Меньших О.Е., Петренко Ю.О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія / О. Е. Меньших, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 176 с.

38. Методика “Ціннісні орієнтації” М. Рокіча. [цитовано 2019 Лют 28]; Доступно: <https://studfiles.net/preview/5258514/page:36>.

39. Москаленко Н, Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я.

2016;1:196-200.

40. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Київ; 2017.

41. Пальчук МБ. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2014. 22 с.

42. Перегинец М, Долженко Л. Анализ компонентов активного досуга школьников 10-11 классов. В: Спорт. Олимпизм. Здоровье. Материалы Международного науч. конгресса; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016. Т. 1; с. 581-5.

43. Перегинець ММ. Аналіз мотивів, що переслідують старшокласники при відвідуванні уроку фізичної культури. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9 -ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 143-4. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsijiseminari.html>

44. Перегинець ММ. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 23 с.

45. Саинчук НН. Отношение старшеклассников к ценностям физической культуры. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011.4. 201-204 с.

46. Саїнчук М. Аналіз цінностей-цілей старшокласників України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011.4. 61-66 с.

47. Саїнчук М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011.1. 62-66 с.

48. Саїнчук М. Ціннісне ставлення старшокласників до предмета «фізична культура». Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. 2. 81-85 с.
49. Саїнчук ММ. Гуманістично-ціннісна сутність фізичного виховання сучасної молоді, що навчається, в контексті її оздоровлення. Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти: збірник статей за матеріалами ІХ Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань: в 2 ч. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. 2. 406-418 с.
50. Саїнчук ММ. 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.
51. Саїнчук ММ. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. ЛДУФК. 2011. Т.2. 227-232 с.
52. Столяров ВИ. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская литература; 2015. 704 с.
53. Сундукова ІВ. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2018. 22 с.
54. Тогобицкая ДН. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: метод. реком. Днепропетровск: Вета; 2009. 63 с.
55. Толкунова І, Голець О. Особливості проявів ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015; 1(29): 126-130.

56. Томенко ОА. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 280–283.
57. Томенко ОА. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2012. 39 с.
58. Холодний ОІ, Пристинський ВМ. Формування здоров'язберезувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 202 с.
59. Цюпак Ю, Цюпак Т, Васкан І, Швай О, Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;2(46):48-4.
60. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 276 с.
61. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2004. 247 с.
62. Щетинина С. Мотивация посещения уроков физической культуры и физкультурно-спортивной активности школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды проживания. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009;6:6–13.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Бланк І (Т-цінності)

Прізвище ім'я (учня) _____ клас _____ школа _____

Завдання 1

Інструкція. Нижче наводиться список основних цілей, яких люди прагнуть досягти в своєму житті. Які з них є особисто для вас цінними (значимими)?

Значимість для вас кожного пункту цього списку проставте в балах від 5 до 1, де «5» - найвищий бал, а «1» - найнижчий.

Список основних цілей (до завдання 1)

Зміст цілей (цінностей) життя	Бал від 5 до 1
Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках	1 2 3 4 5
Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	1 2 3 4 5
Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів в житті)	1 2 3 4 5
Здоров'я (фізичне і психічне)	1 2 3 4 5
Задоволення (життя, повне задоволень, приємного проведення часу, багато розваг)	1 2 3 4 5
Цікава робота	1 2 3 4 5
Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	1 2 3 4 5
Свобода як незалежність у вчинках і діях	1 2 3 4 5
Краса (переживання прекрасного в природі та мистецтві)	1 2 3 4 5
Хороші і вірні друзі	1 2 3 4 5
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, інтелектуальний розвиток)	1 2 3 4 5
Щасливе сімейне життя	1 2 3 4 5
Творчість (можливість творчої діяльності)	1 2 3 4 5
Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів)	1 2 3 4 5
Активне, діяльне життя	1 2 3 4 5
Рівність (братство, рівні можливості для всіх)	1 2 3 4 5

Продовження ДОДАТКУ А

Бланк II (I-цінності)

Завдання 2

Інструкція. Нижче наводиться список основних якостей особистості людини. Які з них є для вас потрібними, цінними (значимими)?

Значимість для вас кожного пункту цього списку проставте в балах від 5 до 1, де «5» - найвищий бал, а «1» - найнижчий.

Список основних якостей особистості (до завдання 2)

Основні якості особистості	Бал від 5 до 1
Високі запити (високі претензії)	1 2 3 4 5
Чуйність (дбайливість)	1 2 3 4 5
Вихованість (гарні манери, ввічливість)	1 2 3 4 5
Життєрадісність (почуття гумору)	1 2 3 4 5
Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність в роботі)	1 2 3 4 5
Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	1 2 3 4 5
Старанність (дисциплінованість)	1 2 3 4 5
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	1 2 3 4 5
Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички)	1 2 3 4 5
Чесність (правдивість, щирість)	1 2 3 4 5
Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	1 2 3 4 5
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	1 2 3 4 5
Терпимість (до поглядів і думок інших людей, уміння прощати іншим їхні помилки та омани)	1 2 3 4 5
Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	1 2 3 4 5
Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення)	1 2 3 4 5
Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	1 2 3 4 5

Анкета

1. Чи задовольняє Вас програма з фізичного виховання?

- А) Так;
Б) Ні.

2. Що Вам не подобається в програмі?

- 1) Мало занять ФВ на тиждень;
2) Нецікаві вправи;
3) Завищене фізичне навантаження;
4) Занижене фізичне навантаження;
5) Мало сучасних видів рухової активності (аеробіки, фітнесу, бодіфлексу, аеродансу);
6) Інше (вказіть) _____

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

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

5. 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 _____

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

- 1) Знаю, що це корисно;
2) Для отримання оцінки з фізичного виховання;
3) Цікаво на заняттях;
4) Вчуся виховувати вольові якості;
5) Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;
6) Щоб підвищити свою фізичну підготовленість;
7) Щоб не мати заборгованості з предмету;
8) Щоб навчитися новим вправам;
9) Щоб отримати розрядку після розумового навантаження;
10) Щоб підвищити свою рухову активність