

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ВІКОВІ ТА СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ  
ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ШКОЛЯРІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22z  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Руснак Віталій Вікторович

Керівник: Скавронський Олександр Павлович,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Рецензенти: Юрчишин Юрій Володимирович,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ .....	7
1.1 Аксіологічний аспект фізичної культури як соціального явища .....	7
1.2. Концептуальна спрямованість навчальних програм з фізичної культури .....	19
1.3 Історичні передумови диференційованого фізичного виховання дітей і підлітків .....	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження .....	30
2.2 Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3 ВІКОВІ Й СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ .....	35
3.1 Динаміка мотиваційних пріоритетів щодо рухової активності школярів у віковому аспекті .....	35
3.2 Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп .....	38
3.3 Моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп .....	51
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ДЮТ – Дитячо-юнацький туризм

МТСС – Міжнародна туристсько-спортивна спілка

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На нинішньому етапі розвитку суспільства принципово нова політика України спрямована на входження нашої держави до європейської співдружності. Інтеграційні та економічні процеси створюють передумови для формування ефективної концепції освіти, що зумовлено потребами практики та вдосконаленням вітчизняної педагогічної освіти стосовно її відповідності вимогам Європейського освітнього простору. Україна вже тривалий час рухається у напрямі забезпечення в суспільстві рівних прав та можливостей громадян. Це стало невід'ємною складовою національних зобов'язань, відображених, зокрема, у Законі «Про забезпечення рівних прав і можливостей жінок та чоловіків». Вітчизняний освітній простір вимагає такої наукової парадигми теоретичних пошуків, яка б могла збалансувати гендерну дискримінацію і асиметрію в педагогічному соціумі та досліджувати дійсність із позицій толерантності, гармонізації статево-рольової взаємодії.

Проте впровадження гендерного підходу до формування особистості в процесі навчання в загальноосвітньому навчальному закладі лімітується низкою чинників. Зокрема, як показує вивчення практичного досвіду, у навчальних закладах гендерне виховання відбувається стихійно, практично запроваджується жорсткий традиційний підхід у формуванні уявлень учнів їхнього самосприйняття та самооцінки власної особистості лише за статевою ознакою; у змісті виховання недостатньо присутній гендерний компонент та його методичне забезпечення.

Розглядаючи проблеми фізичного виховання молоді крізь призму гендеру, українські та зарубіжні вчені наголошують на взаємозв'язку гендерного та особистісно-орієнтованого підходів як основи гуманізації освітньо-виховного процесу.

Тому, методологічною основою нашого дослідження є міждисциплінарний, крос-секторальний підхід щодо гендерної проблематики, який охоплює відповідні філософські, психолого-педагогічні, соціологічні, правові та інші аспекти до його розуміння. Наголошено на синкретичному поєднанні відомостей теорії і практики фізичної культури, педагогіки, психології в контексті організації

навчання та виховання школярів в процесі їхньої гендерної соціалізації. Постає проблема розробки концепції формування індивідуальної фізичної культури школярів. Насамперед, йдеться про потребу структурування принципово нових поглядів на роль та місце гендерного підходу у фізичному вихованні в сучасному суспільстві з урахуванням факторів, які стимулюють або лімітують мотивацію до систематичної рухової активності різних гендерних груп, гендерної диференціації при формуванні аксіологічної значущості особистої фізичної культури та вибору засобів і методів фізичного виховання з урахуванням статевого диморфізму. У зв'язку з цим, формування нової парадигми фізичного виховання вимагає пошуку науково-обґрунтованих теоретико-методологічних положень про можливості впливу на цей процес під час освітньої та виховної діяльності, а саме, завдяки впровадженню гендерного підходу у фізичному вихованні школярів.

Вищевикладене підтверджує актуальність проблеми, детермінує її вибір як теми наукового дослідження і є підґрунтям створення концепції гендерного підходу у фізичному вихованні школярів, яка має теоретичну, практичну й соціальну значущість.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання школярів.

**Предмет дослідження** – гендерний підхід у формуванні цінностей індивідуальної фізичної культури школярів.

**Мета дослідження:** теоретично та методологічно обґрунтувати концепцію гендерного підходу у фізичному вихованні школярів для формування аксіологічної значущості індивідуальної фізичної культури.

**Завдання дослідження:**

1. Окреслити проблемне поле наукових досліджень крізь призму гендеру в умовах реформування системи фізичного виховання дітей, підлітків і молоді.
2. Дослідити динаміку мотивації до занять руховою активністю школярів різних вікових груп та відмінності їх мотивів, інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту у віковому та статевому аспектах.

3. Дослідити особливості та відмінності самооцінки фізичного розвитку школярів у статевому та віковому аспектах та визначити фактори, що впливають на формування цінностей індивідуальної фізичної культури підлітків у процесі шкільної освіти.

**Методи дослідження.** У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз синтез, дедукція, індукція, класифікація, порівняння, а також вивчення нормативно-правових документів європейських країн щодо освітньої діяльності шкіл сприяння здоров'ю.

**Практичне значення одержаних результатів** отриманих результатів полягає у можливості використання теоретичних положень і практичних рекомендацій у системі фізичного виховання молодших школярів.

Отримані дані прислужаться спеціалістам у вирішенні проблеми залучення молоді до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Результати нашого дослідження доцільно застосовувати під час занять гуртків із туризму та позакласних занять із фізичної культури. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 65 сторінках, з яких 55 основного тексту. Робота містить 5 таблиць та 5 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 85 використаних літературних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

### 1.1 Аксіологічний аспект фізичної культури як соціального явища

Фізичне виховання як навчальна дисципліна в закладах загальної середньої освіти навчальних закладах ставить за мету не тільки розв'язувати освітні, оздоровчі та виховні завдання, а й формувати ціннісне ставлення до здоров'я, здорового способу життя, виховуючи інтерес та потребу в руховій активності. Проте, за слушними зауваженнями Т. Ю. Круцевич [36] та інших учених, незважаючи на те, що школа є навчальним закладом, який спрямовує свою діяльність на гармонійний розвиток дітей, виразно простежується невпинне зниження рухової активності школярів і – як наслідок – зниження рівня їхнього фізичного стану та підвищення рівня захворюваності. У зв'язку з цим слід усвідомлювати, що формування ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури можливе передусім за умов орієнтації школяра на можливість реалізації своїх визначених, найбільш важливих особистісних потреб, яка, своєю чергою, стане найголовнішим чинником формування ціннісного ставлення, а надалі – гуманістичних і культурологічних ціннісних орієнтацій у досліджуваній сфері [280].

Нажаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення для сучасної молоді. Діти та підлітки віддають перевагу телебаченню та Інтернету. Основними чинниками стійкої тенденції щодо зниження здоров'я дітей і молоді вчені називають інформатизацію та інтенсифікацію освітнього процесу на тлі виразного психоемоційного напруження, зниження уваги влади до соціальних проблем, послаблення державної політики у сфері профілактичної медицини, згортання наукових досліджень з проблем фізичної культури та низьку рухову активність.

За результатами ряду досліджень, до 72 % навчального часу учнівська молодь проводить у статичному положенні [41]. З огляду на це публікації сучасних науковців [57] абсолютно об'єктивно вказують на катастрофічне погіршення стану здоров'я населення України, на щорічне зростання чисельності школярів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Прикро констатувати, що серед нинішніх першокласників удвічі менше здорових дітей, ніж серед їхніх однолітків кінця минулого століття (4,7 % на противагу 8,7 %). Тобто із сотні дітей здоровими вважаються тільки четверо! Це призвело до того, що в Україні тривалість життя на 10-12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу [57]. З року в рік зростає кількість випадків несподіваної смерті на заняттях фізичної культури в українських школах. Прикмето, що, за даними медичних оглядів, померлих учнів за життя було віднесено до I групи здоров'я, тобто до основної медичної групи [27].

Безперечно, провідну роль у розв'язанні завдання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, корекції, відновлення порушених функцій, оздоровлення і профілактики захворювань відіграє фізична культура [27]. Утім, аналізуючи сучасні підходи до її розвитку в Україні, можна зазначити, що рухова активність, здоровий спосіб життя фактично відірвані від особистісних якостей людини. Більше того, при з'ясуванні проблеми збереження й примноження здоров'я нації не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості. Проте фізична культура людини невіддільна від її духовної культури, духовного здоров'я [32].

Нині українські й зарубіжні вчені розглядають людину як синкретичну систему, в якій нерозривно співіснують біологічне та особистісне, як те, що визначає її індивідуальну активність, та соціальне, в тому розумінні, що людина діє в суспільстві та суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності [42].

Останнім часом дедалі більш яскраво простежується тенденція до вузького розуміння фізичної культури як такої, що пов'язана з тілесністю та естетикою, а в окремих джерелах її характеризують як творчу діяльність із засвоєння і



формування цінностей у сфері фізичного вдосконалення людини, як соціально значущий результат її систематичних фізичних і моральних зусиль [39].

Так, М. І. Ібрагімов розглядає фізичну культуру як культ «тілесності»: «Аксіологія фізичної культури та спорту посідає центральне місце в системі фізкультурно-спортивного світогляду, оскільки його предметом є турбота про збереження здорової людської тілесності». Учений зауважує: «Які б не створювалися теоретичні схеми педагогіки фізичного виховання, але тіло людини потребує практичних дій. Проста істина: задля того, щоб пізнати життя, треба повноцінно жити і тілом, і душею» [14].

Акцент на «тілесності» робить очевидним те, що аксіологічна значущість фізичної культури переходить у ранг другорядних, що унеможлиблює розгляд її як цілісного явища. Приміром, у філософському словнику знаходимо таке тлумачення поняття «культура»: «Догляд, поліпшення, облагороджування тілесно-душевно-духовних сил, здібностей, потреб людини, а також ступінь їх розвитку. Відповідно розрізняють культуру тіла, культуру душі і духовну культуру» [449]. Унаслідок такого підходу тілесна (фізична) культура втрачає свій духовний зміст і зводиться тільки до фізичного, тілесного, матеріального [449]. Власне кажучи, це суперечить нашим переконанням про нерозривність духовних цінностей фізичної культури та фізичних якостей людини.

Основною причиною такого обмеженого підходу до фізичної культури – як складової загальної культури – О. А. Томенко вбачає її подвійний статус: з одного боку, фізичну культуру вводять безпосередньо до освітнього процесу як навчальний предмет, а з другого, розглядають фізичне виховання як важливу складову особистісного розвитку, формування гармонійно і всебічно розвинутої особистості. Тож виховання виходить за межі навчальної дисципліни і, крім уроків фізичної культури, передбачає гігієнічну роботу в режимі навчального дня, самостійні позакласні й позашкільні заняття учнів [48].

Інший зміст поняття «фізична культура» розкриває І. М. Биховська. Вона підкреслює, що фізична культура – це не безпосередня «робота з тілом», хоча тілесно-рухові якості також є предметом інтересу в названій галузі знань.

Передусім це «робота з духом» людини, її внутрішнім світом, її цінностями, утвердження людського сенсу тілесності в просторі соціуму. Тілесність – це зовнішня форма внутрішнього світу, виявлення самостійності індивідуума, який репрезентує тіло, створюючи його в рамках культурної діяльності [7].

Тому важливо констатувати, що «фізична культура» корелюється з пріоритетом духовності в процесі формування тілесно-рухових якостей. Вона, як будь-яка сфера культури, передбачає насамперед роботу з духовним світом людини – світоглядом, ціннісними орієнтаціями, знаннями та вміннями, емоційним ставленням, які пристосовані до її тілесної організації [11]. Поділяємо думку Л. І. Лубишевої (1991), котра підкреслює, що сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства загалом і кожної людини зокрема [22].

Ідею людино-творчої функції фізичної культури підтримують й інші вчені: головним і визначальним може бути тільки інтегративний принцип, який містить у собі орієнтації на культурознавчі аспекти теорії фізичної культури [3]. Наприклад, А. Є. Ворожбітова наголошує, що теорія фізичної культури має ґрунтуватися на розгляді фізичної культури як тілесно-духовного явища, що виступає органічною єдністю обох складових, в якій формуються не тільки тілесно-рухові якості, а й світогляд людини, воля до самовдосконалення, інтерес до самопізнання [8].

Отже, термін «фізична культура» використовується в широкому розумінні як суспільне явище, що поєднує спорт, фізичне виховання, неспеціальну фізкультурну освіту, фізичну рекреацію, фізичну реабілітацію, а також пов'язану з ними систему знань, матеріальні предмети тощо [45].

Певну суперечність у формулюванні положень сучасних теорій фізичної культури розкрито в наукових розвідках Василя Сутули. Він констатував, що, з одного боку, в працях провідних фахівців уже вироблено основи інтегративної теорії фізичної культури, а, з другого боку, практика засвідчує відсутність такої теорії [49]. З огляду на це вчений запропонував концептуальні положення

узагальнюючої теорії фізичної культури, які у своєму цілісному сприйнятті відображають її структуру та послідовність дій у процесі розбудови.

1. Фізична культура являє собою історично зумовлену діяльність людей, пов'язану з виконанням фізичних вправ, та її індивідуально і суспільно значущі результати.

2. Для номінації сфери діяльності людей, пов'язаної з використанням фізичних вправ, уживається термін «фізична культура». Він тлумачиться як цілісна соціально-педагогічна система, основними структурними елементами якої є фізичне виховання, спорт і рекреація.

3. Соціальний механізм саморозвитку фізичної культури проявляється, з одного боку, в діалектичній єдності конкурентної діяльності людей щодо задоволення різноманітних потреб у виконанні фізичних вправ, а з другого – в суспільній оцінці такої діяльності [49].

За наявності чималої кількості трактувань категорії «фізична культура» в нашому дослідженні зупинимося на ґрунтовному визначенні Т. Ю. Круцевич:

«Фізична культура як процес – це оволодіння людиною духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства, знаннями, уміннями, навичками виховної розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення. Фізична культура як результат – це рівень спеціальної освіченості, фізичного і духовного здоров'я, які людина змогла поліпшити, удосконалити завдяки мотиваційно- ціннісним орієнтаціям, наполегливості, фізичній активності і здоровому способу життя» [28].

У цій дефініції спочатку згадуються сформовані суспільством духовні та матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку фізичних здібностей, поліпшення здоров'я. Утім таке тлумачення фізичної культури було б не повним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який спрямована дія цінностей фізичної культури [38]. Людина як суб'єкт не лише споживає ці цінності, але й, переломлюючи через власну особистість, може засвоїти їх або не засвоїти, через свою діяльність створивши нові цінності, значущі для неї:

поліпшити своє здоров'я, зміцнити м'язи, вдосконалити фігуру тощо. Проте такі матеріальні цінності можуть бути використані з різною метою: чи на благо суспільства, чи проти нього [39].

Безперечно, цінності фізичної культури є головною детермінантою фізичної культури як навчально-прикладної дисципліни, що охоплює комплекс духовних і морально-етичних цінностей школярів і досягнень ними певного рівня фізкультурної освіченості [49]. Для формування цінностей особистісної фізичної культури молоді необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визначення його значущого статусу й іміджу в суспільстві.

## **1.2 Концептуальна спрямованість навчальних програм з фізичної культури**

З огляду на кризу, що останнім часом запанувала у вітчизняній системі освіти, науковці підкреслюють необхідність реформування шкільного фізичного виховання як обов'язкового, спеціально організованого процесу, що здійснюється протягом усього періоду навчання в школі. Потреба його вдосконалення викликана стрімким погіршенням здоров'я дітей і молоді [1 39, 68, 458, 369], зафіксованими смертельними випадками на уроках фізичної

культури [52, 393, 408]. Ефективність різноманітних систем фізичного виховання досить часто обговорюють вітчизняні та зарубіжні науковці. Так, відомий дослідник, професор В. І. Лях проаналізував системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах Європи, розглянувши праці ряду голландських і німецьких учених [289, 290].

Наприклад, Барт Крум (Grum, 1992; 1994) виокремив п'ять концептуальних підходів до фізичного виховання в європейських школах: «біолого-орієнтований», «теоретико-освітній», «особистісно-орієнтований», «конформістсько-спортивної соціалізації» та «критично-конструктивний» [548]. У кожному з них загальними є засоби фізичного виховання і провідна роль учителя,

а відмінними рисами – ідеї, закладені в ці системи, які визначають мету фізичного виховання, а значить, і зміст самого процесу [28].

1. «Біолого-орієнтована концепція» (переклад з англійської та німецької. В. І. Лях, 2010) має провідну ідею використання тілесних (фізичних вправ), спрямованих на біологічне пристосування органів і систем організму до зовнішнього середовища. Відмінною особливістю цієї концепції є мета фізичного виховання, яка вказується в дидактичних програмах: розвиток і підвищення кондиційних здібностей, орієнтованих на виконання норм фізичної підготовленості [290].

2. «Теоретико-освітня концепція», або «Освіта за допомогою руху» (В. І. Лях). Основною ідеєю цієї концепції є розвиток особистості, виховання характеру, дисципліни, сили духу, а також суспільне й естетичне виховання, тобто рух у цій концепції виступає як інструмент для розвитку особистості: «рухаючись – навчатись», а не «навчатись рухатися». До програми з фізичного виховання включають тільки список вправ та ігор, що відповідають віку учнів, що займаються.

3. «Особистісно-орієнтована концепція освіти за допомогою руху». Ідеологічна основа цієї концепції полягає у виробленні вміння рухатися, тобто в навчанні і навчанні рухових дій. Завданнями цієї концепції є також особистісний розвиток дитини, формування моторних компетенцій і визначення себе в навколишньому світі [289, 290].

4. «Конформістська концепція спортивної соціалізації». Ідеологічною основою цієї концепції є пристосування фізичного виховання і шкільного спорту до функціонального світу спорту. Соціальні перспективи полягають у тому, щоб, засвоївши техніку, тактику у видах спорту й отримавши відповідну фізичну підготовку, учні після закінчення школи якомога довше користувалися освоєними руховими вміннями в процесі спортивної діяльності.

5. «Критично-конструктивна концепція соціалізації». Головна її мета – «вироблення в тих, хто займається, техніко-рухових, соціальних, моторних і інтелектуальних компетенцій, які були б необхідні для тривалої участі в різних

формах рухової активності». Б. Крум вважає, що саме ця концепція є найбільш адекватною шкільній практиці фізичного виховання, оскільки в ній подані не тільки теоретичні основи, але й пошук відповіді на питання про практичну значущість та користь занять з фізичного виховання [56].

Професор Науль та його учениця Ріхтер (Naul, 2003; Richter, 2006, 2007) висунули три головні концепції, які коротко називаються: 1) «здоров'я» (у Росії її розвивають прихильники оздоровчої спрямованості), 2) «рух» (освітня спрямованість), 3) «спорт» (прихильники спортивного виховання і спортивної культури).

Як зазначає Крістіан Ріхтер (Richter, 2006, с. 276), при порівнянні цих трьох основних концепцій шкільного фізичного виховання впадає в око те, що їх основу утворює одна загальна ідея. Усі вони мають на меті прищепити учням та ученицям потребу у фізичній активності протягом усього життя, звісно, з урахуванням специфіки національної рухової культури. Незважаючи на цю єдину установку, шляхи, засоби та значущість окремих елементів, які утворюють дані концепції, всередині окремих держав досить чітко відрізняються [5]. Наприклад, у Фінляндії шкільне фізичне виховання ґрунтується на концепції «здоров'я», формуючи в учнів мотиви, які забезпечували б їм участь у фізичній активності впродовж усього життєвого циклу. Отже, всі основні компоненти цієї концепції спрямовані на вироблення здорового способу життя.

Англійська «спортивна концепція» вже близько 130 років пов'язана зі спортом, із досягненням спортивних результатів та участю в спортивних змаганнях. З огляду на це предмет «Фізичне виховання» спрямований на формування основ участі в спортивних заняттях після закінчення початкової і середньої школи. Метою, однак, є не лише суто спортивна підготовка дітей, підлітків та молоді чи їхнє прагнення до високих спортивних результатів, а, швидше, забезпечення їхньої масової участі у всіляких спортивних заходах та в інших різноманітних формах спортивного суперництва (Richter, 2006). Таким чином, спортивне виховання в Англії побудоване на концепції, яка полягає в розробці основних спортивних умінь, що належать до різних видів рухової

діяльності. Досяжні при цьому спортивні результати повинні встановлюватися індивідуально для кожного учня та учениці [3].

Не можна однозначно сказати, яка з концепцій панує в Німеччині. Кожна з 16 земель має автономію в галузі освіти, створює власні накази, закони, а також програмний мінімум. К. Ріхтер (Richter (2006)), зокрема, стверджує, що концепція, яка використовується в практиці німецької школи, являє собою суміш з вище описаних трьох концепцій, які панують у Європі [29].

Голландська концепція «рухової освіти» ставить за мету опанувати культуру рухів та використовувати її впродовж усього життя. Вона, як, до речі, і фінська, спирається на «три кити»: оволодіння основними руховими вміннями (формами рухів), соціальне визнання (схвалення) та когнітивна складова. Досягнення відповідного здорового способу життя не пов'язане тут із розробкою спеціального змісту, як в інших окремих концепціях. Це завдання досягається опосередковано – шляхом довготривалої участі у процесі опанування основ рухової культури та відкладається в голландській концепції на другий план.

Аналіз концепцій фізичного виховання в країнах Європи, зокрема Англії, Фінляндії, Голландії, Німеччині та ін., свідчить про те, що його мета меншою мірою формувалася державною політикою. Натомість неабияке значення при цьому мали такі чинники, як географічне положення країни (у північній Фінляндії потрібне було здорове та сильне народонаселення), історичне коріння (розвиток спорту в Англії), погляди авторитетних учених (у Голландії, наприклад, домінували ідеї «рухової освіти» австрійських дослідників М. Штрайхер та К. Гаулкофера») [20].

Професор Т. Ю. Круцевич указує на те, що концептуальні підходи до системи фізичного виховання в нашій країні розкриваються в завданнях та принципах її функціонування, які ввібрали в себе окремі прогресивні компоненти європейських концепцій та трансформувалися з урахуванням соціальних й культурних чинників та фактичного стану здоров'я молодого покоління українців [21].

Програми з фізичної культури – це нормативні документи для організації та планування навчальних занять у загальноосвітній школі. Проте впродовж останніх 20 років вони забезпечували лише освітній аспект у вирішенні завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Наприклад, викладач мав навчати техніки виконання елементів гімнастика, яка нині не особливо популярна серед дітей. Тобто не враховувалось одне з найважливіших завдань фізичного виховання – формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою, збагачення їхніх знань щодо збереження і зміцнення здоров'я [15].

Програма з фізичного виховання, рекомендована рішенням колегії Міністерства освіти України у 1998 р., виявилася морально застарілою. Прикмето, що вона була повністю побудована на методології фізичного виховання загальноосвітніх шкіл Радянського Союзу післявоєнного періоду, тому не враховувала специфічні вікові особливості розвитку організму школярів загалом, а також окремих органів, які зазнають істотних змін на різних етапах життя дитини; не надавала достатньої уваги новим, сучасним видам рухової активності, які набували неабиякої популярності серед молоді [2].

Наступна програма з дисципліни «Основи здоров'я» була прийнята у 2001 році. Вона мала переважно спортивну спрямованість. Представлені в ній розділи засвідчували посилення уваги до загальної та спеціальної фізичної підготовки, репрезентуючи різні форми рухової активності для учнів різного віку [22]. Згідно з загальним положенням цієї програми заняття фізкультурою в загальноосвітніх установах вимагали складання нормативів однакової форми проведення, а відсутність системи об'єктивної оцінки рівня здоров'я, отже – й ефективності занять знижували мотивацію учнів та навіть формували негативне ставлення до фізичної культури загалом [25].

Останнім часом зміст шкільних програм з фізичного виховання змінювався за трьома основними напрямками: 1) спрощення завдань, які пов'язані з навчанням рухових дій, поетапного виключення складних рухових умінь, навичок та диференціації специфіки навчання юнаків і дівчат;



2) раціоналізація процесу виховання фізичних якостей за умови підвищення моторної щільності уроків і вдосконалення прийомів організації навчальної діяльності; 3) розробка змісту та обґрунтування необхідності й обов'язковості самостійних занять учнів фізичною культурою [2].

На думку провідних українських учених Т. Ю. Круцевич [1], Н. В. Москаленко [3], Н. Є. Пангелової [369], шкільна система фізичного виховання стане ефективною лише тоді, коли будуть створені максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних та моральних якостей школярів. Система фізичного виховання має забезпечити кожній дитині повноцінний і гармонійний розвиток її здібностей, а також озброїти педагогів методиками особистісно-орієнтованого виховання [32].

Проблеми фізичного виховання як навчальної дисципліни почали масово накопичуватись із 2008 р. після рішення спільної Колегії Міністерства освіти и науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах для сім'ї, молоді та спорту від 11.11.2008 р. «Про реформування системи фізичного виховання учнів і студентської молоді в навчальних закладах України» та затверджених нею заходів [339]. Аналіз їх виконання свідчить про вкрай низьку ефективність розробки і реалізації дидактичного наповнення змісту фізичного виховання у навчальних закладах, збільшення обсягу рухової активності дітей, учнів і студентів відповідно до біологічної потреби в рухах, забезпечення процесу висококваліфікованими кадрами тощо [7].

У 2009–2010 навчальному році в Україні була впроваджена нова програма з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (автори – д.н.ф.в., проф. Т. Ю. Круцевич та інші). Програма не тільки врахувала вітчизняний позитивний досвід, але й поєднала його з сучасними креативними підходами до фізичного виховання, властивими європейським освітнім системам [2]. Вона побудована за модульною системою і складається з інваріантних (обов'язкових) модулів, які охоплюють теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку, та варіативних – з видів спорту. Важливо, що програма характеризується більшою спрямованістю на реалізацію принципу варіативності

для врахування потребо-мотиваційної сфери учнів. Так, змістове наповнення предмету «Фізична культура» заклад освіти формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальної фізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу, до кожного варіативного модуля. При плануванні навчального матеріалу слід враховувати вікові й статеві особливості учнів, їхні інтереси, стан матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення [5].

Сьогодні фізичне виховання посідає одне з головних місць у вирішенні завдань шкільної педагогіки. Для різних етапів шкільної освіти розроблені теорії й концепції фізичного виховання і фізкультурної освіти. Програми з фізичного виховання школярів засновані на ідеях і принципах фізичного тренування, яке прийнято називати спортизацією фізичного виховання. На перший план виходять потреби збереження здоров'я, профілактика захворюваності, забезпечення оптимального обсягу рухової активності, у тому числі з використанням міжпредметних зв'язків [4].

Отже, з огляду на сучасну ситуацію у сфері фізичної культури і спорту постає потреба формування ціннісного ставлення молоді до свого здоров'я, здорового способу життя, систематичної рухової активності через фізичну культуру, тобто вдосконалення природних задатків для реалізації в соціумі, що примножить не тільки здобутки в індивідуальній фізичній тілесності та результатах соціальної активності, а й буде суттєвим внеском у розвиток загальної культури суспільства.

### **1.3 Історичні передумови диференційованого фізичного виховання дітей і підлітків**

З огляду на проблему нашого дослідження на основі ретроспективного аналізу простежимо історико-педагогічні та культурні передумови розвитку статевої диференціації у фізичному вихованні. Ідея диференційованого підходу до навчання і виховання дітей різної статі існувала в більшості освітніх систем

минулого. При цьому історія філософії, в рамках якої довгий час розвивалися педагогіка і психологія, показує, що в усі періоди розвитку суспільства виховання хлопчиків відрізнялося від виховання дівчаток (С. О. Філіппова, 2002).

Фізичне виховання як спеціалізована сфера суспільної діяльності, відокремлене від фізичної праці, виникло більше 8 тис. років тому. У цей час статевовікові обряди ініціації були пов'язані з переходом юнаків і дівчат у доросле життя. Доти вони мали оволодіти відповідними знаннями і навичками племінного життя, набути необхідної фізичної і моральної зрілості [23].

У розвитку фізичної культури первіснообщинного ладу двічі відбувся якісний стрибок. Під час першого полювання на великих тварин спричинило появу систему рухів, що відокремилася від процесу праці й поступово вдосконалювалася, переходячи на інші сфери життя. У межах нової сфери діяльності (фізичне виховання) почалася диференціація безпосередньо корисних тілесних вправ, танцювальних рухів та ігрових елементів. Під час другого стрибка – в епоху розпаду первіснообщинного ладу – виникли ті інституційні норми підготовки й відбору, що стали засобами суспільного підпорядкування [40].

Як відомо, перші спроби наукового підходу до виховання викладено в працях Сократа (469-399 рр. до н.е.), Демокрита (460-370 рр. до н. е.), Платона (427-347 рр. до н. е.), Аристотеля (384-322 рр. до н. е.), Квінтіліана (35-96 рр. до н. е.) та ін.

Загалом фізичне виховання в античному світі виявлялось у двох системах: спартанській та афінській. Спарта була більш консервативною олігархічно-військовою державою. З раннього архаїчного періоду спартанське виховання мало на меті підготовку досконалого фізично, сильного духом воїна. У цьому сенсі спартанська система була досконалою. Новонароджених не пеленали, а вже з 7 років хлопчики виховувалися в громадських школах. Першу групу склали хлопчики 7-12 років. Із 12-14 років їхній режим будувався так, щоб привчити до невибагливості та витривалості. Головними елементами навчання молоді були полювання, релігійні та військові танці, яким присвячувалась більша частина дня хлопців та юнаків.

Прикметно, що турбота про фізичний розвиток у Стародавній Спарті поширювалася не тільки на хлопців, але й на дівчат. Спартанки також мали фізичне виховання. Головною метою їхньої фізичної підготовки було посилення військової могутності Спарти [42]. Слід зауважити, що в цьому полісі також заохочувався жіночий спорт. На відміну від інших греків, стародавні спартанці високо цінували мужність і досягнення у фізичній культурі як хлопчиків, так і дівчаток. Легендарний спартанський законодавець Лікурґ закликав залучати дівчаток до занять бігом і боротьбою. Він вважав, що вищою функцією вільної жінки є народження дітей, і тому стверджував, що жіноче тіло не менш, ніж чоловіче, потребує належних тренувань.

Натомість в Афінах склалася дещо інша система виховання. Вона була спрямована на гармонійний розвиток особистості дитини. Вихованню моральних, розумових і фізичних якостей дитини надавалась однакова увага. Геройські ігри, присвячені дружині Зевса – богині Гері, проводилися одночасно з Олімпійськими, тобто в VII-VI ст. до н.е. У них незаміжні дівчата бігли в легкому одязі приблизно 160 м. Ця довжина відповідає найдавнішій і найпопулярнішій дистанції в один стадій у чоловіків, відміряній жіночою ногою (1 стадій = 600 ступенів жерця, стадій в Олімпії = 176 м). Більш пізні римські письменники та історики розширили список видів спорту, в яких брали участь спартанки, включивши в нього (окрім боротьби) ще кулачний бій і панкратіон (поєднання боротьби та кулачного бою) [13].

Фізичне виховання в Римі мало дещо інший характер, ніж у Греції. Хоча так само за мету тут ставилось підготувати досконалого воїна, але римляни до 16 років виховували юнаків у родині. Фізичне виховання не було чимось особливим. Хлопці та юнаки багато часу присвячували метанню диска або списа, боротьбі, фехтуванню, верховій їзді та різноманітним іграм. На відміну від спартанського виховання, фізичній підготовці дівчат, на жаль, не надавалось належної уваги.

Таким чином, вже в стародавньому світі система виховання дітей різної статі будувалася на основі диференційованого підходу, в основі якого лежало традиційне поділ соціальних ролей чоловіка та жінки в суспільстві, усунення

жінки від діяльності поза сімейного вогнища. На наш погляд, сучасне суспільство, досягнувши великого прогресу в освіті та громадській діяльності жінок, недооцінює необхідність цілеспрямованої підготовки дітей різної статі до виконання майбутніх соціальних ролей, як в родині, так і в суспільстві. Фізичне виховання, в першу чергу, було націлене на підготовку дитини до ролі чоловіка або жінки.

Цікаві ідеї щодо фізичного виховання висловлювали філософи Томас Мор (1478-1535) і Томазо Кампанелла (1568-1639). Вони стверджували, що заняття гімнастикою та військовими вправами готують людину до праці, сприяють зміцненню здоров'я. Видатні мислителі вперше оголосили принципи загального фізичного виховання для хлопчиків і дівчат, підкреслюючи значення фізичного виховання у всебічному розвитку особистості [24].

Великий внесок у розвиток фізичного виховання Нового часу (XVII-XVIII ст.) належить чеському педагогу Я. А. Коменському (1592-1670), який розробив та запропонував класно-урочну систему навчання, а також вважав, що дівчата повинні отримувати освіту нарівні з хлопчиками. Учений рекомендував будувати процес навчання та виховання, використовуючи систему педагогічних спостережень з обов'язковим урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Це стосувалося також і фізичного розвитку хлопців і дівчат [46].

Проведений аналіз різних педагогічних систем показав, що до XVIII століття громадському вихованню дівчаток взагалі не надавалося великого значення, так як головним завданням жінки вважалось продовження роду. І тільки лише в XVIII столітті громадські діячі, філософи, представники природничо-наукових дисциплін стали розглядати можливість цілеспрямованого виховання дівчаток не тільки для сімейного життя, а й для громадської (С. О. Філіппова, 2002). Подальший розвиток гуманітарних та природничих наук в епоху Просвітництва призвів до того, що видатні педагоги, лікарі та філософи почали розглядати фізичне виховання як невід'ємну складову всебічного виховання члена суспільства. Так, у творах видатного французького філософа Жан-Жака Руссо

(1712-1778) значне місце було відведене питанням фізичного виховання. Він закликав до того, щоб фізичне виховання починалося з перших днів народження людини. Також у поглядах вченого знайшла своє відображення думка про те, що жінка має обов'язково отримати фізичне виховання. Ж.-Ж. Руссо виступав проти постійного перебування дівчат удома, у закритому приміщенні, позбавленого свіжого повітря, пропонував виховувати їх, залучаючи до рухливих ігор на свіжому повітрі [46]. Отже, вчений зробив акцент на чоловічій та жіночій індивідуальності.

В історії педагогіки другої половини XIX – початку XX ст. помітне місце посідає П. Ф. Лесгафт (1837-1909) – видатний російський педагог, анатом, лікар і громадський діяч. Спадщина вченого містить значну кількість наукових статей, монографій, посібників, де центральне місце займають проблеми фізичного виховання, його зв'язку з розумовим, моральним та естетичним розвитком особистості. Зокрема, П. Ф. Лесгафт виокремив поняття «виховання» й «освіта», «фізичне виховання» й «фізична освіта». Загальною метою виховання та освіти він вважав «гармонійний усебічний розвиток діяльності людського організму». «Гармонійний розвиток діяльності людського організму, – писав він, – має становити загальну мету виховання й освіти, завдання яких тільки частково відрізняються одне від одного: виховання захоплює у свою галузь моральні якості людини та її вольові прояви, відповідно сприяє виробленню морального характеру особи, між тим як освіта передбачає систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток» [27].

Лесгафт П. Ф. розробив теорію фізичної освіти, на основі якої сформулював вимоги до фізичного розвитку молоді в навчальному закладі. Свій підхід до організації навчально-виховного процесу П. Ф. Лесгафт утілював у діяльності створених ним курсів вихователів і керівників [13]. У 1896 році він відкрив «Курси для підготовки керівниць фізичних вправ та ігор». Так у тісному взаємозв'язку морального та естетичного виховання вироблялося фізичне виховання жінок, визнавалася важливість занять фізичними вправами як для чоловіків, так і для жінок.

У контексті нашого дослідження слід згадати і погляди видатного фахівця в галузі освіти й виховання генерала О. Д. Бутовського (1838–1917). Важливо зазначити, що, вивчаючи досвід зарубіжних систем фізичного виховання, він зміг побачити у можливостях використання фізичного виховання не лише допризовну підготовку молоді, а й рекреаційну дію занять фізичними вправами у навчальних закладах. До змісту таких занять О. Д. Бутовський запропонував включати рухливі ігри, плавання, фехтування, танці та хоріві співи. Окрім цього, він розробив організаційно-методичні засади проведення занять із пріоритетним використанням цих засобів [24].

У другій половині XIX ст. у багатьох країнах Заходу розгорнулася боротьба за рівні права жінок та їх вільний доступ до освіти [71]. Цей суспільний рух певним чином вплинув на розвиток науки та привернув увагу фахівців до осмислення проблеми формування нових підходів, пов'язаних зі статевою диференціацією навчання.

Здобутками впровадження наукових досліджень у галузі фізичної культури в 1920-1930 роки було подальше з'ясування впливу фізичних вправ на організм людини з метою наукового обґрунтування застосування засобів фізичної культури та розробка методики спортивної роботи занять із жіночими групами.

Аналіз наукової літератури, дозволяє зробити висновок про те, що розвиток фізичного виховання був історично детермінований як соціальними факторами, так і біологічно-фізіологічними. О. Л. Ворожбітова стверджує, що механізм подолання суперечності між біологічно детермінованою заданістю фізіологічного людського потенціалу та необхідністю корегування деяких його аспектів є категорією винятково соціальною. Разом з тим цей механізм може бути і «механізмом саморозвитку людського потенціалу» [8].

Таким чином, узагальнюючи деякі історичні аспекти розвитку фізичного виховання та розглядаючи фізичну культуру як одне з досягнень людства, хотілося б акцентувати на важливості формування фізичної культури дітей та молоді не тільки з урахуванням соціальних факторів, але й біологічних, анатомічних та фізіологічних закономірностей, властивих організмові людини як

виду загалом та водночас винятково індивідуальних. Усе вищезазначене є необхідними компонентами теорії статевої диференціації.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Методологія досліджень ґрунтувалась на визначенні наукової проблеми, напрямів дослідження, предметної області, об'єкта і предмета досліджень, емпіричних і теоретичних завдань, засобів і методів дослідження.

Науково-методичне обґрунтування та організація дослідження побудовано на загально-наукових та методологічних принципах системності – вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності та створення концептуальних підходів до реалізації гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді, спрямованих на формування індивідуальної фізичної культури школярів.

Для вирішення поставлених у роботі завдань та досягнення мети дослідження нами були застосовані наступні методи і прийоми наукового дослідження:

- загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукції та дедукції, аналізу та синтезу, порівняння, абстрагування, аналогії, узагальнення, діалектична логіка сходження від абстрактного до конкретного і навпаки, теоретичного моделювання, прогнозування);

- педагогічні (спостереження і експеримент із застосування інструментальних методик);

- соціологічні (неформалізовані бесіди, опитування, анкетування);

- психолого-діагностичні (опитувальник Є. В. Боченкової «Сапопис фізичного розвитку» [7], модифікована методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» [5], методика Ю. М. Орлова «Потреба у досягненнях» [38], методика І. М. Юсупова «Експрес-діагностика емпатії» [28], опитувальник С. Бем «Маскулінність-фемінінність» [5];

- методи математичної статистики, факторний аналіз, кореляційний аналіз, кластерний аналіз.

Загальнонаукові методи теоретичного пізнання. Теоретично-методологічною основою дисертаційного дослідження, на якій побудовано аналіз проблеми, з огляду на складність та багатоаспектність визначень і характеристик гендеру і статі, а також необхідність розробки концептуальних підходів до реалізації гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді, спрямованих на формування фізичної культури особистості.

- 1) висвітлити попередній науковий досвід з аксіологічної проблематики гендерного підходу для визначення наукової проблеми та її актуальності;
- 2) провести логіко-історичний аналіз, узагальнення та інтерпретації наукових даних щодо формування гендеру та гендерного підходу;
- 3) проникнути в структуру гендерного підходу через комплексний, крос-секторальний, міждисциплінарний (філософський, психологічний, соціологічний, педагогічний підходи);
- 4) вивчити й адаптувати попередній досвід формування та впровадження гендерного підходу з інших галузей до сфери фізичної культури;
- 5) провести детальний аналіз теоретико-методологічної бази вивчення гендерного та статевого підходу в сучасній освіті й на цій основі виявити сучасну потребу у формуванні нової парадигми формування аксіологічної значущості фізичної культури.

Аналіз наукової літератури здійснювався протягом усього періоду роботи над дисертацією. Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми і створити підґрунтя для подальших наукових пошуків. Ми ретельно розглянули достатню кількість філософських, соціологічних, педагогічних, психологічних джерел із проблем розвитку фізичної культури, в яких тлумачилися ключові категорії «фізична культура», «фізичне виховання», «цінності», «ціннісні орієнтації», «цінності фізичної культури», «гендер», «стать», «гендерна ідентичність», «гендерна соціалізація»,

«гендерні дослідження», «гендерний підхід». Вивчення та аналіз наукового матеріалу дав змогу виявити недостатньо розглянуті питання, осмислити сутність і зміст диференційного підходу з позиції інших авторів, запропонувати власні погляди на проблему гендерного підходу у фізичному вихованні школярів різних вікових груп, обрати оригінальний напрямок досліджень та надати практичні рекомендації щодо концептуальних підходів до впровадження гендерного підходу в процес фізичного виховання школярів. у результаті застосування даних методів було уточнено методологію, теоретичні передумови, мету та завдання наукового дослідження.

Педагогічні методи дослідження. Педагогічні методи дослідження були спрямовані на отримання фактичного матеріалу та безпосередньо пов'язувалися з реальністю та педагогічною практикою. Їх використання дало змогу забезпечити фіксацію, класифікацію та узагальнення всього вхідного матеріалу для створення наукової теорії [17].

Метод педагогічного спостереження. Метод являє собою планомірний аналіз та об'єктивну оцінку організації навчально-виховного процесу. Педагогічне спостереження відрізняється від побутового наявністю специфічних прийомів, реєстрацій спостережуваних факторів та подальшою перевіркою результатів спостереження.

Відомо, що педагогічне спостереження – спеціально організоване, цілеспрямоване, систематичне та планомірне сприйняття досліджуваного об'єкта в умовах повсякденного життя. Вибір об'єкта спостереження цілком залежить від завдань дослідження. Педагогічний аналіз та оцінка навчально-виховного процесу – провідна риса діяльності дослідника. Педагогічне спостереження має на меті узагальнення практичного досвіду та уточнення питань, які потребують студіювання [29].

Перед проведенням педагогічного спостереження ми визначили: завдання спостережень; об'єкт спостережень; засоби аналізу зібраного матеріалу.

Педагогічне спостереження є повноцінним лише тоді, коли розкриваються як позитивні, так і негативні риси в діяльності вчителя та учнів.

Об'єктом спостереження в дослідженні була поведінка школярів під час виконання тестових завдань, методик, анкетування, специфіка їх мислення під час бесід, а також вміння концентрувати увагу.

За ступенем поінформованості спостереження були прихованими, за формою – включеними, за тривалістю – короткочасними, за обсягом – вузькоспеціальними, оскільки нас цікавила та сторона явища, яка б дозволила нам виявити гендерні особливості та відмінності респондентів у своєму ставленні до рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – загальнонауковий метод пізнання, який дає можливість одержати нові знання про причинно-наслідкові відношення між педагогічними факторами, умовами, процесами за рахунок планомірного маніпулювання однією або кількома факторами і реєстрації відповідних змін у поведінці об'єкта чи системи, які вивчаються [17]. Педагогічний експеримент (лат. *experimentum* – проба, дослід) – це основний метод дослідження у фізичній культурі та спорті. За спрямованістю педагогічні експерименти поділяються на абсолютні та порівняльні [29]. Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, сутність якого полягає у вивченні педагогічного явища в спеціально відтворених умовах.

Педагогічний експеримент використовувався з метою:

–встановлення причинно-наслідкових зв'язків між певними педагогічними впливами і досягнутими результатами;

–порівняння ефективності двох або кількох варіантів впливів, умов і вибору з них оптимального;

–виявлення необхідних умов для реалізації конкретних завдань відомими засобами;

–дослідження особливостей перебігу певного процесу в нових умовах тощо.

Залежно від мети дослідження реалізуються такі види педагогічного

експерименту: констатуючий – вивчаються наявні педагогічні явища; перевірний, уточнювальний – перевіряється гіпотеза, створена в процесі усвідомлення проблеми; творчий, формувальний – констатуються нові педагогічні явища.

Соціологічні методи дослідження. Анкетування. Анкетування – метод отримання інформації, який ґрунтується на опитуванні людей для накопичення відомостей про фактичний стан справ (думок і ставлень до проблеми, яка цікавить) [127]. Це метод масового збору матеріалу за допомогою спеціально розроблених опитувальників, названих анкетами. Він заснований на припущенні, що людина відверто відповідає на задані їй питання. Анкетування проводиться тоді, коли необхідно визначити думки реципієнтів з певних питань та охопити велику кількість людей за короткий термін. За допомогою методу анкетування можна з найменшими затратами отримати високий рівень масовості дослідження. Анкетування проводилося з метою вивчення та порівняння ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури та спорту школярів різних вікових груп, чинників здорового способу життя, якого дотримуються юнаки та дівчата протягом тижня, ступеня потреби школярів у заняттях фізичними вправами, інтересів і мотивів їхньої діяльності у вільний час. Ми використали анкету «Визначення мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту».

При складанні анкети були враховані нормативи, що рекомендуються для документів подібного роду: релевалентність, об'єктивність, доступність. Анкетування проводилося груповим методом, що дозволило домогтися високого показника повернення якісно заповнених анкет – до 95 %, що засвідчує високу зацікавленість школярів, а також достовірність і надійність емпіричних даних. Відповіді реципієнтів містили чималу кількість додаткових записів, побажань і пропозицій, які висловлювалися в передбачених структурою анкети окремих розділах.

Питання анкети чергувалися за ступенем складності, смисловою спрямованістю. Підвищення надійності досягалося при цьому наявністю контрольних і фільтрувальних питань анкети, порівнянням отриманих результатів

з експертними і документальними даними, результатами інших досліджень подібної тематики. Достовірність даних досягалася дотриманням правил вибірки й організації дослідження. Анкета містила 17 питань. Уважно ознайомившись із ними, респонденти мали обрати найбільш прийнятний варіант відповіді. У деяких питаннях необхідно було визначити рейтинг уже запропонованих відповідей від 1 до 10

## **2.2 Організація дослідження**

Дослідження складалося з трьох етапів.

На першому етапі дослідження (вересень – грудень 2022 р.) на основі аналізу науково-методичної літератури вивчався сучасний стан проблеми впровадження гендерного підходу у фізичному вихованні школярів з метою вдосконалення системи фізичного виховання. Розглянуто історичні та біологічні передумови диференційованого фізичного виховання дітей і підлітків; проаналізовано сутнісно-змістовну характеристику категорії «гендер» у контексті психолого-педагогічних досліджень та визначено проблемне поле гендерного підходу в системі фізичного виховання різних груп населення.

Другий етап над дипломною роботою тривав з листопада 2022 р. по жовтень 2023 р. В цей період було здійснено обґрунтування психолого-педагогічних засобів і методів, що впливають на ефективність формування ціннісних орієнтацій індивідуальної фізичної культури школярів, і на цій основі розроблено методологію проведення досліджень з урахуванням особистісних характеристик юнаків і дівчат, було визначено вікові й статеві особливості формування ціннісних орієнтацій та індивідуальної фізичної культури школярів. А саме: динаміка мотиваційних пріоритетів, моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості та моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури, самооцінка фізичного розвитку, потреба у досягненні, рівень емпатії, рівень сформованості ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат різних вікових груп.

Третій етап роботи (вересень 2023 – листопад 2023 р.) мав на меті вивчити індивідуальні гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій та індивідуальної фізичної культури школярів. Для визначення характерних особливостей прояву ознак психологічної статі школярів у віковому аспекті було використано стандартизоване тестування психологічного типу особистості «Маскулінінність – фемінінність»були проаналізовані результати досліджень. Сформовані основні висновки роботи та практичні рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст роботи. Дипломну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту.

### РОЗДІЛ 3

## ВІКОВІ Й СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

### 3.1 Динаміка мотиваційних пріоритетів щодо рухової активності школярів у віковому аспекті

Процес формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом школярів, має безпосередній вплив на цілісний розвиток особистості та є одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання молоді. Останніми роками вчені все частіше обговорюють питання формування професійних мотивів і вважають це одним із аспектів мотивації поведінки людини.

Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив установити, що люди та їхня психіка розвиваються в процесі практичної діяльності. Тому, відповідно до наших уявлень про розвиток особистості школярів, вважаємо за необхідне залучати їх до різних видів активності, формувати їх потреби, мотиви та ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури та спорту, що має безпосередній вплив на становлення індивідуальної фізичної культури молоді.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у загальноосвітніх навчальних закладах ставить за мету розв'язувати не тільки освітні, оздоровчі та виховні завдання, але й формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я. Це особливо важливо нині, коли стиль життя школярів характеризується високим рівнем статичного, сенсорного та інформаційного навантаження та водночас низьким рівнем загальної рухової активності [45]. За даними Т. Ю. Круцевич [23], А. Г. Сухарева [50], Р. Є. Мотилянської [32] та інших учених, сьогодні через значне зниження рухової активності погіршується фізичний стан та підвищується рівень захворюваності школярів. Після тривалого перебування за партою діти й підлітки частіше надають перевагу не активному відпочинку (фізичним вправам чи



спорту) а пасивному дозвіллю за комп'ютером або переглядом телепередач, спілкуванню в соціальних мережах. Обмеженість рухової активності, своєю чергою, призводить до значних порушень у життєдіяльності їхнього організму. Тож із прикрістю слід констатувати, що фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення для сучасної молоді.

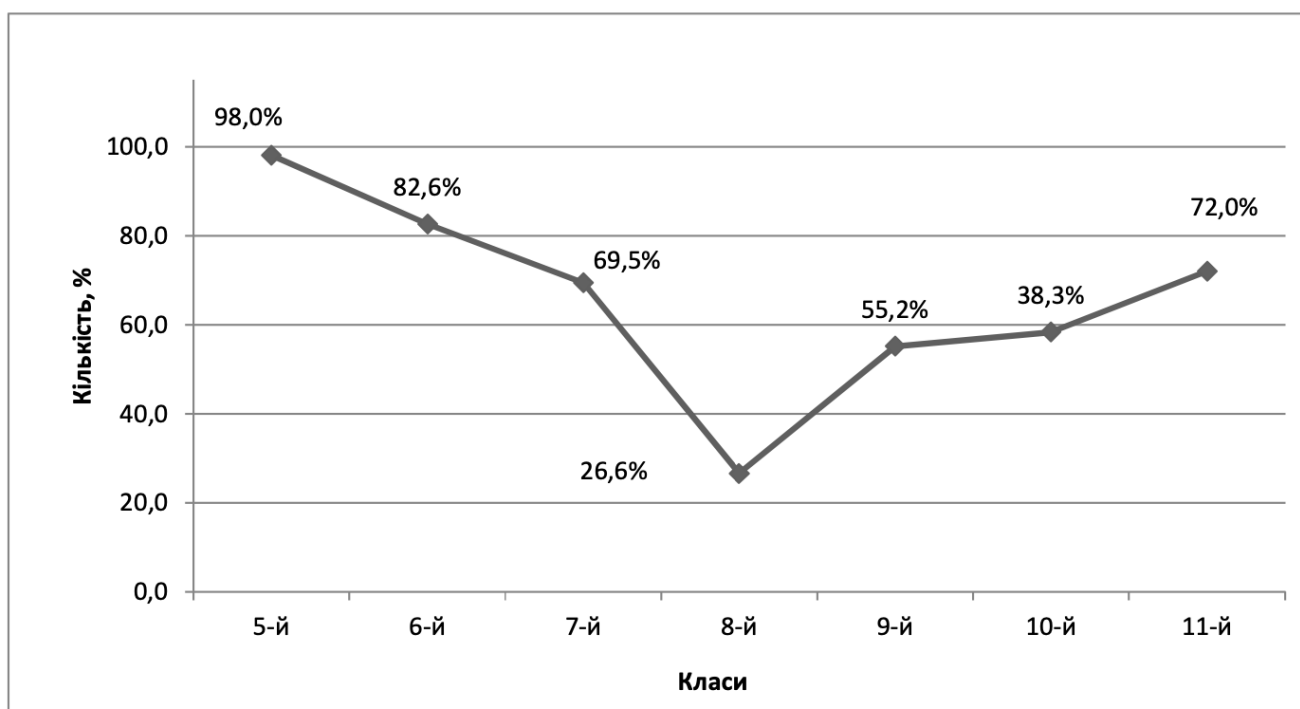
Під ціннісною орієнтацією розуміємо утворення із складною структурою, яка взаємодіє із низкою психологічних дефініцій, зокрема з «потребами», «мотивами», «інтересами» як рушійними силами соціальної поведінки людини [41]. Зауважимо, що в науковій літературі не простежується консенсус у співвідношенні самостійності ціннісних орієнтацій щодо решти категорій. Так, ціннісні орієнтації підпорядковують усталені психологічні категорії, а частіше – підпорядковуються їм або збігаються з ними. Особливо яскраво це демонструється в дослідженнях потребово-мотиваційної сфери особистості, вивченню якої у фізичному вихованні надається чимало уваги [4].

Мотив – це те, що, відображаючись у свідомості людини, спонукає її до діяльності, спрямовуючи на задоволення певної потреби. У загальному вигляді мотив – це відображення потреби, яка діє як об'єктивна закономірність та виступає як об'єктивна необхідність.

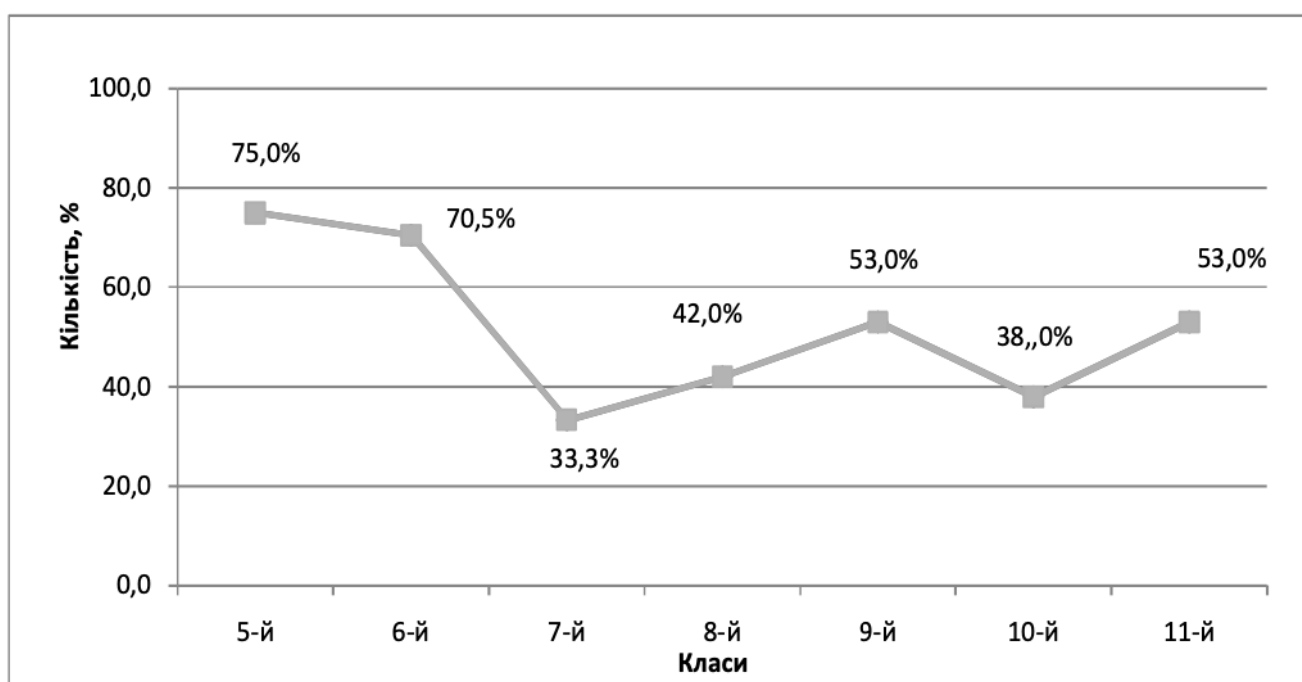
Відмінними рисами внутрішнього мотиву, як зазначає А. К. Маркова, виступає те, що він не може бути ні соціальною, ні будь-якою конкретною річчю та ніколи не існує поза самою діяльністю, будучи «безпосереднім результатом і продуктом взаємодії людини та її оточення». Причому результат діяльності значною мірою залежить від ступеня усвідомленості мотивів. До внутрішніх мотивів названа авторка відносить пізнавальні інтереси, зацікавленість у результаті, креативність, усвідомлення сенсу та значущості навчання.

Таким чином, мотивами виступають різні спонукання: усвідомлені потреби й інтереси людини, установки та ідеали, переконання та світогляд, почуття й думки. Тому у поведінці й діяльності не слід визначати лише головні прагнення, але й застосовувати ті особливості особистості, які визначають її життєву позицію, її ставлення до різних аспектів дійсності [2].

Теорія та методика фізичної культури надає гіпертрофованій уваги фізичній сфері, натомість ігнорує важливість психічної активності людини. Необхідність зміни ставлення школярів до фізичного виховання є одним із важливіших завдань в освітньому процесі. Саме за цим психологічним параметром можна оцінювати, як та наскільки заняття фізичною культурою відповідають ціннісним еталонам та установкам школярів, їх станам, потребам, інтересам, мотивам. Одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання школярів є формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом [41]. Питання формування професійних мотивів є приватним аспектом загальної проблеми – мотивації поведінки людини. Тому у дослідженні ми спираємося на особистісно-діяльнісний підхід, розроблений С. Д. Рубінштейном та А. Н. Леонтьєвим, які розкривають одну з найважливіших особливостей людини. Учені переконливо доводять те, що люди та їхня психіка формується та розвиваються у процесі практичної діяльності [27]. Для вирішення завдань нашої роботи на першому етапі дослідження було проведено анкетування респондентів, в якому взяли участь школярі 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів у кількості 638 осіб, серед яких – 303 дівчат та 335 юнаки. За результатами анкетування виявлено, що в основі потребово-мотиваційної сфери фізичної культури і спорту юнаків і дівчат існують як спільні, так суттєво відмінні пріоритети. Хлопці та юнаки більшою мірою обирають силові види спорту – тхеквондо, боротьбу та футбол. Дівчата надають перевагу різновидам фітнесу, спортивним танцям і волейболу [3]. З 5-го по 11-й класи через різні причини кількість школярів, які займаються спортивною діяльністю, суттєво зменшується (рис. 3.1). Якщо у 5-му класі займаються фізкультурно-спортивною діяльністю 98 % хлопців, то серед восьмикласників їх залишається 26,6 %. Так само й у дівчат, із 5-го по 7-й клас простежено зниження інтересу до занять спортом: відповідно його активно виявляють 75 % п'ятикласниць і тільки 33 % учениць 7-го класу. З 8-го класу кількість, які займаються спортом та фізичною активністю, підвищується до 42 %. Як і в юнаків, простежено позитивну динаміку: 53% старшокласниць займаються спортивною діяльністю у поза навчальний час (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Кількість учнів 5-11 класів, які займаються спортивно-оздоровчою діяльністю (хлопці), %**



**Рис. 3.2. Кількість учнів 5-11 класів, які займаються спортивно-оздоровчою діяльністю (дівчата), %**

Серед обстежуваного контингенту займаються спортом 126 респондентів (97 юнаків та 29 дівчат) – баскетболом, волейболом, боротьбою, атлетичною гімнастикою та тхеквондо (табл. 3.1). Інші респонденти відвідують навчальні заняття з фізичного виховання у школі та займаються додатково спортивно-оздоровчою діяльністю. У ранньому юнацькому віці (15-17 років) уже складаються визначені відношення з довколишнім світом. Шкільний вік сенситивний для формування ціннісних орієнтацій. Стають нагальними потреби старшокласників у саморозвитку, самовдосконаленні та самореалізації, що є показником особистісної зрілості та одночасно й умовою її досягнення. Тому, починаючи чи продовжуючи заняття спортом у цьому віці, школярі стають більш мотивованими та цілеспрямованими. Молода людина у 15-17 років уже усвідомлює мету своїх дій і співвідносить їх з мотивами фізичного самовдосконалення.

Починаючи заняття спортом у цьому віці, юнаки спрямовують свою діяльність не на високий спортивний результат, а більшою мірою на оздоровлення організму та вдосконалення фігури. Так, після проведення ранжування інтересів дівчат 5-11 класів до занять спортом було виявлено, що 75% п'ятикласниць займаються спортивно-оздоровчою діяльністю в поза навчальний час (рис. 3.1). Вони обрали такі види спорту: плавання, волейбол, різновиди фітнесу. Але з 25 % дівчат, які не займаються спортом, 17 % мають бажання відвідувати спортивні секції, здебільшого – заняття різновидами фітнесу. У 6-му класі відсоток школярок, які займаються спортивною діяльністю, знизився до 70,5 %, а серед дівчат, які навчаються у 7-му класі – до 33,3 % [302, 309, 315]. Отже, можемо констатувати, що з 5-го по 7-й класи у дівчат також виявлено певне зниження інтересу до занять спортом, як і в хлопців цього віку. Далі простежуємо позитивну динаміку: з 8-го по 11-й класи підвищується відсоток школярок, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю з 42 % до 53 %.

**Таблиця 3.1 – Причини, які заважають школярам займатися спортом чи фізичною культурою, (n = 638), %**

Клас	Стать	Кількість, n	Варіанти відповідей							
			Брак часу	Відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що мене цікавлять	Батьки не мають змоги оплачувати заняття	Не маю друзів, з якими б відвідував тренування	Не маю потрібних знань для організації занять спортом	Взагалі не маю бажання займатись спортом	Не маю зручного й гарного спортивного одягу	Інше
5	х	21	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	д	53	32,1	0,0	7,5	7,5	0,0	7,5	7,5	0,0
6	х	50	8,0	4,0	4,0	8,0	0,0	4,0	0,0	0,0
	д	54	24,1	0,0	5,6	18,5	0,0	5,6	0,0	5,6
7	х	34	47,1	14,7	20,6	47,1	14,7	0,0	5,9	0,0
	д	39	48,7	7,7	33,3	25,6	0,0	7,7	7,7	0,0
8	х	55	49,1	12,7	23,6	12,7	0,0	0,0	5,5	0,0
	д	54	57,4	14,8	18,5	32,3	14,8	5,6	5,5	5,5
9	х	90	32,2	10,0	12,2	7,8	4,08	0,0	6,12	4,08
	д	55	43,6	12,7	16,4	20,00	7,3	3,33	0,0	7,3
10	х	12	50,0	8,3	8,3	0,0	25,0	0,0	0,0	8,3
	д	15	53,3	0,0	6,7	26,7	13,3	6,7	0,0	6,7
11	х	41	58,54	2,44	7,32	29,27	4,88	0,0	0,0	2,44
	д	65	72,31	10,77	12,31	4,62	3,08	4,62	1,54	4,62

Найбільш популярними з видів спорту виявляються волейбол, баскетбол, плавання та різновиди фітнесу. Незважаючи на виявлену вікову позитивну динаміку щодо занять спортом та спортивно-оздоровчою діяльністю у наших респондентів відсоток байдужих до фізичної активності залишився досить суттєвий. Також із віком спостерігається поступове зменшення кількості школярів, які залишаються у професійному спорті.

Щоб зрозуміти причини небажання юнаків та дівчат займатися спортом та фізичною активністю, ми поставили таке питання: «Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом чи фізичною культурою?». Результати анкетування засвідчили, що відповіді юнаків і дівчат майже не відрізняються

(табл. 3.2). Серед головних було названо такі: брак вільного часу, неспроможність батьків оплачувати спортивні заняття, відсутність цікавих спортивно-оздоровчих груп, відсутність друзів, із якими можна відвідувати тренування.

Кількість відповідей «відсутність вільного часу» зростає з віком у дівчат з 32,1% (5-й клас) до 72,31 % (11-й клас), у юнаків – з 0 % (5-й клас) до 58,5 % (11-й клас). Можна припустити, що юнаки й дівчата, які не займаються спортом, не мають належного рівня мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, їхні цінності у сфері фізичної культури не сформовані, а надана відповідь «брак часу» видається формальною відмовкою. Треба зазначити, що жоден із респондентів не дав відповіді, що взагалі не має бажання займатися спортом. Вони вигадують інші причини, щоб виправдати себе: відсутність спортивної секції поблизу місця проживання, фінансова неспроможність батьків оплачувати заняття тощо.

З метою дослідження вікової динаміки мотивації школярів до занять спортом та фізичною культурою ми охопили досить широку вікову категорію респондентів. Учасникам експерименту було поставлене таке питання: «З якою метою Ви відвідуєте уроки фізичної культури?» (табл. 3.2, 3.3).

Результати дослідження засвідчили, що мотивація школярів щодо відвідування уроків фізичної культури має певні особливості, які залежать від статі та віку респондентів. Більшість учасників експерименту під час визначення мотивів не обмежилася однією відповіддю, переважно обираючи два або три варіанти відповіді.

**Таблиця 3.2 – Мотиви школярів щодо відвідування уроків фізичної культури, (хлопці), (n = 303), %**

№ з/п	Варіанти відповідей	Класи						
		5-й (n=21)	6-й (n=50)	7-й (n=34)	8-й (n=55)	9-й (n=90)	10-й (n=12)	11-й (n=41)
1	Знаю, що це корисно	20,0	13,0	26,6	40,9	50	33,3	44
2	Отримати залік	60,0	39,1	53,3	40,9	34,2	33,3	60
3	Цікаво на заняттях	92,6	17,3	6,6	16,3	21	8,38	20
4	Виховувати вольові якості	0	13	20	9	7,8	0	12
5	Отримати консультацію для самостійних занять	0	4,3	0	0	5,2	0	0
6	Поліпшити фізичну підготовленість	26,6	26	13,3	27	28,9	50	20
7	Не мати заборгованості з предмету	13,3	34,7	40	22,7	18,4	25	36
8	Навчитися нових вправ	25	13	13,3	4,5	10,5	8,3	0

Проаналізувавши їх, маємо відповідні результати. Серед юнаків найбільшої значущість набули відповіді: «для отримання заліку з фізичного виховання» та «щоб не мати заборгованості з предмету».

З'ясовано, що тільки 20 % учнів 5-го класу, 13 % – 6-го та 26,6% 7-го обрали відповідь: «знаю, що це корисно». З опитаних п'ятикласників виявили зацікавленість заняттями 92,6 %. Із 6-го класу відсоток хлопців, яким цікаво на заняттях з фізичної культури, суттєво зменшується. Про це свідчить мінімальна кількість обраних відповідей за такими мотиваційними прикладами: «цікаво на заняттях» (5-й клас – 92,6 %, 6-й клас – 17,3 %, 7-й клас – 6,6 %, 8-й клас – 16,3 %, 9-й клас – 21,0 %, 10-й клас – 8,3 %, 11-й клас – 20 % ), «навчитися нових вправ»

(5-й клас – 25 %, 6-й клас – 13,0 %, 7-й клас – 13,3 %, 8-й клас – 4,5 %, 9-й клас – 10,5 %, 10-й клас – 8,3 %, 11-й клас – 0,0 %).

**Таблиця 3.3 – Мотиви школярів щодо відвідування уроків фізичної культури (дівчата), (n = 335), %**

№ з/п	Варіанти відповідей	Класи						
		5-й (n=53)	6-й (n=54)	7-й (n=39)	8-й (n=54)	9-й (n=55)	10-й (n=15)	11-й (n=65)
1	Знаю, що це корисно	57,1	5,8	58,3	38,1	38,4	40	33,3
2	Отримати залік	32	35,2	50	47,6	34,6	33,3	46,6
3	Цікаво на заняттях	21,4	23,5	16,6	19	34,6	33,3	26,6
4	Виховувати вольові якості	14,2	29,4	8,3	0	3,8	13,3	3,3
5	Отримати консультацію для самостійних занять	7,1	17,6	8,3	4,7	3,8	0	0
6	Поліпшити фізичну підготовленість	25	35,9	33,3	0	15,3	20	23,3
7	Не мати заборгованості з предмету	18,2	47	8,3	57,1	11,5	46,6	13,3
8	Навчитися новим вправам	21	17,6	0	14,2	11,5	13,3	3,3

Аналізуючи відповіді дівчат на це питання (табл. 3.4), ми визначили, що: 47,6 % дівчат, які навчаються у 8-му класі, 46,6 % десятикласниць та 46,6 % випускниць також обрали відповідь: «щоб не мати заборгованості з предмету» або «для отримання заліку з фізичного виховання». У виборі мотиву відвідування уроків фізичної культури дівчата і хлопці були однотайні. Це свідчить, по-перше, про відсутність у школярів усвідомленої необхідності рухової активності для здоров'я людини, по-друге, про несформованість у підлітків цінностей фізичної культури.

Отже, групуючи мотиви відвідування уроків фізичної культури, які обрали респонденти, можна зробити висновок, що з оздоровчою та рекреаційною метою їх відвідують 35% дівчат, а це на 10 % більше, ніж хлопців [3]. Мотив «щоб підвищити свою рухову активність» обрало на 20% більше дівчат, ніж юнаків. Мотив «цікаво на заняттях» також обирали дівчата на 20% частіше, ніж



юнаки. Підбиваючи підсумки, можна припустити, що в юнаків мотивація щодо відвідування уроків фізичної культури нижча, ніж у дівчат. Порівнюючи відповіді школярів, котрі займаються та не займаються спортом, можна зазначити, що в спортсменів (юнаків і дівчат) перше місце посідає мотив знань про користь занять фізичною культурою. Друге й третє місця надано відповіді «поліпшити власну фізичну підготовленість».

На питання «З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?» ми отримали дещо інші результати (табл. 3.4). З'ясовано, що вже в молодшому шкільному віці відповіді школярів різної статі суттєво відмінні.

Це підтверджує науково доведений факт, що рухова активність хлопців віком 10-11 років вища, ніж у дівчат [4], а період 15-17 років дослідники вважають складним віком та пов'язують його зі статевим дозріванням. Тому пріоритетні мотиви респондентів щодо занять фізичними вправами є різними як у віковому аспекті, так і в статевому. При обранні пріоритетними мотивів щодо занять фізичними вправами юнаками з 5-го по 7-й класи перевагу було віддано руховій активності, змаганням та спілкуванню з друзями. Це дійсно так, оскільки саме в цьому віці, за твердженням учених, активно беруть участь у шкільних змаганнях, позитивно ставляться до рухової активності і виконання різноманітних фізичних вправ [3]. Тому на першому місці у хлопців 5-го та 6-го класів стоїть відповідь «узяти участь у змаганнях» (52,4 % та 48,0 % відповідно), на другому – «для самоствердження» (38,1 % та 44,0 % відповідно), на третьому – «спілкування з друзями» (28,6 % та 40,0 %). На останніх позиціях у хлопців 5-го та 6-го класів були розташовані відповіді: «зниження зайвої ваги тіла» (0 %), «активний відпочинок та розваги» (14,3 % та 4,0 %). З 8-го класу мотив «удосконалення форми тіла» стає одним із пріоритетних разом із мотивом «спілкування з друзями», а в старших класах він розташовується на першому місці. Юнаки старших класів (15-17 років) пріоритетними мотивами щодо занять фізичними вправами визначають такі: «удосконалення форми тіла» (58,3% та 51,2%), «поліпшення стану здоров'я» (50,0 % та 39,0 %) та «підвищення фізичної підготовленості» (41,7 % ; 43,9%). Підвищити фізичну підготовленість юнаки-

старшокласники мають бажання більше, ніж юнаки 5-8-х класів на 20–30 %. Дівчата 5-го та 6-го класу своїми відповідями також продемонстрували позитивне ставлення до рухової активності. На першому місці в них відповіді: «взяти участь у змаганнях» (6-й клас – 46,3 %) та «спілкування з друзями» (5 клас – 39,6 %). Другі позиції посіли відповіді: «удосконалення форми тіла» (35,8 % та 29,6 % відповідно) та «поліпшення стану здоров'я» (32,1 % та 40,7% відповідно). На останньому місці у п'ятикласниць посіла відповідь «підвищення фізичної підготовки» (14,2 %). Виявлено, що дівчата вже з 11 років стежать за своєю фігурою. Підтвердженням того є визначення мотиву «зниження зайвої ваги тіла» одним із суттєвих та головних серед мотиваційних пріоритетів щодо занять фізичними вправами.

Таким чином, уперше визначено мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою юнаків і дівчат, які спрямовані на удосконалення зовнішнього вигляду та фігури. Їхні бажання займатися фізичною культурою і спортом більшою мірою пов'язані з мотивацією вдосконалення форм тіла. Починаючи заняття спортом у віці 15-17 років, юнаки спрямовують свою діяльність не на високий спортивний результат, а більшою мірою на оздоровлення організму та вдосконалення фігури.

### **3.2. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп**

З точки зору ціннісного підходу до вивчення особливостей формування свідомості особистості всі явища дійсності (включно із вчинками людей) можуть бути представлені у вигляді набору цінностей, що виражає суб'єктивну оцінку індивідом цих явищ з позиції їх необхідності при задоволенні його потреб і інтересів [7]. Тому одним із завдань нашого дослідження було вивчення ціннісних орієнтацій школярів як узагальненого показника особливостей їхньої життєвої позиції, спрямованості прагнень і домагань, характеру активності [28].

У зв'язку з цим у запропонованій респондентам анкеті було поставлене питання: «Що Ви найбільше цінуєте в людях?». Аналіз результату опитування

дозволив з'ясувати, наскільки змінюються та відрізняються пріоритетні цінності та якості характеру юнаків і дівчат залежно від віку. Враховуючи особливості та відмінності у відповідях юнаків і дівчат на дане питання, ми розробили моделі ціннісних орієнтирів у поведінкових характеристиках особистості школярів у різні вікові періоди (рис. 3.3, 3.4).

Модель «ідеалу» особистості у хлопців 11-13 років виявилась людиною досить жорстокою, сильною й агресивною. Пріоритетними людськими цінностями для них стали: «вміння досягати мети будь-яким шляхом», «фізична сила» та «безкомпромісність». Далі, за рейтингом, розташовані якості, що свідчать про певний вплив вчителів та батьків на світогляд школярів даного віку. Четверту позицію за рейтингом посіла цінність «уміння себе поводити на людях», на п'ятому – «оптимістичність та виваженість». Такі відмінності, порівняно з відповідями школярів, які займаються спортом, імовірно, криються в нереалізованості бажань бути фізично сильним, мати відчуття перемоги над суперником, переваги над товаришами за рахунок яких-небудь досягнень у навчанні або в спорті. У спортсменів ці потреби реалізовані, і тому на перший план виступають етичні якості людини інтелігентної, з широким світоглядом, комунікабельної і надійної.

Вже з 7-го класу пріоритетність цінностей змінюється, вони стають не такими агресивними. У хлопців 7-го класу після «вміння досягати мети будь-яким шляхом» на другому місці посідає цінність «вміння поводитися на людях», з 8-го класу у юнаків до п'ятірки пріоритетних цінностей входять:

«інтелігентність та широке коло інтересів», «товариськість та комунікабельність», «гарна зовнішність» та «вміння поводитися на людях». Певною мірою модель їх «ідеалу» співпадає з моделлю спортсменів. У хлопців 5-го, 6-го, 7-го та 8-го класів «гарна зовнішність» посідає з 11-го по 13-е місце. А вже з 9-го класу (14 років) – переміщується на 3, 4 та 5 місця.

У дівчат 5-го та 6-го класів (11-13 років) пріоритетними цінностями є «товариськість та комунікабельність», «вміння поводитися на людях» та «інтелігентність та широке коло інтересів». Далі, з віком, на перші місця виходять

«гарна зовнішність» та «гарний одяг». Як ми бачимо у дівчат на перший план виступають етичні якості людини, вони звертають більше уваги на те, як людина одягнена і яка в неї зовнішність. У юнаків і дівчат старших класів «товариськість та комунікабельність» займає лідируючу позицію. «Інтелігентність та широке коло інтересів» у дівчат старших класів виходить на друге місце, натомість у юнаків на другому місці знаходяться: «вміння досягати мети будь-якими засобами» та «фізична сила». Цінності «вміння себе поводити на людях» та «гарна зовнішність» у юнаків 9-х та 10-х класів розташовані на 3-му та 4-му місцях, у старшокласників – на 5-му. Привертає увагу, як змінюється відношення до цінності «фізична сила» хлопців та юнаків з віком. Якщо у з 5-го до 8-го класу «фізична сила» за рейтингом входить до першої п'ятірки пріоритетних цінностей, то старшокласники розташовують її вже на 6-му та 7-му рейтингових місцях. Натомість цінність «гарний одяг» з віком у юнаків стає більш значущою. У хлопців 5-го та 6-го класів вона посідає останні рейтингові місця, а з дев'ятого класу переміщується до п'ятірки пріоритетних. У дівчат цінності «гарна зовнішність» та «гарний одяг» вже з 5-го класу є пріоритетними та практично не змінюють своїх позицій до 11-го класу, входячи до п'ятірки пріоритетних цінностей, які більш за все цінують у людях.

Більш жорстокою та агресивною виявилася модель ідеалу та цінностей у респондентів, які займаються спортом. Причому суттєвої різниці між вибором пріоритетних цінностей у юнаків та дівчат ми не виявили. До п'ятірки пріоритетних цінностей, які більш за все цінують спортсмени в людях віднесено: «безкомпромісність», «жорстокість та безапеляційність», «авантюризм та безцеремонність», «вміння підкорити собі інших». Такі відмінності у порівнянні з відповідями студентів, які не займаються професійно спортом, імовірно криються у бажанні бути фізично сильним, досягати успіху, бути першим у своїх досягненнях та отримувати відчуття перемоги над своїм суперником. Відмінністю між юнаками та дівчатами, які займаються спортом, виявилось відношення до зовнішнього вигляду. Виявилось, що юнаки звертають більше уваги на те, як людина одягнена та як вона виглядає.



**Рис. 3.4. Моделі ціннісних орієнтирів у поведінкових характеристиках особистості школярів, які займаються спортом**

Модель «ідеалу» людських цінностей у респондентів, які займаються спортом, також виявилася більш жорсткою та цілеспрямованою (рис. 3.4).

Суттєвої різниці між вибором пріоритетних цінностей юнаків і дівчат не виявлено. В їх моделях присутні маскулінні якості характеру. До п'ятірки пріоритетних якостей входить фізична сила, якої не має в моделях ціннісних орієнтирів хлопців і дівчат, які не займаються спортом. Імовірно це криється у бажанні бути фізично сильним, досягати успіху, бути першим у своїх досягненнях та отримувати відчуття перемоги над своїм суперником. Відмінністю між юнаками та дівчатами, які займаються спортом, є ставлення до зовнішнього вигляду. Виявилось, що юнаки-спортсмени звертають більше уваги, ніж дівчата, на те, як людина одягнена та як вона виглядає.

Отже, у результаті соціологічного опитування у нашому дослідженні вперше розроблено моделі ціннісних орієнтирів у ціннісних та поведінкових характеристиках школярів у різні вікові періоди. Також проведено порівняльний аналіз між учнями, які займаються та не займаються спортом. Доведено, що у віковому та статевому аспектах між моделями ціннісних орієнтирів юнаків та дівчат існують як спільні пріоритетні ціннісні орієнтації, так і досить суттєві розходження у виборі характерних рис особистості. Це свідчить про вікову зміну пріоритетних якостей, завдяки яким школярі досягають власної життєвої мети.

### **3.3. Моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури школярів різних вікових груп**

Для з'ясування ціннісних якостей, які в уяві школярів уособлюють фізичну культуру, ми поставили питання: «Кого Ви вважаєте фізично культурною людиною?». Враховуючи відповіді школярів на дане запитання та якісні характеристики їх індивідуальної фізичної культури, ми розробили моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат в різні вікові періоди (рис. 3.5, 3.6). За рейтингом більшість респондентів 11-13 років на перше місце поставили відповідь «того, хто займається спортом». До

пріоритетних якостей хлопці віднесли «того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту» та «того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні». У дівчат даного віку дещо інші пріоритети: «того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні» та

«того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку». Юнаки 14-15 років пріоритетними якостями, що характеризують фізично культурну людину, вважають ту, яка займається спортом (1-е місце) та підтримує здоровий спосіб життя (2-ге місце). Третє місце посідає той, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного підготовленості на високому рівні. Дівчата в цьому віці віддали перевагу тим, хто займається спортом (1-е місце) (рис. 3.5.). Далі за рейтингом постали ті, хто підтримує здоровий спосіб життя (2-ге місце). В 11-му класі дівчата на перше місце у визначенні фізично-культурної людини розмістили відповідь «той, хто дотримується здорового способу життя», далі за рейтингом відповідь – «той, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку» і «той, хто підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні». Привертає увагу факт, що «регулярні заняття фізичними вправами самостійно» за рейтингом розташовано на останніх місцях як у юнаків, так і у дівчат.

Уявлення школярів, які не займаються спортом, про якості, що характеризують фізично культурну людину, передусім стосуються саме спортивної діяльності. На 2-му місці – знання про вплив фізичних вправ на організм людини, на 3-му – дотримання здорового способу життя. 4-те місце відводиться гармонійності фізичного і духовного розвитку людини, на 5-ту – володіння широким колом рухових умінь і навичок, 6-те місце посідає вміння самому складати індивідуальну програму занять, і тільки потім (7-ме місце) враховується регулярність самостійних занять. Основна мета фізичного виховання – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка його впродовж тривалого періоду життя, на жаль, у них залишається на одному з останніх місць, що свідчить про недостатню сформованість сутності понять «фізична культура» і «спорт» у школярів обох статей.

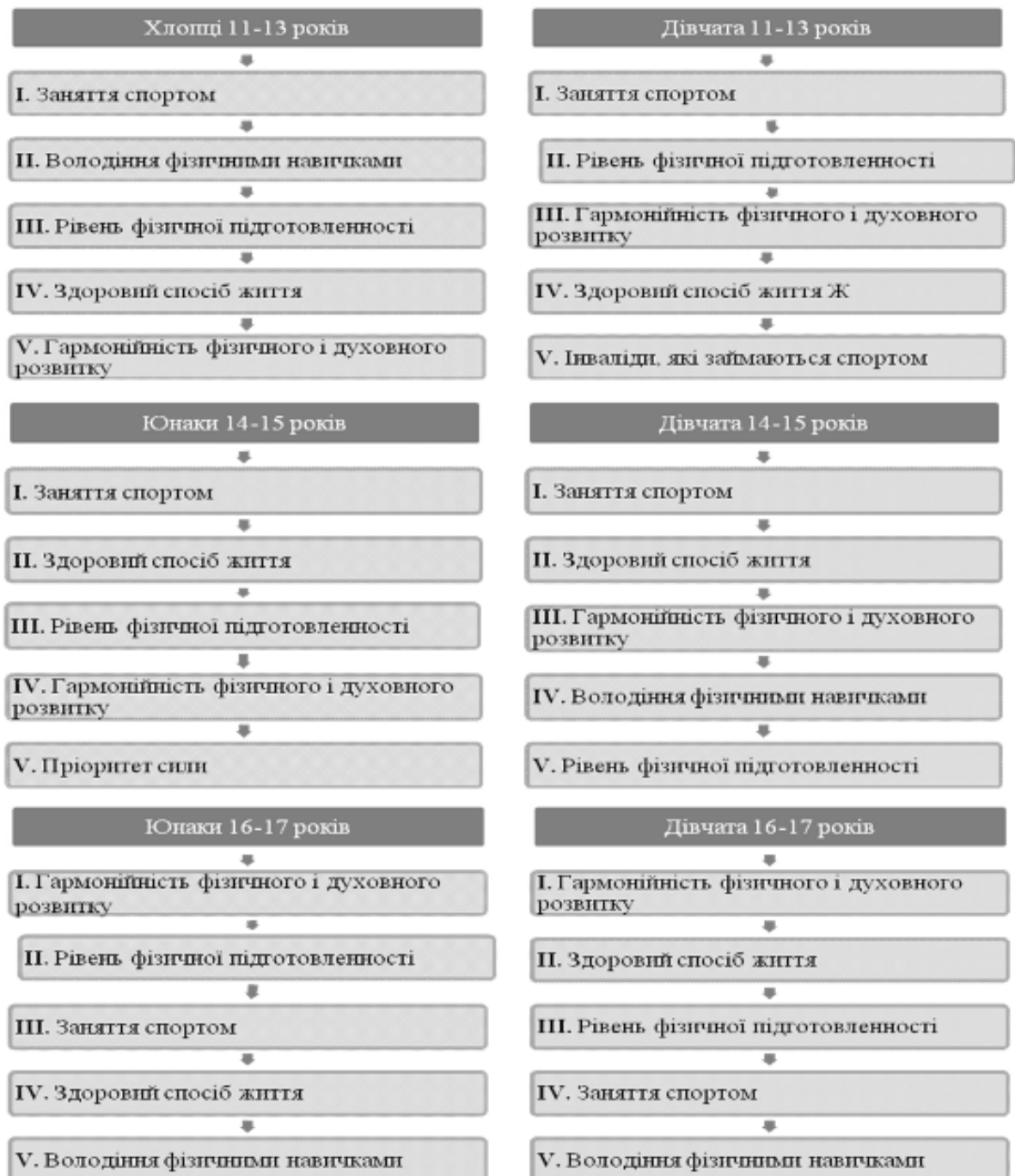


Рис. 3.5. Моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат у різні вікові періоди

Більш гармонійно характеризують пріоритетні якості індивідуальної фізичної культури людини юнаки, які займаються спортом (рис. 3.6.). Вони відзначили за рейтингом даний варіант відповіді одним з пріоритетних.





**Рис. 3.6. Моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат, які займаються спортом**

«Регулярні заняття фізичними вправами самостійно» у них за рейтингом розташовано одним з пріоритетних. Уявлення школярів, які не займаються спортом, про якості, що характеризують фізично культурну людину, передусім стосуються саме спортивної діяльності. На 2-му місці – знання про вплив фізичних вправ на організм людини, на 3-му – дотримання здорового способу життя. 4-те місце відводиться гармонійності фізичного і духовного розвитку людини, на 5-му – володіння широким колом рухових умінь і навичок, 6-те місце належить умінню самому складати індивідуальну програму занять, і тільки потім (7 місце) враховується регулярність самостійних занять. Основна мета фізичного виховання – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка його впродовж тривалого періоду життя у них залишається на одному з останніх місць, що свідчить про недостатню сформованість сутності понять «фізична культура» і «спорт» у школярів обох статей.

Отже, моделі ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат в різні вікові періоди мають суттєві відмінності. З'ясовано, що уявлення школярів, які не займаються спортом, про якості, які характеризують фізично культурну людину, передусім, стосуються саме спортивної діяльності. Більш

гармонійно характеризують пріоритетні якості індивідуальної фізичної культури людини юнаки, які займаються спортом. Але взагалі ми можемо констатувати факт недостатньої сформованості сутності понять «фізична культура» і «спорт» у школярів обох статей.

Ставлення людини до власного здоров'я визначається багатьма чинниками. Від місця, яке займає здоров'я у системі цінностей молодої людини, залежить її ставлення до здорового способу життя. Здоровий спосіб життя в середовищі молоді стає більш значущим. Однією з важливих проблем цього процесу, що вимагає наукового осмислення, є зв'язок між сформованими цінностями та навичками здорового способу життя і готовністю до практичного втілення цих дій у збереження та підтримку власного здоров'я [82]. У практиці фізичної культури розглядають такі фактори здорового способу життя: рухова активність, відсутність шкідливих звичок та здорове харчування.

З'ясуємо ставлення юнаків і дівчат до цінності здоров'я через спосіб життя, який вони ведуть. Для визначення вподобань старшокласників щодо факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, нами було поставлене питання: «Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуетесь протягом тижня?». Школярам було надано 5 варіантів відповідей: загартування холодною водою, дотримування особистої гігієни, дотримання режиму сну, режиму збалансованого прийняття їжі, рухового режиму та ставлення до шкідливих звичок (тобто їх відсутність). Результати відповідей юнаків і дівчат представлено у таблицях 3.3, 3.4.

Хлопці 5-го та 6-го класу (11-12 років) фактори здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня, розташували таким чином: 1-е місце – загартування холодною водою, 2-ге – особиста гігієна, 3-тє – відсутність поганих звичок і режим прийняття їжі (швидше за все, хлопці відзначили фактори, про які розповідав учитель, а не ті, яких вони дотримуються).

Юнаки 7-го класу до пріоритетних факторів віднесли: відсутність поганих звичок, особисту гігієну та руховий режим (табл.3.4).

Дівчата 5-го та 6-го класів відзначили пріоритетними наступні фактори: особиста гігієна, режим сну, руховий режим та відсутність поганих звичок (табл. 3.4). Аналізуючи відповіді, слід відзначити, що юнаки та дівчата 9-го – 11-го класів (14-17 років) на 1-му місці розташували особисту гігієну, як головний фактор здорового способу життя. Далі у юнаків за рейтингом – відсутність поганих звичок, а в дівчат – режим сну та режим прийняття їжі. На жаль, руховий режим як один із факторів здорового способу життя у юнаків і дівчат 14-17 років залишається на останньому місці, крім учнів спортивних класів. У цієї категорії респондентів руховий режим розташований на другому та третьому місцях.

**Таблиця 3.4 – Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі протягом тижня (хлопці), n = 303**

Варіанти відповідей	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	n = 21		n = 50		n = 34		n = 55		n = 90		n = 12		n = 41	
	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг
Загартування холодною водою	3,00	1	2,70	1	3,93	5	3,68	4	3,88	2	4,58	6	4,24	1
Особиста гігієна	3,00	2	3,22	2	3,47	3	3,32	2	2,98	6	2,83	1	2,24	6
Режим сну	3,67	4	4,13	6	4,33	6	3,59	3	4,31	1	3,25	3	3,80	3
Режим прийняття їжі	3,56	3	3,78	4	3,87	4	3,00	1	3,71	3	3,83	5	3,34	4
Руховий режим	3,69	5	3,83	5	2,93	2	3,73	5	3,50	5	3,42	4	3,88	2
Відсутність поганих звичок	4,31	6	3,35	3	2,47	1	3,91	6	3,55	4	3,08	2	4,24	1

Щодо відсутності поганих звичок, то тільки дівчата 14-15 років розмістили даний фактор на першому місці у визначенні факторів здорового способу життя. На нашу думку, через відсутність відповідних знань та настанов школярі не мають чітко визначених асоціацій з поняттям «здоровий спосіб життя». Підтвердженням цього є встановлений факт, що такий важливий фактор здорового способу життя, як руховий режим, не був визначений нашими респондентами на першому місці в жодній віковій категорії респондентів і досягнення сучасної медицини не в змозі принципово змінити процес фізичної

деградації людини, руйнування її біологічної природи. Вони можуть тільки уповільнити його, *post factum* врятувати те, що ще можливо врятувати. Отже, актуальна теза про необхідність охорони природи тепер видається доцільним закликом до охорони природи в людині, до збереження та вдосконалення цієї природи [26].

**Таблиця 3.5 – Фактори здорового способу життя, яких дотримуються школярі протягом тижня (дівчата), (n = 335)**

Варіанти відповідей	5 клас		6 клас		7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 клас	
	n = 21		n = 50		n = 34		n = 55		n = 90		n = 12		n = 41	
	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг	Бали	Рейтинг
Загартування холодною водою	4,25	6	4,41	6	4,92	6	2,71	1	3,90	3	4,00	4	4,85	1
Особиста гігієна	2,68	1	2,94	2	3,75	4	3,24	2	2,20	6	2,00	1	1,83	6
Режим сну	3,29	3	3,88	5	4,00	5	3,71	4	3,03	5	4,53	6	3,58	4
Режим прийняття їжі	3,79	4	3,76	4	3,50	3	3,86	6	3,33	4	3,47	3	3,65	3
Руховий режим	3,79	5	3,59	3	2,75	2	3,71	4	4,00	2	4,27	5	3,71	2
Відсутність поганих звичок	3,21	2	2,41	1	2,08	1	3,38	3	4,17	1	2,53	2	4,85	1

Найбільш руйнівний вплив на стан здоров'я підлітків сьогодні має поширення шкідливих звичок: паління, вживання алкоголю, наркотиків та їх наслідки. Людина – складна і найтонша система, здатна на самовідновлення. Однак спосіб нашого життя часто суперечить потребам організму і завдає йому шкоди. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів. Вважається, що приблизно на 50% здоров'я визначає спосіб життя – умови праці, звички, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови, стосунки в сім'ї тощо. На 20% здоров'я залежить від генотипу і на 20% – від стану природного середовища. І лише на 10% здоров'я обумовлене системою охорони здоров'я [26]. Стає зрозуміло, що саме спосіб життя найсерйозніше впливає на здоров'я кожної людини. Спосіб життя (латинський відповідник – *modus vivendi*) означає систему взаємин людини з самою собою і факторами

зовнішнього середовища [57]. За даними науковців, підлітковий вік вважається періодом відносно міцного здоров'я та низької смертності. Це також час величезних змін у фізичних, психічних і соціальних умовах, на тлі яких складається поведінка, що впливає на здоров'я. Моделі поведінки, які формуються у ранньому періоді життя, часто зберігаються і в дорослому віці. Медики занепокоєні стрімким зростанням поширення шкідливих звичок серед школярів. Аналіз наукових досліджень показав, що кожний 4-й підліток викурює першу цигарку у віці 10 років [57].

Розглянемо шкідливі звички в житті сучасних школярів. Найбільший відсоток серед юнаків, які палять, у 7-му та 8-му класах (33,3 %, 22,7 % відповідно). В 11-му класі юнаки більш дотримуються здорового способу життя, і відсоток тих, хто палить, зменшується до 14,6 % (рис.3.5).

Отже, з огляду на ситуацію, що простежується нині у сфері фізичної культури і спорту, постає проблема формування ціннісного ставлення молодого покоління до свого здоров'я, ЗСЖ, систематичної рухової активності через фізичну культуру, тобто вдосконалення своїх природних задатків для реалізації в соціумі, що примножить не тільки особисті надбання у фізичній тілесності та результатах соціальної активності, а й буде певним внеском у розвиток загальної культури суспільства. Завдяки аналізу результатів анкетування, яке стосується визначення відмінностей у виборі факторів здорового способу життя школярів різних вікових груп, доведено, що у віковому аспекті між юнаками та дівчатами існують досить суттєві розходження у виборі пріоритетних факторів здорового способу життя, яких вони дотримуються протягом тижня.

Ставлення до шкідливих звичок також є різним та неоднозначним. Тобто з віком змінюються пріоритети ціннісних орієнтацій молоді, а фактор статі має вплив на формування уявлень юнаків і дівчат на ведення здорового способу життя. Проведене дослідження не вичерпує всіх питань окресленої проблеми. Його результати відкривають перспективи для вивчення питань, пов'язаних з впливом фізичної культури і спорту на гендерну соціалізацію школярів, з підготовкою індивідуальних програм гендерного розвитку підлітків, розробкою

педагогічних основ органічного поєднання гендерних можливостей учнів з їхнім фізичним розвитком і саморозвитком.

## ВИСНОВКИ

1. Подальший розвиток системи фізичного виховання України потребує пошуку шляхів підвищення її ефективності. Одним із підходів вдосконалення системи шкільної освіти є впровадження та використання концепції гендерного підходу з метою формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів.

Вивчення та аналіз фундаментальних методологічних праць відомих вітчизняних та зарубіжних дослідників дозволив визначити проблемне поле гендерного підходу в освіті, який є одним із складових особистісно-орієнтованого підходу до навчання та виховання школярів та враховує їхні індивідуальні особливості у відповідності зі статтю.

Визначено, що сучасний стан розробленості питання гендерного підходу у вихованні, освіті, професійній діяльності є вкрай суперечливим та в деяких випадках – протилежним. У суспільстві у теперішній час існує статево – рольовий та гендерний підходи в освіті, які вважаються традиційною та егалітарною стратегіями соціалізації статі. Таким чином, інтеграція гендерного підходу у фізичне виховання є наслідком акумулювання соціологічних, педагогічних, психологічних ідей, перетворюючи їх у новий напрям, який охоплює відповідні філософські, психолого-педагогічні, соціологічні, правові та інші підходи до його розуміння, що знаходять свій вияв, зокрема, у формуванні аксіологічної значущості фізичної культури школярів.

2. Теоретично обґрунтовано, з точки зору подальших наукових трактувань гендерного підходу, як дефініції в політичному, громадському, соціальному середовищах, особливостей його значення для фізичного виховання і спорту. Запропоновано для використання у дослідженнях новий термін гендеру, що дозволяє його характеризувати як міждисциплінарне та крос-секторальне поняття, екстрапольоване, взаємопов'язане та взаємовідповідне розвитку фізичної культури та спорту в країнах розвиненої демократії.

3. На підставі результатів емпіричного дослідження нами виявлено, що в основі потребова-мотиваційної сфери фізичної культури і спорту хлопців і дівчат є як спільні пріоритети, так і ті, що суттєво відрізняються. З 5-го по 11-й класи за різними причинами кількість школярів, які займаються спортивною діяльністю, суттєво зменшується. Хлопці та юнаки частіше обирають силові види спорту, тхеквондо та футбол. Дівчата – віддають перевагу плаванню та різновидам фітнесу. Установлено, що зацікавленість заняттями фізичною культурою у юнаків з 5-го класу до 8-го знижується майже вчетверо (із 98 % до 26,6 %), у дівчат – удвічі (із 75 % до 33 %). Визначено мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат, які спрямовані на вдосконалення зовнішнього вигляду та фігури, починаючи з 11 років. Їх бажання займатися фізичною культурою і спортом переважно пов'язане з мотивацією вдосконалення форм тіла, яка у дівчат виявляється з 5-го класу. Починаючи заняття спортом у віці 15-17 років, юнаки спрямовують свою діяльність не на високий спортивний результат, а на оздоровлення організму та вдосконалення фігури. В 11-му класі мотивація вдосконалення фігури засобами фізичного виховання на 25 % вища у дівчат, ніж у хлопців.

4. За результатами дослідження факторів здорового способу життя, та виявлення вподобань школярів у сфері фізичної культури і спорту, розроблено моделі індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат, які в різні вікові періоди мають суттєві відмінності. З'ясовано, що пріоритетними якостями фізично культурної особистості для хлопців визначена людина, що володіє фізичними навичками у різних видах спорту та підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні, для дівчат – ті, хто дотримується здорового способу життя, прагнучи гармонійності фізичного та духовного розвитку. Виявлено, що більш гармонійно характеризують пріоритетні якості індивідуальної фізичної культури людини хлопці, які займаються спортом. За результатами дослідження ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат різних вікових груп, визначено моделі особистісних психо-соціальних характеристик поведінкових реакцій школярів, які характеризуються відмінностями за віковою та статевою приналежністю.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. Історія туризму: підручник. Харків: Форт; 2010. 286 с.
2. Абрамов В.В. Спортивний туризм: підручник. Харків: ХНАМГ; 2011. 367 с.
3. Ажиппо О.Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 41–46.
4. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №1. С. 4–9.
5. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2014. 44 с.
6. Андрєєва О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №4. С. 216–220.
7. Андрєєва О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. №5. Вінниця; 2018.
8. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. №1. С. 11–15.
9. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із

застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. В: *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр.* 2013. Вип.112. №1. С. 150-153.

10. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань, 2003. 22 с.

11. Блистів Т, Білошицький Т. Доцільність участі вчителів фізкультури у проведенні краєзнавчо-туристичної роботи в школі. В: *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*. Матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон; 2002. С.13-15.

12. Блистів Т. До питання формування змісту туристичної освіти в фізкультурних закладах освіти. В: *Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку*. Праці II Міжнар. конгр. Трускавець; 2003. С. 194–198.

13. Блистів Т. Комп'ютерне моделювання у сфері рекреаційно-оздоровчої діяльності та туризму. В: *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. Матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2015. С. 244-246.

14. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. *Спортивна наука України* [Інтернет]. 2015. №1(65). С. 70-75. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/293>.

15. Блистів Т. Оптимізація змісту підготовки фахівців для сфери туризму в закладах освіти фізкультурного профілю. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2002. Вип.6. №2. С. 513-516.

16. Блистів Т. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів:ЛДІФК. 2001. Вип.5. №1. С. 10-12.

17. Блистів Т. Особливості освітньо-професійної програми підготовки фахівців з туризму. В: *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2013. С. 12-14.

18. Блистів Т. Особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. *The International Scientific Association "SCIENCE & ENESIS"*. 2015. №2. С. 53-54.
19. Блистів Т. Характеристика рухових пріоритетів вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. В: Кашуба ВО, редактор. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. Матеріали III Всеукр. електрон. конф., присвяч. 85-річчю НУФВСУ. Київ; 2015. С. 70-72.
20. Блистів ТВ, Горбацьо П, Нужний ОВ. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Львів: Українські технології; 2006. 132 с.
21. Блистів ТВ. Доцільність підготовки фахівців для сфери туризму у фізкультурних закладах освіти. В: *Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2002. С. 60-62.
22. Блистів ТВ. Особливості організації туристських подорожей з активними способами пересування. В: *Краєзнавство і туризм у соціокультурному розвитку особистості*. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Глухів; 2011. С. 125-128.
23. Бондар АС, Серета НВ, Петренко ІВ. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 28-36.
24. Блистів, Т. В. (2019). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. [Дисертація]. Київ: НУФВСУ, 258 с.
25. Випасняк, І. П. (2019). Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: монографія. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г.М., 347 с.
26. Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Стефанків Михайло. Стан позашкільної освіти з фізичної культури в Підкарпатті. *Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку* [Текст]: зб. тез доп. II Регіональної наук.-практ.

конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021., С. 7-10.

27. Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової частини системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: 2019. №34. С. 31–37.

28. Випасняк, І., Шанковський, А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал. 2018. №28. С. 28–34.

29. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: [навч. посібник]. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.

30. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

31. Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: *Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності*: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю; 2016Трав 12-13; Львів; 2016. С. 101-105.

32. Горбунов Л. Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. Вип. 2(10). С. 47-50.

33. Гринева ГИ, Мулик КВ. Динамика показателей физических качеств ребят 10–13 лет под влиянием занятий разными видами туризма. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2013. №10. С. 16-21.

34. Гриньова ПІ. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013.

Вип. 5(38). С. 82-85.

35. Гриньова ТІ, Мулик КВ. Оцінка фізичної підготовленості хлопців 11–12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-практичний вісник*. 2012. Вип. 5(2). С. 13-17.

36. Дем'янчук О., Альошина А. Особливості застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності зі школярами з використанням засобів спортивного туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. 2018. Вип. 32. С. 25–31. Взято з <https://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/682>.

37. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2016. Вип. 1 (33). С. 64–68. Взято з <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/42>.

38. Дем'янчук, О., Єрко, І., Томашук, О., Янюк, І. (). Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 11–13 черв. 2019 р.). Луцьк, 2019. С. 55. Взято з <https://conferences.eenu.edu.ua/public/conferences/Tezu2019.pdf>

39. Жданова О, Блистів Т, Білошицький Т. Рівень теоретичних знань та практичних умінь з туристської роботи студентів ЛДІФК різних курсів навчання. В: *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006. Вип. 10. №3. С. 157-161.

40. Жданова О, Блистів Т, Чеховська Л. Досвід підготовки фахівців з рекреації та туризму в закладах освіти фізкультурного профілю на базовому та спеціалізованому етапах навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. Вип. 2/3. С. 59–61.

41. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» в 2008 <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/375-17>.

42. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: за станом на 17 листопада 2009 року. Київ: Парлам. вид-во; 2009. 25 с.

43. Ковальова Н, Андреева О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. В: *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ; 2011. №7. С. 8-13.

44. Ковальова Н, Андреева О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012 Вип. 2. С. 29–34.

45. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2012. 184 с.

46. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 3. С. 48–52.

47. Конох АП. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму: монографія. Запоріжжя : Запоріз. нац. ун-т; 2006. 456 с.

48. Кудрявцев А. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей у дитячих оздоровчих таборах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2018. Вип. 29. С. 32-36.

49. Луцький В. Сучасний стан і перспективи активного туризму в Українських Карпатах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2010. №. 4 (12), С. 10-16.

50. Микола Соя, Петро Костюк Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т.4. С. 149-155

51. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*.

2007. Вип. 1. С. 16-20.

52. Мулик КВ, Мулик ВВ. Мотивація школярів та студентів до спортивно- оздоровчих занять з туризму. *Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 7. С. 33-38.

53. Національній стратегії розвитку рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

54. Носко МО, Гаркуша СВ, Воєділова ОМ, Носко ЮМ, Гришко ЛГ. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147(II). С. 86-90.

55. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 4. С. 188-192.

56. Павлова Ю., Борек З., Виноградський Б. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі). С. 261-262.

57. Павлова ЮО. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів: ЛДУФК: 2016. 40 с.

58. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Івано-Франківськ: Тіповіт; 2010. 110 с.

59. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ, та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич: Коло; 2010. 448 с.

60. Сударева НС. Оздоровчий напрям у професійній підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. В: Єрмаков СС, редактор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). 2006. Вип. 4. С. 179–180.

61. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр.

з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13. №4. С. 188–192.

62. Теоретичні та прикладні аспекти рекреаційного природокористування в Україні: монографія / К. Кілінська, В. Руденко, Н. Аніпко, Н. Андрусак, Н. Коновалова та ін. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2010. 250 с.

63. Тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (2015).

64. Тисовський О. Ідеологія Пласту – українського скаутингу. Івано-Франківськ: Місто НВ; 2012. 56 с.

65. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2015. 20 с. укр.

66. Ткаченко ВВ. Основні аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». Наука і освіта. 2014. №3. С. 177-180.

67. Ткаченко ВВ. Підготовка вчителів фізичної культури у зарубіжних країнах. Наукова скарбниця освіти Донеччини. 2013. Вип. 1(14) . С. 124–127.

68. Ткачівська ІМ. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями [автореферат]. Тернопіль; 2009. 20 с.

69. Товт В. Історія становлення та перспективи розвитку рекреаційно-туристичної зони Закарпатської області. *Східноєвропейський історичний вісник*. 2017. Вип. 2. С. 113–120.

70. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ужгород, 2015. 88 с

71. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 19-24.

72. Томенко О. А. Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 57–60.

73. Тумак ЮІ. Законодавче регламентування фізкультурно-спортивної та



туристичної діяльності тіловиховних товариств Буковини (другої половини ХІХ – початку ХХ ст.). В: *Науковий вісник Чернівецького держ. ун-ту. Серія: Педагогіка та психологія*. Чернівці; 2013. Вип. 642. С. 172-178.

74. Федоренко Є. Особливості проведення активного дозвілля старшокласників, які навчаються в школах різного типу. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів: ЛДУФК. 2011. Вип. 15. №4. С. 160-164.

75. Федоренко Є. Ставлення старшокласників, які навчаються в школах різного типу до шкідливих звичок. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010 Вип. 2. С. 151-153.

76. Федоренко ЄО. Взаємозв'язок пріоритетних рис особистості з рівнем мотивації школярів до спеціально організованої рухової активності, в залежності від типу навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 5. С. 94-97.

77. Федоренко ЄО. Мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю школярів. В: *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*. Матеріали регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2011. С. 139–141.

78. Федоренко ЄО. Характеристика фізичної підготовленості старшокласників, які навчаються в школах різного типу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 1. С. 90-92.

79. Феоктистов МФ. *Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов [диссертация]*. Волгоград; 2010. 294 с.

80. *Фізична культура в школі: навч. прогр. 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закл.* Київ: Літера ЛТД; 2013. 352 с.

81. Фокін СП. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату. В: Єрмаков СС, редактор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. Вип. 8. С. 88–90.

82. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій

формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2015. 44 с.

83. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій). Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 96 с.

84. Чернявський М.В. Технологія впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в процес фізичного виховання молодших школярів. В: *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Зб. наук. пр. Чернігів; 2008. Вип. 55. №2. С. 157–160.

85. Шандор Ф.Ф., Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: підручник. Київ: Знання; 2013. 334 с.