

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство молоді та спорту України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

БАЗИЛЮК ДЕМ'ЯН СЕРГІЙОВИЧ

УДК:796.011.3:373.5:305(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

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

_____ Д. С. Базилюк

Науковий керівник: Долженко Людмила Павлівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Базилюк Д. С. Гендерні особливості залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2026.

Дисертаційна робота присвячена теоретико-методологічному обґрунтуванню та емпіричному вирішенню проблеми гендерних особливостей залучення старшокласників до фізичної культури і спорту, зокрема в контексті порівняльного аналізу різних організаційно-методичних умов навчання в закладах загальної середньої освіти.

Старший шкільний вік є критичним періодом формування мотиваційних установок та ціннісних орієнтацій, зокрема в контексті усвідомлення гендерних ролей і моделей поведінки. У сучасних умовах інформаційного суспільства та зростання пасивних форм дозвілля знижується зацікавленість учнів до занять фізичною культурою і спортом, що підкреслює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу та впровадження гендерного підходу до організації занять.

Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення мотивації, залученості та формування стійких позитивних установок до рухової активності серед старшокласників із врахуванням їхніх гендерних, вікових та соціокультурних особливостей.

Мета дослідження – визначити та науково обґрунтувати гендерні особливості залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у різних організаційно-методичних умовах закладів загальної середньої освіти.

У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури, педагогічне

спостереження, констатувальний, порівняльний та перетворювальний експерименти, педагогічне тестування, соціологічні методи (анкетування), психодіагностичні методи та методи математичної статистики та аналізу.

Наукова новизна дисертаційної роботи полягала в тому, що вперше розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей; вперше теоретично обґрунтовано та експериментально підтверджено вплив організаційно-методичних умов закладів загальної середньої освіти на рівень залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей; виявлено та систематизовано стимулюючі й лімітуючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей та організаційно-методичних умов; удосконалено наукові підходи до врахування гендерних особливостей старшокласників у процесі організації занять фізичною культурою і спортом; дістали подальшого розвитку положення щодо структури мотиваційних пріоритетів старшокласників, які навчаються у ЗЗСО різного профілю (лінгвістичного, математичного, суспільно-гуманітарного), з урахуванням гендерних відмінностей; наукові уявлення про застосування гендерного підходу в системі фізичного виховання старшокласників як чинника підвищення їх залученості до систематичної рухової активності.

Практична значущість роботи полягала у вдосконаленні підходів до планування та контролю занять фізичною культурою і спортом, враховуючи гендерні особливості старшокласників у ЗЗСО, що спрямовані на створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення старшокласників впродовж навчального року, формування знань та умінь зі здоров'язбереження, підвищення їх рухової активності; доповнені наявних розробок щодо особливостей реалізації та організації занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО. Основні результати дослідження апробовано у

вересні-грудні 2025 року під час уроків фізичної культури в ліцеї №43 «Грааль» м. Києва та впроваджено в практику ліцеїв №14 і №17 м. Києва, а також в освітній процес підготовки фахівців за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» під час вивчення дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання» та «Нові технології у фізичному вихованні».

Огляд спеціальної наукової літератури засвідчив, що сучасна організація занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО перебуває в процесі переходу від нормативно-орієнтованої до особистісно-орієнтованої моделі, яка має враховувати вікові, фізичні та гендерні особливості учнів. Визначено необхідність модернізації змісту й методів занять, зокрема у частині індивідуалізації, здоров'язбережувальних технологій і гендерного підходу, який залишається недостатньо розробленим, хоча істотно впливає на мотивацію, залученість та ставлення старшокласників до рухової активності. Теоретичний аналіз підтверджує актуальність подальших емпіричних досліджень мотивації, самооцінки та гендерних особливостей старшокласників як чинників залучення до занять фізичною культурою і спортом.

З метою визначення доцільності гендерного підходу формування залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням організаційно-методичних умов освітнього процесу було проведено констатувальний педагогічний експеримент.

Дослідження потреб, мотивів, інтересів, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності 75 учнів та 75 учениць старших класів у ЗЗСО засвідчило, що рівень рухової активності та фізичної підготовленості визначається поєднанням організаційних, статево-вікових та індивідуально-психологічних чинників. Спільна форма занять сприяла вищій залученості дівчат, тоді як роздільна виявилася менш ефективною. Позашкільна активність залишалася стабільно високою (88 % юнаків і 80 % дівчат). Юнаки продемонстрували вищий і стабільніший рівень рухової активності, тоді як у дівчат зафіксовано вікове зниження. У мотивації підтверджено виражені

статеві відмінності: серед юнаків домінували мотиви користі занять (68 %), покращення фізичної форми (62,7 %), уникнення заборгованості (60 %) та зняття розумового напруження (52 %); серед дівчат – прагнення отримати оцінку (66,7 %), користь занять (62,7 %) та бажання поліпшити фізичну форму (50,7 %). Найпоширенішими мотивами для обох статей були підвищення фізичної підготовленості та турбота про здоров'я. Фізична підготовленість виявила статево- та віковозалежні особливості: юнаки мали кращі силові й координаційні показники, дівчата – гнучкість; найвищі результати зафіксовано в ліцеї №17. Юнаки показали кращу працездатність серця, тоді як у дівчат частіше спостерігалися нижчі показники.

Тому доцільно акцентувати увагу на закладі освіти, оскільки його організаційна структура, освітні пріоритети, кадрове забезпечення та рівень підтримки фізкультурно-спортивного середовища можуть істотно відрізнятись, що безпосередньо впливає на ступінь залученості та зацікавленості старшокласників до заняття фізичною культурою і спортом.

У процесі визначення гендерних особливостей встановлено, що серед старшокласників домінує андрогінний тип гендерної ідентичності (89,3 % юнаків; 88,0 % дівчат), що відображає гнучку модель поєднання маскулінних та фемінних рис.

Виявлена структура гендерної ідентичності зумовлює подальший її аналіз. У цьому контексті з'ясовано, що тип гендерної ідентичності пов'язаний із рівнем рухової активності: учні та учениці маскулінного типу демонструють стабільну участь у руховій активності (100 %), андрогінні – високу залученість до позаурочних форм рухової діяльності (86,6 % юнаків і 83,3 % дівчат), тоді як фемінний тип (представлений лише дівчатами) характеризується найнижчими показниками рухової активності (40 % респонденток зовсім не займаються).

Мотиваційні пріоритети старшокласників мають особливості за типами гендерної ідентичності: маскулінні орієнтуються на результативність і спортивні досягнення, андрогінні – на оздоровчі та соціально-навчальні

стимули, фемінні – на рекреаційно-емоційні. Універсальними стимулами для всіх є зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовленості.

Загалом 92 % старшокласників займаються руховою активністю, проте інтереси часто не збігаються з традиційною моделлю уроків, що знижує залученість, особливо серед дівчат.

На основі отриманих результатів факторного та кореляційного аналізів, а також аналізу мотиваційних стимулів, виокремлено стимулюючі та лімітуючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Стимулюючі чинники відображають взаємозв'язок гендерних особливостей мотивації з організаційно-методичними умовами та засвідчують, що їх урахування сприяє розвитку залученості до занять фізичною культурою і спортом. Лімітуючі чинники дають змогу виявити бар'єри мотивації та спрямувати педагогічні заходи на їх подолання для забезпечення ефективного розвитку залученості старшокласників з урахуванням гендерних особливостей до занять фізичною культурою і спортом.

Враховуючи гендерні особливості старшокласників, організаційно-методичні умови обраних ліцеїв, рівень фізичної підготовленості, пріоритетні мотиви, самоопис фізичного розвитку, лімітуючі та стимулюючі чинники, було розроблено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей.

Ефективність розробленої моделі визначається за наступними критеріями: мотиваційним, аксіологічним, діяльнісно-поведінковим та результативно-корекційним.

Реалізація моделі забезпечує диференцію навчання, підвищення мотивації, формування позитивного ставлення до рухової активності та зростання залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Для перевірки ефективності моделі у ЗЗСО проведено перетворювальний експеримент у ліцеї №43 «Грааль» протягом першого семестру серед 25 юнаків і 22 дівчат з урахуванням гендерних особливостей. Після реалізації андрогінні юнаки збільшили позаурочну активність з 86,4 % до 90,9 %, фемінні дівчата – від 50 % до 100 % урочну активність, маскулінні юнаки та андрогінні дівчата зберегли високий рівень активності. Значно зросла внутрішня мотивація та інтерес до занять, знизилася роль утилітарних мотивів (отримання оцінки, уникнення заборгованості).

Отримані результати підтвердили ефективність та доцільність розробленої моделі, що відобразилося у покращенні рівня фізичної підготовленості, підвищенні залученості, формуванні стійкої мотивації до рухової активності та позитивній трансформації мотиваційних установок і ставлення старшокласників різних типів гендерної ідентичності до занять фізичною культурою і спортом у реальних умовах ЗЗСО.

Враховуючи результати впровадження моделі для старшокласників у ЗЗСО, розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, що передбачають індивідуалізацію, гнучкість та мотиваційний підхід до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, отримані результати дослідження сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості, внутрішньої мотивації та залученості старшокласників з урахуванням гендерних особливостей до рухової активності, а також сформували позитивне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: гендер, гендерна ідентичність, гендерні відмінності, старшокласники, підлітки, учнівська молодь, фізичне виховання, фізична культура, спорт, рухова активність, фізична підготовленість, фізична працездатність, самооцінка фізичної підготовленості, мотивація, залучення до рухової активності, заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО).

SUMMARY

Bazyliuk D. S. Gender features of involving high school students in physical education and sports. – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 017 Physical Culture and Sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2026.

The dissertation is devoted to the theoretical and methodological substantiation and empirical solution of the problem of gender characteristics of high school students' involvement in physical education and sports, in particular in the context of a comparative analysis of various organizational and methodological conditions of education in secondary education institutions.

Senior school age is a critical period for the formation of motivational attitudes and value orientations, in particular in the context of awareness of gender roles and behavioral models. In modern conditions of the information society and the growth of passive forms of leisure, students' interest in physical education and sports is decreasing, which emphasizes the need for targeted pedagogical influence and the implementation of a gender approach to the organization of classes.

The relevance of the topic is due to the need to increase motivation, involvement, and the formation of stable positive attitudes towards physical activity among high school students, taking into account their gender, age, and socio-cultural characteristics.

The objective of the study is to identify and scientifically substantiate the gender characteristics of high school students' involvement in physical education and sports in various organizational and methodological conditions of secondary education institutions.

The following research methods were used in the work: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological sources of literature, pedagogical observation, ascertaining, comparative and transformative experiments,

pedagogical testing, sociological methods (questionnaires), psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics and analysis.

The scientific novelty of the dissertation work was that for the first time a model of motivation formation of high school students for physical education and sports in secondary education institutions was developed, theoretically substantiated and experimentally verified, taking into account gender characteristics; for the first time the influence of organizational and methodological conditions of secondary education institutions on the level of involvement of high school students in physical education and sports, taking into account gender characteristics, was theoretically substantiated and experimentally confirmed; stimulating and limiting factors of involvement of high school students in physical education and sports, taking into account gender characteristics and organizational and methodological conditions, were identified and systematized; scientific approaches to taking into account the gender characteristics of high school students in the process of organizing physical education and sports were improved; received further development of the position on the structure of motivational priorities of high school students studying in general secondary education institutions of various profiles (linguistic, mathematical, social and humanitarian), taking into account gender differences and scientific ideas about the application of a gender approach in the system of physical education of high school students as a factor in increasing their involvement in systematic physical activity.

The practical significance of the work was to improve approaches to planning and controlling physical education and sports classes, taking into account the gender characteristics of high school students in secondary education institutions, aimed at creating appropriate conditions for the physical and psycho-emotional recovery of high school students during the school year, the formation of knowledge and skills in health preservation, and increasing their physical activity; supplemented by existing developments regarding the features of the implementation and organization of physical education and sports classes in secondary education institutions. The main results of the study were tested in September-December 2025 during physical

education lessons at Lyceum No. 43 "Grail" in Kyiv and implemented in the practice of Lyceums No. 14 and No. 17 in Kyiv, as well as in the educational process of training specialists in the specialty 014.11 "Secondary Education (Physical Education)" during the study of the disciplines "Theory and Methods of Physical Education" and "New Technologies in Physical Education."

A review of the special scientific literature has shown that the modern organization of physical education and sports in secondary education institutions is in the process of transition from a normative-oriented to a personality-oriented model, which should take into account the age, physical and gender characteristics of students. The need to modernize the content and methods of classes has been identified, in particular in terms of individualization, health-saving technologies and a gender approach, which remains insufficiently developed, although it significantly affects the motivation, involvement and attitude of high school students to physical activity. Theoretical analysis confirms the relevance of further empirical research on the motivation, self-esteem and gender characteristics of high school students as factors of involvement in physical education and sports.

In order to determine the feasibility of a gender approach to shaping the involvement of high school students in physical education and sports in secondary education institutions, taking into account the organizational and methodological conditions of the educational process, an ascertaining pedagogical experiment was conducted.

A study of the needs, motives, interests, level of physical fitness and physical performance of 75 male and 75 female senior students in secondary education institutions showed that the level of physical activity and physical fitness is determined by a combination of organizational, gender-age and individual-psychological factors. The joint form of classes contributed to higher involvement of girls, while the separate form proved to be less effective. Extracurricular activity remained stably high (88 % of boys and 80 % of girls). Boys demonstrated a higher and more stable level of physical activity, while an age-related decrease was recorded in girls. Pronounced gender differences were confirmed in motivation:

among boys, the motives for the benefit of classes (68 %), improving physical fitness (62.7 %), avoiding debt (60 %) and relieving mental stress (52 %) dominated; among girls – the desire to get a grade (66.7 %), the benefits of classes (62.7 %) and the desire to improve physical fitness (50.7 %). The most common motives for both sexes were increasing physical fitness and caring for health. Physical fitness revealed gender- and age-dependent features: boys had better strength and coordination indicators, girls – flexibility; the highest results were recorded in Lyceum No. 17. Boys showed better heart performance, while girls more often had lower scores.

Therefore, it is advisable to focus on the educational institution, since its organizational structure, educational priorities, staffing, and level of support for the physical education and sports environment can differ significantly, which directly affects the degree of involvement and interest of high school students in physical education and sports.

In the process of determining gender characteristics, it was found that the androgynous type of gender identity dominates among high school students (89.3 % of boys; 88.0 % of girls), which reflects a flexible model of combining masculine and feminine traits.

The revealed structure of gender identity determines its further analysis. In this context, it was found that the type of gender identity is associated with the level of physical activity: male and female students demonstrate stable participation in physical activity (100 %), androgynous students demonstrate high involvement in extracurricular forms of physical activity (86.6 % of boys and 83.3 % of girls), while the feminine type (represented only by girls) is characterized by the lowest indicators of physical activity (40 % of female respondents do not engage in any physical activity at all).

Motivational priorities of high school students have specific characteristics according to gender identity types: masculine ones are focused on performance and sports achievements, androgynous ones are focused on health and social and educational incentives, and feminine ones are focused on recreational and emotional

ones. Universal incentives for all are health promotion and improvement of physical fitness.

Overall, 92 % of high school students engage in physical activity, but interests often do not align with the traditional lesson model, which reduces engagement, especially among girls.

Based on the results of factor and correlation analyses, as well as the analysis of motivational incentives, stimulating and limiting factors for the involvement of high school students in physical education and sports were identified.

Stimulating factors reflect the relationship between gender-specific motivational characteristics and organizational and methodological conditions and demonstrate that their consideration contributes to the development of involvement in physical education and sports. Limiting factors make it possible to identify barriers to motivation and direct pedagogical measures to overcome them to ensure the effective development of involvement of high school students, taking into account gender-specific characteristics, in physical education and sports.

Taking into account the gender characteristics of high school students, organizational and methodological conditions of the selected lyceums, the level of physical fitness, priority motives, self-description of physical development, limiting and stimulating factors, a model of forming the motivation of high school students to engage in physical education and sports in secondary education institutions was developed, taking into account gender characteristics.

The effectiveness of the developed model is determined by the following criteria: motivational, axiological, activity-behavioral, and effective-corrective.

The implementation of the model ensures differentiated learning, increased motivation, the formation of a positive attitude towards physical activity, and increased involvement of high school students in physical education and sports.

To test the effectiveness of the model in secondary education institutions, a transformational experiment was conducted in Lyceum No. 43 "Graal" during the first semester among 25 boys and 22 girls, taking into account gender characteristics. After implementation, androgynous boys increased extracurricular activity from

86.4 % to 90.9 %, feminine girls – from 50 % to 100 % of class activity, masculine boys and androgynous girls maintained a high level of activity. Internal motivation and interest in classes increased significantly, and the role of utilitarian motives (getting a grade, avoiding debt) decreased.

The results confirmed the effectiveness and feasibility of the developed model, which was reflected in improving the level of physical fitness, increasing involvement, forming a stable motivation for physical activity, and positively transforming the motivational attitudes and attitudes of high school students of different types of gender identity towards physical education and sports in real conditions of secondary education institutions.

Taking into account the results of implementing the model for high school students in secondary education institutions, practical recommendations have been developed for physical education teachers, which provide for individualization, flexibility, and a motivational approach to physical education and sports classes.

Therefore, the obtained research results contributed to increasing the level of physical fitness, internal motivation and involvement of high school students, taking into account gender characteristics, in physical activity, and also formed a positive attitude towards physical education and sports.

Key words: gender, gender identity, gender differences, high school students, adolescents, student youth, physical education, physical culture, sports, physical activity, physical fitness, physical performance, self-assessment of physical fitness, motivation, involvement in physical activity, general secondary education institutions.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Вплив гендерної ідентичності на формування мотивації старшокласників до занять з фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. №7(194). С. 27–31. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).04) Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці мети та завдань, визначенні методів, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації.*
2. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Гендерна ідентичність як чинник формування мотивації старшокласників до занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. *Sport Science Spectrum*. 2025. №3. С. 3–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-1> Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, визначенні методів, проведенні тестування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*
3. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Гендерний підхід на заняттях з фізичної культури учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2024. №11(184). С. 31–34. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).06) Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в з'ясуванні проблеми, завдань та актуальності дослідження. Внесок Долженко Л. П. полягає в участі у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

4. Базиліук Д. С., Долженко Л. П. Особливості працездатності серцево-судинної системи старшокласників закладів загальної середньої освіти різного типу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. №9(196). С. 17–21. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).03) Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці мети та завдань, визначенні методів, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації.*

5. Базиліук Д. С., Долженко Л. П. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів з різною гендерною ідентичністю. *Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя* : Видавничий дім «Гельветика». 2025. №2. С. 7–14. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-2-01> Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, визначенні методів, проведення анкетування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Базиліук Д. С. Вплив гендерного підходу на мотивацію студентської молоді до занять з фізичного виховання. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 29 чер. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С.141–142. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5841>

7. Базиліук Д. С. Вплив гендерної ідентичності на бажання старшокласників займатися фізичною активністю. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали VIII Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю,

Київ, 14 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 85–87. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/123456789/6488>

8. Базилюк Д. С. Інноваційні педагогічні технологій та їх вплив на мотивацію студентів до занять з фізичної культури у ЗВО. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 25-26 квіт. 2024 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2024. С. 226–230. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/5090b37e-b50b-4017-83be-0242d8e0e340>

9. Базилюк Д. С. Реалізація гендерного підходу у фізичному вихованні студентської молоді. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С.104–105. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3916>

10. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Пріоритетні види фізичної активності учнів та учениць 10–11 класів у закладах загальної середньої освіти різного типу. *Progressive Approaches in Science and Engineering* : collection of Scientific Papers with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. Denmark, 23-25 July 2025. Copenhagen, Denmark, 2025. №29 С. 157–160. DOI: <https://doi.org/10.70286/isu-23.07.2025>
Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, проведенні анкетування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків.

11. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Роль гендерної ідентичності у структурі самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів. *Scientific Progress: Theories, Applications and Global Impact* : collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference, Portugal, 14-16 July 2025. Braga, Portugal, 2025. №44. С. 129–132. DOI: <https://doi.org/10.70286/eoss-14.07.2025>
Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, проведенні анкетування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків.

12. Базилюк Д. С., Долженко Л. П., Павлова Т. В. Роль мотивації у фізичному вихованні студентської молоді. *Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology* : collection of abstracts XVII International scientific and practical conference, Italy, 3-5 April 2024. Bologna, Italy, 2024. С. 180–183. URL: https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/04/Formation_of_prospects_for_the_global_development_of_humanity_modern_problems_of_science_and_technology_April_3_5_2024_Bologna_Italy.pdf *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань дослідження, аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків.*

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ | 21 |
| ВСТУП | 22 |
| РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ | |
| КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ | |
| СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ | |
| 1.1 Програмно-методичні умови організації занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти | 30 |
| 1.2 Види, форми, засоби і методи організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти..... | 34 |
| 1.3 Потреби та мотиви старшокласників у процесі фізичного виховання..... | 38 |
| 1.4 Обумовленість застосування гендерного підходу у викладанні фізичної культури для старшокласників | 43 |
| Висновки до розділу 1 | 48 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | |
| 2.1 Методи дослідження..... | 50 |
| 2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури..... | 50 |
| 2.1.2 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування, експеримент) | 51 |
| 2.1.3 Соціологічні методи дослідження (анкетування) | 53 |
| 2.1.4 Психодіагностичні методи дослідження | 54 |
| 2.1.5 Методи математичної статистики..... | 57 |
| 2.2 Організація дослідження..... | 59 |
| РОЗДІЛ 3 МОТИВИ, ІНТЕРЕСИ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ | |
| СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ | |
| СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ | |
| | 62 |

| | | |
|-----------------|--|------------|
| 3.1 | Вплив організаційно-методичних умов на залученість старшокласників до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти | 62 |
| 3.2 | Особливості мотиваційних стимулів старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти | 77 |
| 3.3 | Рівень фізичної підготовленості старшокласників закладів загальної середньої освіти | 88 |
| 3.4 | Показники фізичної працездатності серця старшокласників закладів загальної середньої освіти | 106 |
| | Висновки до розділу 3 | 112 |
| РОЗДІЛ 4 | ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... | 115 |
| 4.1 | Структура типів гендерної ідентичності старшокласників закладів загальної середньої освіти | 115 |
| 4.2 | Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості та рухової активності старшокласників відповідно до типу гендерної ідентичності..... | 120 |
| 4.3 | Характеристика самооцінки фізичного розвитку старшокласників..... | 137 |
| 4.4 | Характеристика гендерних особливостей самоопису показників «здоров'я» та «загальна самооцінка» старшокласників..... | 154 |
| 4.5 | Факторна структура мотиваційних орієнтацій старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти | 160 |
| 4.6 | Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти з урахуванням гендерних особливостей | 174 |

| | |
|--|-----|
| 4.7 Оцінка ефективності впроваджень щодо залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом..... | 202 |
| Висновки до розділу 4..... | 214 |

РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

| | |
|--|------------|
| ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 218 |
| ВИСНОВКИ..... | 229 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ..... | 235 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 237 |
| ДОДАТКИ..... | 237 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти;

НУШ – Нова українська школа;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

IR – індекс Руф'є;

IS – основний індекс статевої ідентичності.

ВСТУП

Актуальність теми. Залученість до занять фізичною культурою і спортом набуває особливої важливості в умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства, що впливає як на освітній простір, так і на способи соціалізації та самоідентифікації старшокласників [10; 158]. Старшокласники все частіше демонструють низький рівень зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом через підвищення інтелектуального навантаження, зростання кількості часу, проведеного в онлайн-середовищі, та поширення пасивних форм дозвілля, унаслідок цього погіршується фізичний стан старшокласників, що становить загрозу для здоров'я майбутнього покоління [80].

Сучасна система фізичного виховання в Україні продовжує функціонувати в межах застарілої спортизованої парадигми, що не узгоджується з положеннями Концепції «Нової української школи» (НУШ), не враховує індивідуальних особливостей старшокласників та не відповідає новим соціокультурним викликам [80; 86].

У цьому контексті актуалізується потреба у переосмисленні підходів до занять фізичною культурою і спортом, зокрема через призму гендерної чутливості. На думку дослідників, принцип урахування потреб, мотивів та інтересів особистості з огляду на гендерні особливості має стати провідним у побудові освітнього процесу занять фізичною культурою і спортом [41; 77; 82; 98].

Старший шкільний вік є критичним періодом формування особистісних орієнтацій, ціннісних настанов і мотиваційної сфери, зокрема в контексті усвідомлення гендерних ролей і поведінкових моделей [19; 32; 141]. У цей час відбувається активне становлення світогляду, що зумовлює необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Водночас гендер як соціальний конструкт має значний вплив на ставлення молоді до рухової активності, обумовлює характер мотиваційних установок і вибір видів та форм рухової діяльності. Проте дослідження Г. Безверхньої, В. Цибульської, Г. Гончар [23; 24], Т. Круцевич, М. Дедух, О. Марченко [43; 44; 79; 98], А. Кашуби, В. Ковальського, В. Шелюк [59], В. Лукашука [90], О. Мартинюк, К. Левінської, А. Слобожанінова [93], A. Slater, M. Tiggemann [198], M. Weiss [203] свідчать, що мотивація старшокласників до занять фізичною культурою відрізняється за характером. Попри це у шкільній практиці часто переважають підходи, що ігнорують ці відмінності, або ж несвідомо відтворюють гендерні стереотипи. Крім того, більшість моделей мотивації залишаються недостатньо адаптованими до гендерної специфіки старшокласників, що знижує ефективність навчального процесу та не відповідає сучасним викликам.

Зважаючи на процеси євроінтеграції України, розвиток інклюзивної освіти та необхідність дотримання принципів гендерної рівності, зростає потреба у перегляді змісту й методів викладання фізичної культури для старшокласників у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) з урахуванням гендерних особливостей та мотиваційних пріоритетів старшокласників, адже формування гендерного освітнього середовища сприятиме розвитку позитивного ставлення до рухової активності та подоланню стереотипів щодо «чоловічих» і «жіночих» видів спорту [10; 12; 99].

Попри наявність досліджень, присвячених гендерному підходу в освіті, як українських дослідників: О. Андреева, І. Хрипко [1; 143]; О. Біліченко [28]; С. Вихор [31]; Т. Говорун, О. Кікінежді [34; 60]; І. Євстігнеєва [51; 52]; Л. Кобелянська [62]; Т. Круцевич, О. Марченко, Т. Імас, М. Дедух [73; 77; 79; 82; 97; 98]; О. Луценко [91]; О. Цокур, І. Іванова, І. Мунтян [144; 145; 146] – так і зарубіжних науковців, зокрема M. de Looze, FJ Elgar, C. Currie, P. Kolip, GWJM Stevens [173]; K. Oliver, D. Kirk [190; 189]; T. Ryan [194], а також наукових праць, у яких підкреслюється необхідність урахування гендерних особливостей мотивації в старшій школі: О. Фащук [139]; В. Лукашук [90];

О. Марченко [97; 98]; М. Дєдх [41], і висновки яких узгоджуються із зарубіжними дослідженнями Р. Kolip та В. Schmidh [184]; Т. Ryan, Y. Poirier [195], проблема впливу гендерних особливостей саме на мотивацію старшокласників до занять фізичною культурою і спортом залишається недостатньо вивченою, що зумовлює наукову новизну, практичну значущість та актуальність обраної теми дослідження.

Потреба у поглибленому вивченні цих питань обумовлюється також віковими особливостями старшокласників, коли відбувається формування їх світоглядних і гендерних орієнтирів, що має довготривалий вплив на поведінкові установки у дорослому житті.

З огляду на це, детальний аналіз залученості старшокласників до рухової активності, а також розробка моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, сприяли б подоланню стереотипів, забезпеченню рівного доступу до занять і відповідали сучасним віковим та соціокультурним запитам старшокласників

Отже, актуальність теми зумовлюється:

- ✓ сучасними трансформаційними процесами в освітній галузі та суспільстві;
- ✓ суспільними потребами у забезпеченні рівного доступу до якісних занять фізичною культурою і спортом;
- ✓ необхідністю впровадження інклюзивних і диференційованих підходів до занять фізичною культурою і спортом;
- ✓ потребою підвищення мотивації старшокласників до рухової активності через подолання гендерних бар'єрів;
- ✓ запитом на комплексне дослідження, що враховує гендерні особливості мотивації старшокласників у ЗЗСО.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938).

Внесок дисертанта як співвиконавця теми полягав в обґрунтуванні напряму та організації дослідження, розширенні інформаційної бази щодо застосування гендерного підходу до занять фізичною культурою і спортом старшокласників у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, а також у впровадженні отриманих результатів дослідження в практичну діяльність.

Мета дослідження – визначити та науково обґрунтувати гендерні особливості залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у різних організаційно-методичних умовах закладів загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел щодо особливостей залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерного підходу.

2) визначити потреби, мотиви, інтереси, лімітуючі та стимулюючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, оцінити рівень їх фізичної підготовленості та фізичної працездатності;

3) визначити гендерні особливості мотивації та ставлення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО;

4) розробити модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес занять фізичною культурою і спортом старшокласників у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – гендерні особливості залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури застосовувалися з метою осмислення та узагальнення наукового досвіду з проблеми впровадження гендерного підходу в освітній процес, дослідження сучасних тенденцій розвитку занять фізичною культурою і спортом, а також для формування проблемного поля дослідження;

- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, констатувальний, порівняльний та перетворювальний експерименти, педагогічне тестування) були спрямовані на вивчення організаційно-методичних умов ЗЗСО, аналіз поведінки старшокласників під час уроків фізичної культури, характер їхньої взаємодії з учителем, а також на оцінку рівня фізичної підготовленості старшокласників та реакції серцево-судинної системи юнаків і дівчат на фізичне навантаження.

- соціологічні методи дослідження (анкетування) застосовувалися для виявлення спортивних інтересів, переваг і мотивацій щодо участі у руховій активності як під час навчання, так і в позаурочний час.

- психодіагностичні методи дослідження (методика С. Бем «Маскулінність – фемінінність» та модифікований тест «Самоопис фізичного розвитку») були використанні для визначення гендерних особливостей (маскулінність, фемінінність, андрогінність) старшокласників, а також для з'ясування їх рівня самооцінки фізичного розвитку;

- методи математичної статистики включали розрахунок середніх арифметичних значень (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), коефіцієнт факторного навантаження (r), значення t-критерію Ст'юдента (t), а також кореляційний аналіз та факторний аналіз методом головних компонентів із варімакс-обертанням (верифікований, нормалізований). Усі

обчислення виконувались за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel 2019 та Statistica 10.0 на персональному комп'ютері.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, що базується на інтеграції гендерного підходу та організаційно-методичних умов ЗЗСО й включає взаємопов'язані блоки (організаційно-методичний, діагностичний, психолого-педагогічний, практичний), педагогічну стратегію вчителя, варіативність форм занять, підбір видів рухової активності та систему критеріїв ефективності;

- вперше теоретично обґрунтовано та експериментально підтверджено вплив організаційно-методичних умов закладів загальної середньої освіти на рівень залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей, що визначається формами організації (урочна/позаурочна діяльність), змістом занять та реалізацією диференційованого підходу;

- виявлено та систематизовано стимулюючі й лімітуючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей, які відображають залежність мотиваційної сфери від організаційно-методичних умов освітнього процесу;

- удосконалено наукові підходи до врахування гендерних особливостей старшокласників у процесі організації занять фізичною культурою і спортом шляхом поєднання мотиваційних характеристик старшокласників із варіативністю організаційно-методичних умов.

- дістали подальшого розвитку положення щодо структури мотиваційних пріоритетів старшокласників, які навчаються у ЗЗСО різного профілю (лінгвістичного, математичного, суспільно-гуманітарного), з урахуванням гендерних відмінностей (більш виражена внутрішня мотивація у юнаків та більша залежність мотивації дівчат від організаційно-методичних

умов і форм занять); наукові уявлення про застосування гендерного підходу в системі фізичного виховання старшокласників як чинника підвищення їх залученості до систематичної рухової активності.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 12 наукових публікаціях: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 7 публікацій апробаційного характеру (додаток А).

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертації доповідалися та обговорювалися на XV Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2022); XVI Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2023); XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology» (Болонья, Італія, 2024); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» (Харків, 2024); III Загальноуніверситетській науковій конференції аспірантів і докторантів «Дисертаційне дослідження: від ідеї до реалізації» (Київ, 2025); VIII Всеукраїнської науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (Київ, 2025); I Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Progress: Theories, Applications and Global Impact» (Брага, Португалія, 2025); I Міжнародній науково-практичній конференції «Progressive Approaches in Science and Engineering» (Копенгаген, Данія, 2025); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2025); IX Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2025); III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич (Київ, 2026) (додаток Б).

Практична значущість роботи. Удосконалення підходів до планування та контролю занять фізичною культурою і спортом, враховуючи

гендерні особливості старшокласників у ЗЗСО, що спрямовані на створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення старшокласників впродовж навчального року, формування знань та умінь зі здоров'язбереження, підвищення їх рухової активності. Доповнено наявні розробки щодо особливостей реалізації та організації занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО. Основні положення, результати дослідження, розроблена модель, практичні рекомендації та висновки були апробовані протягом вересня-грудня 2025 року під час уроків фізичної культури в ліцеї №43 «Грааль» м. Києва та впроваджені 26 грудня 2025 року в діяльність ЗЗСО – ліцеїв №14 і №17 м. Києва, а також в освітній процес підготовки здобувачів за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» під час вивчення фахових дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання» та «Нові технології у фізичному вихованні» (додаток В, Г, Д, Е).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали роботи викладено на 306 сторінках тексту комп'ютерної верстки державною мовою. Дисертація складається з анотації, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел літератури (207 найменувань, з них 47 іноземною мовою) та додатків. Робота містить 56 таблиць і 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1 Програмно-методичні умови організації занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти

Фізична культура і спорт є невід'ємною частиною всебічного розвитку особистості та важливою складовою освітнього процесу в ЗЗСО. Сучасні соціальні виклики, фізична недостатність учнів, а також зростання ролі здоров'язбережувальної компетентності зумовлюють необхідність удосконалення організаційних та методичних підходів до занять фізичною культурою і спортом [120; 121; 147].

Програмно-методичні принципи забезпечують системність та цілісність процесу фізичної культури і спорту, формуючи його зміст, структуру, форми та методи реалізації відповідно до вікових, фізичних та психофізіологічних особливостей учнів. Вони також визначають напрямки формування мотивації до рухової активності, зміцнення здоров'я та розвитку ключових компетенцій учнів [129; 147].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оновлення підходів відповідно до Концепції «НУШ», яка наголошує на особистісно орієнтованих, діяльнісних та компетентнісних підходах до навчання [68; 85].

Зміст занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО визначається державними стандартами та навчальними програмами, які забезпечують єдність вимог до рівня фізичної підготовленості учнів по всій Україні. Навчальні програми передбачають варіативність модулів, що дозволяє вчителям адаптувати зміст занять до потреб конкретного класу або індивідуальних особливостей дітей. Визначальними критеріями є вікові

можливості, рівень фізичної підготовленості, інтереси та стан здоров'я учнів [53; 109; 114].

Методичне забезпечення занять фізичною культурою і спортом базується на принципах доступності, науковості, системності, варіативності, індивідуалізації та безпеки. Особлива увага приділяється використанню здоров'язберігаючих технологій, інтерактивних форм навчання, ігрових та командних методів, що підвищують мотивацію до фізичної та рухової активності. Рекомендується враховувати психологічні особливості віку, створювати ситуацію успіху для кожного учня та розвивати саморегуляцію, самооцінку, відповідальність за стан власного здоров'я [54; 68].

Основною формою є урок фізичної культури, який проводиться згідно з навчальною програмою. Доповненням є факультативні заняття, спортивні гуртки, шкільні секції, дні здоров'я, піші походи, спортивні змагання. Широко впроваджується рухова активність під час перерв, ранкова зарядка, інтеграція фізичних вправ у навчальні предмети. В умовах дистанційного або змішаного навчання зростає значення відеоуроків, самостійної рухової активності, онлайн-тестування [40; 47; 130].

Серед основних проблем організації занять фізичною культурою і спортом є недостатня матеріально-технічна база, перевантаження вчителів, низький рівень зацікавленості учнів, а також вплив воєнного стану, що ускладнює проведення занять. Перспективи розвитку пов'язані з впровадженням цифрових ресурсів, індивідуальних освітніх потреб, розвитком шкільного спорту, співпрацею з батьками та громадою.

Організація занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО ґрунтується на низці нормативно-правових актів, які визначають цілі, зміст, форми й методи реалізації цього напрямку освіти.

1. Закон України «Про освіту» (2017, №2145-VIII), що закріплює положення щодо засад функціонування та розвитку системи освіти в Україні, визначає правові та організаційні основи освітньої діяльності, гарантує право кожного на доступну і якісну освіту, встановлює структуру системи освіти,

рівні освіти, форми здобуття, а також принципи державної політики в галузі освіти, крім того, особливу увагу приділено академічній доброчесності, інклюзії, мовному питанню та інтеграції в європейський освітній простір [53].

2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020, №463-ІХ) регламентує організаційно-правові засади функціонування повної загальної середньої освіти, визначає рівні (початкова освіта, базова середня освіта, профільна середня освіта), тривалість та структуру шкільної освіти, права та обов'язки учасників освітнього процесу [54].

3. Державний стандарт базової середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України №898 від 30.09.2020) визначає мету базової середньої освіти, обов'язкові результати навчання та базові компоненти освітніх галузей на рівні 5–9 класів. У межах фізкультурної освітньої галузі Стандарт орієнтує навчання на формування в учнів стійкої мотивації до рухової активності, здорового способу життя, розвиток рухових умінь і навичок, зміцнення фізичного та психічного здоров'я та визначає вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів з освітньої галузі фізичної культури. Документ передбачає особистісно орієнтований, діяльнісний підхід, варіативність змісту занять фізичною культурою і спортом та інклюзивність, а також забезпечення можливості реалізації індивідуальної освітньої траєкторії учня [114].

4. Концепція «НУШ» (затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 27 жовтня 2016 року) визначає ключові засади реформування повної загальної середньої освіти, серед яких важливе місце посідає формування здоров'язберезувальної компетентності. У документі підкреслюється необхідність створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку учнів, а також посилення ролі фізичної культури як інструменту формування здорового способу життя. Концепція передбачає оновлення змісту освітньої галузі «Фізична культура», варіативність форм організації рухової активності, розвиток індивідуального підходу до учнів з урахуванням їхніх можливостей і потреб [68].

5. У середній школі організація занять здійснюється відповідно до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 22 серпня 2024 року №1185, що передбачає компетентнісний підхід, модульну побудову змісту та індивідуалізацію рухової активності учнів, крім того, пропонує збільшити тривалість великої перерви на 10 хвилин, щоб забезпечити можливість проведення різноманітних форм рухової активності (флешмоби, рухливі ігри, квести тощо) для підвищення рівня рухової активності здобувачів освіти [105].

6. У старшій школі (10-11 класи) заняття здійснюються за двома рівнями:

– рівень стандарту згідно з навчальною програмою «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту», затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року №698, основним завданням якої є підготовка та формування у здобувачів освіти ключових компетентностей у галузі фізичної культури, а також розвиток фізичних якостей, удосконалення рухових умінь та формування позитивної мотивації до здорового способу життя [109];

– профільний рівень відповідно до навчальної програми «Фізична культура. 10-11 класи. Профільний рівень», затвердженої тим самим наказом МОН №698 від 03 серпня 2022 року, що спрямована на глибше вивчення предмета та підготовку учнів до подальшої професійної діяльності у сфері фізичної культури й спорту, крім того, її метою є формування не лише фізичних, а й методичних, організаційних, аналітичних навичок, розвиток здатності до самоорганізації, проведення самостійних занять, організації фізкультурно-оздоровчих заходів [110].

Отже, нормативно-правове забезпечення занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО орієнтоване на гуманізацію та індивідуалізацію навчального процесу, впровадження здоров'язберігаючих технологій, а також формування

позитивного ставлення учнів до рухової активності як елемента способу життя.

1.2 Види, форми, засоби і методи організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої та систематичної діяльності, спрямований на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, засвоєння знань про власний організм, оволодіння засобами зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості [129; 131; 154].

Водночас фізичне виховання забезпечує формування стійкого інтересу, потреб та ціннісних орієнтацій особистості [129].

Метою фізичного виховання є задоволення потреб як окремої особистості, так і суспільства загалом у формуванні всебічно розвиненої, духовно і фізично здорової людини, здатної до активної життєдіяльності, самовдосконалення та соціальної адаптації [48; 129].

Організація процесу фізичного виховання у ЗЗСО ґрунтується на використанні різноманітних видів, форм, засобів та методів, що забезпечують розвиток фізичних якостей та рухових умінь, збереження й зміцнення здоров'я учнів, а також формування в них позитивного ставлення до рухової активності [87; 88].

До основних форм та видів організації фізичного виховання у ЗЗСО, що мають на меті розвиток фізичних якостей учнів, формування рухової культури та здорового способу життя, належать:

– навчальні заняття, основною формою яких є уроки фізичної культури, що дають змогу створити необхідні умови для навчання руховим діям, вирішення оздоровчих, освітніх та виховних задач, а також спрямовані на позитивний вплив на функціональний стан організму учнів, сприяючи зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності;

- оздоровчі заходи протягом навчального дня, до яких належать ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи та рухливі перерви, що сприяють підтриманню оптимального функціонального та психофізіологічного стану учнів;
- спортивно-масові заходи, серед яких проводяться спортивні змагання, спартакіади, Дні здоров'я, туристичні походи тощо з метою популяризації здорового способу життя та залучення учнів до рухової активності;
- позашкільна робота з фізичного виховання, яка здійснюється в закладах позашкільної освіти, зокрема ДЮСШ, спортивні клуби, федерації, та спрямована на підвищення спортивної майстерності;
- самостійна рухова активність учнів, що передбачає виконання фізичних вправ поза межами закладу освіти, зокрема, домашні тренування, фізичні вправи на вулиці, прогулянки та інші види активного відпочинку, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою та веденню здорового способу життя [48; 65; 105; 109; 110; 148].

Варто зазначити, що залежно від умов та цілей освітнього процесу, форми організації фізичного виховання поділяються на:

- урочну (обов'язкові уроки за програмою);
- позаурочну (спортивні свята та змагання, флешмоби, челенджі та інші заходи);
- позашкільну (заняття в ДЮСШ, спортивних секціях тощо, що проводяться поза школою) [48; 129; 154].

Засоби фізичного виховання – це фізичні вправи, сили природи, гігієнічні фактори [129].

Серед них фізичні вправи є основним та специфічним засобом фізичного виховання. Фізичні вправи – це особливий вид рухової діяльності, за допомогою яких здійснюється спрямований вплив на тих, хто займається [156]. Вони виконуються свідомо, супроводжуються емоційними переживаннями та мають чітко визначену мету [48; 129]. Крім того, фізичні

вправи впливають на: морфологічні (структура тіла, м'язова маса, будова скелета тощо) та функціональні системи організму (дихальна, серцево-судинна, нервова), а також особистісні якості (воля, цілеспрямованість, наполегливість, самоорганізація, честолюбство, патріотизм тощо) [48; 129; 148].

До сил природи, які активно використовуються у фізичному вихованні, належать повітря, вода та сонячна радіація. Їх застосування створює умови для успішної організації та проведення занять фізичними вправами, а також слугує ефективним засобом загартовування організму тих, хто займається. Природні фактори, за правильного педагогічного підходу, сприяють підвищенню адаптаційних можливостей організму, зміцненню імунітету та загального стану здоров'я [48; 129; 131].

До гігієнічних факторів належать як ті, що забезпечують життєдіяльність організму людини поза процесом фізичного виховання (особиста й суспільна гігієна, гігієна праці, навчання, відпочинку, харчування), так і ті, що безпосередньо включені в процес фізичного виховання. До останніх належать: режим фізичних навантажень і відпочинку, харчування під час тривалих фізичних вправ, умови виконання рухової діяльності (освітлення, чистота повітря, стан обладнання, інвентарю, одягу тощо), а також засоби відновлення після фізичних навантажень (масаж, лазня та інші) [48; 129].

Методи фізичного виховання – це способи застосування фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання для досягнення поставленої мети або вирішення конкретного завдання [129; 154].

Методи організації фізичного виховання класифікуються за такими групами:

- 1) методи, спрямовані на здобуття нових знань:
 - словесні (розповідь, бесіда, опис, пояснення тощо);
 - наочні (показ, демонстрація відеозаписів тощо);

2) методи навчання руховим діям як цілісної вправи (оволодіння цілісної структури руху), так і розчленованої вправи (розподіл по частинах);

3) методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей:

– безперервний метод охоплює як рівномірний, так і перемінний методи, базуючись на виконанні фізичних вправ без пауз, забезпечуючи загальну тренувальну дію на організм;

– рівномірний метод полягає в безперервному виконанні вправи з відносно сталою інтенсивністю протягом тривалого часу;

– перемінний метод передбачає послідовне варіювання навантаження під час безперервного виконання вправ зі зміною швидкості, темпу, ритму, амплітуди або техніки рухів ;

– повторний метод базується на багаторазовому виконанні рухової дії з повним відновленням між повтореннями;

– інтервальний метод передбачає повторне виконання вправ через суворо регламентовані паузи відпочинку;

4) методи організації рухової діяльності:

– ігровий метод характеризується наявністю сюжету (умовного або реального ігрового плану), який об'єднує учасників спільною метою;

– змагальний метод передбачає виконання фізичних вправ із настановою на досягнення максимального результату або перемоги за дотриманням установлених правил;

– коловий метод передбачає послідовне, потокове виконання комплексу фізичних вправ, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей;

5) методи організації учнів на уроці:

– фронтальний метод передбачає виконання однакового завдання всіма учнями одночасно за зразком учителя або під його команду;

– груповий метод передбачає поділ учнів на групи, які виконують вправи;

- поточний метод передбачає безперервне виконання вправ однакової для всіх в русі, стоячи один за одним;
- індивідуальний метод передбачає виконання вправ кожним учнем окремо з урахуванням його рівня фізичної підготовленості та самопочуття [48; 129; 131; 154].

Крім того, сучасні підходи до організації процесу фізичного виховання передбачають активне впровадження компетентнісного, діяльнісного та гендерного підходів до добору засобів і методів з урахуванням інтересів, віку, статі та індивідуальних особливостей учнів [68; 105; 120].

Отже, ефективна організація фізичного виховання в ЗЗСО ґрунтується на цілісному поєднанні форм, засобів і методів педагогічного впливу, спрямованих на всебічний розвиток учнів. Використання різноманітних видів діяльності, зокрема урочних, позакласних і позашкільних, у поєднанні з основними засобами (фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами) забезпечує не лише фізичний розвиток, а й формування мотивації до здорового способу життя. Різні методи навчання, вдосконалення рухових дій та організації занять дозволяють диференціювати підходи з урахуванням вікових, індивідуальних та гендерних особливостей учнів.

1.3 Потреби та мотиви старшокласників у процесі фізичного виховання

Фізичне виховання є невід'ємною складовою всебічного розвитку особистості, що спрямоване на забезпечення гармонійного фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, морфологічне й функціональне вдосконалення організму. Чим вищий рівень фізичної й духовної підготовленості особистості, тим вища її працездатність, ефективність діяльності та загальна життєздатність [126].

У сучасних умовах проблема фізичного виховання набуває особливої актуальності та соціального значення. Здорова людина є активною,

мобільною, життєрадісною та здатною до ефективної самореалізації у різних сферах життя.

У старшому шкільному віці відбувається інтенсивне формування світогляду, самооцінки, а також активне осмислення власного стилю життя, що безпосередньо впливає на ставлення до рухової активності. У цей період потреби та мотиви стають більш усвідомленими, а інтереси – індивідуалізованими [1; 23; 198].

Сучасна ситуація характеризується погіршенням фізичного, психічного і духовного здоров'я, особливо серед молодого покоління, що, за думкою вчених, зумовлено способом життя, пов'язаним із технологізацією праці та побуту, гіподинамією, шкідливими звичками та іншими негативними чинниками [118; 140; 171; 198].

Тому актуальним стає пошук ефективних способів формування внутрішньої мотивації до процесу фізичного виховання на основі врахування потреб, особистих цінностей, цілей, а також статевої особливості старшокласників.

Проте, за даними дослідників М. Дєдх [43], Г. Безверхня [23], О. Іщенко [57], спостерігається зниження рухової активності серед учнів і учениць старших класів, що негативно впливає на їх фізичний стан, підвищує рівень захворюваності та водночас знижує мотивацію до занять, внаслідок чого процес фізичного виховання втрачає своє ціннісне значення для молодого покоління.

Під ціннісною орієнтацією розуміють складну систему, що взаємодіє з психологічними категоріями «потреби», «мотиви», «інтереси» – рушійними силами соціальної поведінки особистості [43; 44; 57; 116]. У науковій літературі немає одностайності щодо співвідношення ціннісних орієнтацій із іншими категоріями: інколи вони підпорядковуються психологічним поняттям, інколи збігаються з ними, що яскраво відображається у дослідженнях мотиваційної сфери в процесі фізичного виховання [24; 30; 98; 112; 188].

Варто зауважити, що мотив – це відображення об’єктивної потреби в свідомості людини, що спонукає до діяльності [115]. Мотив не є складовою діяльності, а частиною мотиваційної сфери особистості – сукупності мотивів, які формуються і змінюються протягом життя під впливом обставин, крім того, мотиви є відносно стійкими, домінуючими та визначають спрямованість особистості [125].

Підґрунтям мотивів є потреби, які за моделлю А. Маслоу містять біологічні потреби, потреби в безпеці, афіліації, повазі, самоактуалізації [186].

У працях А. Маслоу мотивація розглядається як основне поняття для пояснення рушійних сил поведінки, що базується на співвіднесенні цілей, яких прагне досягти людина, з її внутрішньою активністю – бажаннями, потребами та можливостями [186].

Тому можна сказати, що мотиви – усвідомлені потреби, інтереси, установки, ідеали, переконання та світогляд людини, що формують її життєву позицію.

Варто зауважити, що заняття фізичною культурою і спортом мають базуватися саме на мотивах і стимулах, що виступають рушієм навчальної діяльності, крім того, формування потреби у старшокласників до занять фізичними вправами є одним із пріоритетних завдань ЗЗСО та вчителів фізичної культури [68; 109; 110; 123].

Для активізації бажання старшокласників до рухової активності необхідно не лише надавати теоретичні та практичні знання, що є базою для проведення уроку фізичної культури, але й активно працювати над зацікавленням старшокласників, тобто вчитель повинен, крім подачі матеріалу та контролю, шукати нові види і форми рухової активності, враховуючи мотиви та інтереси старшокласників конкретного навчального закладу, що сприятиме ефективній організації процесу фізичної культури [79; 112; 134; 157].

Фізична культура охоплює не лише вправи, ігри та туризм, а й включає громадську та особисту гігієну праці й побуту, використання природних сил

для загартування, а також правильний режим праці, відпочинку і харчування, оскільки виступає потужним засобом не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, а й формування соціальної, трудової та творчої активності громадян [112].

Варто зауважити, що, за дослідженнями М. Перегінець та Л. Долженко, мотивація старшокласників до занять фізичною культурою і спортом залежить від організації навчального процесу, зокрема від застосування варіативних модулів програми та матеріально-технічного забезпечення, але водночас, зауважують науковці, спостерігається тенденція ігнорування вчителями фізичної культури побажань старшокласників щодо впровадження нових видів рухової активності, що призводить до того, що старшокласники скаржаться на нецікаві справи й нудьгу на уроках фізичної культури [112].

Варто додати, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом в старшому шкільному віці, згідно з даними вітчизняних дослідників А. Кашуби, В. Ковальського, В. Шелюк [59], Т. Круцевич, О. Марченко, М. Дєдх [79], О. Мартинюк, К. Левінської, А. Слобожанінова [93], І. Ячнюк, Ю. Ячнюка, М. Ячнюк [160] та зарубіжних вчених S. Spengler, F. Mess, A. Woll [199], M. Weiss [203], можа поділити на декілька провідних груп:

- оздоровчі мотиви, що переважно пов'язані з прагненням поліпшити загальний стан здоров'я та самопочуття, особливо поширені серед дівчат старших класів;

- соціальні мотиви, зокрема прагнення до спілкування та командної взаємодії, підвищення авторитету серед однолітків, а також участь у спортивних заходах як форма самореалізації, часто є визначальними для юнаків;

- естетичні та іміджеві мотиви пов'язані з бажанням мати привабливу зовнішність і підтягнуту фігуру, прагненням відповідати ідеалам краси, нав'язаним соціальними мережами, а також із самоствердженням через зовнішній вигляд, фізичну форму та одяг;

– мотиви саморозвитку та досягнень у старшокласників виражаються через потребу досягати результатів, змагатися й перемагати, розвивати вольові якості, долати труднощі, а також формувати цілеспрямованість і самодисципліну;

– рекреаційні мотиви зумовлені прагненням активно провести вільний час, зняти стрес, відпочити від навчальної діяльності та отримати емоційну розрядку через рухову активність [59; 79; 93; 160; 199; 203].

Крім того, відповідно до психолого-педагогічних джерел основні потреби старшокласників до занять фізичної культурою і спортом можна класифікувати на такі групи:

– фізіологічні потреби передбачають необхідність у русі, фізичній активності та зміні положення тіла, потребу у зниженні м'язової та розумової втоми, а також прагнення до зміцнення здоров'я і підвищення витривалості [59; 160];

– психофізіологічні потреби передбачають загартування організму, емоційне розвантаження, подолання стресу та психологічного тиску, а також саморегуляцію настрою, сну і апетиту за допомогою рухової активності [45; 160];

– соціальні потреби проявляються у прагненні до спілкування, співпраці й участі у командній грі та взаємодії з однолітками [193];

– особистісні потреби передбачають прагнення до самореалізації та прояву лідерства, а також потребу самовираження через тіло та рух [160];

– когнітивні потреби полягають у бажанні здобувати знання про тіло, тренування і здоров'я, формувати навички самоконтролю та оздоровлення, а також розуміти значення фізичної культури для майбутнього [160; 186];

– естетичні потреби пов'язані з прагненням мати привабливий зовнішній вигляд, гармонійну фігуру, правильну поставу та м'язовий тонус [160; 193].

Отже, формування ефективної мотивації до рухової активності в старшому шкільному віці, особливо в період значного академічного навантаження, відбувається на перетині кількох груп мотивів та потреб. Тому завдання вчителів фізичної культури полягає у своєчасному виявленні пріоритетних мотивів кожного старшокласника, гнучкому адаптуванні навчального процесу, доборі засобів і методів до занять фізичною культурою і спортом, а також у забезпеченні належного обладнання й інвентарю відповідно до їхніх інтересів, потреб і цінностей із врахуванням гендерних та психологічних особливостей старшокласників. Усе це має реалізовуватись в межах кожного окремого навчального закладу з урахуванням організаційно-методичних умов ЗЗСО різного профілю.

1.4 Обумовленість застосування гендерного підходу у викладанні фізичної культури для старшокласників

Гендерний підхід у фізичній культурі – стратегія, спрямована на подолання обмежень, забезпечення рівних можливостей для рухової активності, незалежно від статі чи гендерних особливостей [26; 99;132; 159].

У системі загальної середньої освіти фізична культура традиційно виконує важливу роль у формуванні здорового способу життя, соціальної адаптації та всебічного розвитку учнівської молоді, що зумовлює її значущість у реалізації сучасних освітніх пріоритетів [26].

Проте організація процесу фізичної культури в умовах трансформації освітньої системи України стикається з низкою проблем, пов'язаних із впровадженням гендерного підходу

Попри задеклароване впровадження компетентнісного та особистісно орієнтованого підходів [68], фізична культура досі часто реалізується за традиційною моделлю, що не враховує індивідуальні, вікові та гендерні особливості старшокласників [26; 159]. Недостатнє врахування гендерних особливостей у мотивації до занять фізичною культурою і спортом призводить

до зниження зацікавленості у старшокласників [93; 132]. Крім того, відсутність гнучкості у виборі модулів рухової активності, орієнтованих на потреби й інтереси старшокласників різної статі, значно знижує ефективність формування внутрішньої мотивації до занять [193].

Серед об'єктивних труднощів також варто виділити недостатнє кадрове забезпечення, зокрема дефіцит фахівців, обізнаних у питаннях гендерно чутливого викладання, застаріла матеріально-технічна база, а також перевантаженість навчального плану для старших класів [81; 94; 132; 133].

Особливої актуальності проблема впровадження гендерного підходу у викладанні фізичної культури у ЗЗСО набуває у старшому шкільному віці, коли відбувається активне становлення типу гендерної ідентичності, формування стійких уявлень про власні можливості та соціальні ролі. Тип гендерної ідентичності безпосередньо впливає на психологічне самопочуття старшокласників та рівень їхньої залученості до освітнього процесу, тоді як традиційний поділ уроків фізичної культури за статевою ознакою часто не відповідає індивідуальним інтересам і психофізичним можливостям старшокласників [12].

У цьому контексті важливим є розмежування ключових понять. Питання співвідношення біологічної та соціальної статі, або гендеру, залишається об'єктом численних наукових досліджень протягом останніх десятиліть.

Біологічну стать зазвичай визначають через хромосомний набір, будову статевих органів і репродуктивну систему, тобто через біологічні ознаки [33; 150]. Традиційно розрізняють жіночу та чоловічу стать.

Натомість гендер розглядається як соціальна стать – комплекс ролей і очікувань, сформованих у процесі соціалізації [150]. Як стверджує «Велика українська енциклопедія», гендер – це соціокультурна категорія, що формується через залучення до суспільного життя, тобто «індивід не отримує гендер автоматично від народження, а набуває його у процесі включення в соціальне середовище» [33].

Нині гендер і стать розглядаються як взаємопов'язані, але не тотожні категорії. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, гендер – це внутрішній та індивідуальний досвід людини, який може збігатися або не збігатися з її біологічною статтю, визначеною при народженні [180]. Це індивідуальне розуміння і формує поняття «гендерної ідентичності». Відтак гендерна самореалізація може виходити далеко за межі бінарної системи «чоловік–жінка».

Згідно з цим маскулінність і фемінінність варто трактувати як нормативні уявлення про психологічні та поведінкові характеристики, які асоціюються з «чоловічими» та «жіночими» рисами [150].

Концепція статевої диференціації ґрунтується на біосоціальному підході, за яким статеві відмінності є результатом взаємодії біологічних та соціальних чинників [98].

Крім того, прибічники гендерного підходу вважають, що людина народжується з певною біологічною статтю, проте стає маскуліною чи фемінною внаслідок виховання та процесу ідентифікації з відповідною гендерною роллю [41; 77; 98].

Суттєвий внесок у розвиток уявлень про психологічну стать зробила С. Бем, яка в 1974 р. запропонувала концепцію андрогінії – поєднання в особистості як маскуліних, так і фемінінних якостей [168; 170].

Запропонована методика С. Бем трактувала маскулінність і фемінінність як незалежні виміри, що дало змогу виокремити чотири статево-рольові типи: маскуліний, фемінінний, андрогінний та недиференційований [168; 169; 170].

Це стало основною для переходу від біологічної до психологічної статі, яка трактується як ступінь виразності тих характеристик і якостей, які традиційно властиві або чоловічій, або жіночій статі [168].

Крім того, концепція андрогінії посприяла утвердженню думки, що ефективна психологічна адаптація особистості не залежить від відповідності традиційним гендерним очікуванням, а, навпаки, передбачає гнучкість і здатність поєднувати риси як маскуліні, так і фемініні риси [98; 168; 170].

Психологічні риси, пов'язані з маскуліністю або фемініністю, формуються в процесі соціалізації, в межах дії таких інститутів, як родина, школа, медіа та соціальне середовище [34; 70; 77; 98]. Статева диференціація виявляється вже в дитинстві у формі закріплених моделей поведінки, що відповідають соціальним очікуванням, водночас у дитини формується не лише біологічна стать, а й психологічна – у результаті включення у статево-рольову діяльність [34; 98; 125].

Тому впровадження гендерного підходу у фізичну культуру постає необхідною умовою модернізації освітнього процесу, оскільки збереження традиційного статево-рольового поділу видів рухової активності на «чоловічі» та «жіночі» треба вважати застарілою і малоефективною практикою, що не відповідає сучасним педагогічним засадам, та призводить до зниження мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом [10].

Тимчасом як адаптація змісту уроків відповідно до гендерних особливостей старшокласників в умовах євроінтеграції та впровадження принципів гендерної рівності в освіту відповідає демократичним стандартам і сприяє вихованню толерантного та соціально відповідального покоління [77; 80; 98; 122].

На доцільності впровадження гендерного підходу в освіті, зокрема у сфері фізичної культури, неодноразово наголошували вітчизняні та зарубіжні дослідники, як: О. Андрєєва, І. Хрипко [1; 143]; О. Біліченко [28]; С. Вихор [31]; Т. Говорун, О. Кікінежді [34; 60]; І. Євстігнеєва [51; 52]; О. Луценко [91]; Л. Кобелянська [62]; О. Цокур, І. Іванова, І. Мунтян [144; 145; 146]; М. de Looze, FJ Elgar, С. Currie, Р. Kolip, GWJM Stevens [173]; К. Oliver, D. Kirk [190; 189]; Т. Ryan [194].

Проблему гендерної ідентичності у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді розглядали Т. Круцевич, О. Марченко, Т. Імас [82], а особливості застосування гендерного підходу на уроках фізичної культури було розглянуто в працях М. Дедух, Т. Круцевич та О. Марченко [77; 79; 97; 98].

У дослідженнях О. Фащук [139], В. Лукашук [90], О. Марченко [97; 98], М. Дєдх [41] підкреслюється потреба у впровадженні гендерного підходу для старших класів, який враховує мотиваційні відмінності між дівчатами і юнаками, долає нерівність та забезпечує рівний доступ до фізичного виховання.

Цю проблематику активно досліджували і зарубіжні науковці, зокрема Т. Руан та Ү. Роірієр довели доцільність адаптації програм фізичної культури з урахуванням гендерних особливостей як умови підвищення мотивації старшокласників [195], а Р. Колір і В. Шмідтх аналізували взаємозв'язок між їх гендерною ідентичністю, фізичним і психосоціальним станом [184].

Варто зазначити, що в українському науковому дискурсі дослідження гендерної проблематики у фізичному вихованні мають переважно описовий або психофізіологічний характер.

Крім того, О. Шиян та О. Фащук обґрунтували проблему гендерних стереотипів та їх вплив на ефективність занять фізичною культурою і спортом для старшокласників [155], а дослідниця І. Євстігнеєва вказала на когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний і поведінковий компоненти як базові критерії гендерного виховання на заняттях фізичною культурою і спортом [51; 52].

Отже, системні дослідження, які б всебічно аналізували гендерні особливості як впливовий чинник мотивації до рухової активності та залучення до занять фізичною культурою і спортом серед старшокласників, залишаються поодинокими.

У цьому контексті запровадження гендерного підходу у фізичній культурі виступає ключовим елементом реформування освіти, що сприяє не лише підвищенню залученості до занять фізичною культурою і спортом, а й забезпеченню дотримання прав старшокласників, запобіганню дискримінації та формуванню безпечного, інклюзивного й розвивального освітнього середовища. Врахування гендерних особливостей старшокласників оновлює

програмно-методичні підходи, стимулює інтерес до рухової активності та формує ціннісне ставлення до здоров'я кожного старшокласника.

Висновки до розділу 1

Огляд наукової літератури дозволив визначити теоретичне підґрунтя для подальшого практичного дослідження, зокрема з'ясовано, що:

1) фізична культура і спорт, як складова загального виховного процесу, поділяє його цінності, мету та принципи, а його реалізація має базуватись на повазі до гендерних особливостей учнів, врахуванні віку, стану здоров'я та можливих особливих потреб;

2) нормативно-правове забезпечення фізичної культури в ЗЗСО характеризується поступовим переходом від традиційної нормативно-орієнтованої моделі до особистісно-орієнтованої з впровадженням здоров'язбережувальних технологій, що враховує потреби, інтереси й мотивацію учнів, однак це не завжди реалізується на практиці через брак ресурсів, підготовки педагогів і оновлених методичних підходів;

3) організація процесу фізичного виховання в ЗЗСО ґрунтується на поєднанні форм, засобів і методів педагогічного впливу, що спрямовані на всебічний розвиток учнів, однак вони потребують модернізації з урахуванням соціокультурного контексту, гендерних особливостей і вікових потреб учнів;

4) формування мотивації до рухової активності у старшому шкільному віці відбувається ефективно на перетині кількох груп мотивів і потреб, серед яких важливе місце займають оздоровчі та соціальні мотиви, мотиви саморозвитку та досягнень, а також естетичні мотиви, крім того, мотиваційні особливості старшокласників значною мірою визначаються соціальними очікуваннями та характером освітнього середовища, в якому формується ставлення до рухової активності;

5) поняття біологічної статті і гендеру взаємопов'язані, але не тотожні: якщо стать визначається генетично, то гендер формується соціально й психологічно;

б) гендерний підхід до занять фізичною культурою і спортом старшокласників залишається недостатньо дослідженим, хоча саме він може суттєво впливати на рівень залученості старшокласників до рухової активності, їхню мотивацію, самооцінку та сприйняття фізичної культури як невід'ємної частини власного способу життя.

Отже, результати теоретичного аналізу засвідчують необхідність оновлення змісту й підходів до організації занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти на засадах гендерного підходу. Така трансформація покликана не лише підвищити ефективність занять, а й забезпечити рівність прав, запобігти дискримінації, а також створити безпечне та інклюзивне освітнє середовище. Це своєю чергою актуалізує потребу в подальших емпіричних дослідженнях, зокрема щодо вивчення мотивації, самооцінки та гендерних особливостей старшокласників як чинників їхньої ефективної участі в руховій активності.

Результати дослідження, представлені у цьому розділі, подано у роботах автора [6; 7; 9; 12; 17].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 **Методи дослідження**

У процесі дослідження для виконання поставлених завдань та досягнення мети були використані такі наукові методи:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури;
- 2) педагогічні методи дослідження:
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування фізичної підготовленості;
 - педагогічний експеримент;
- 3) соціологічні методи дослідження:
 - анкетування (додаток Ж);
- 4) психодіагностичні методи дослідження:
 - модифікований тест «Самоопис фізичного розвитку» (додаток И);
 - методика С. Бем «Маскулінність-фемінінність» (додаток К) [168; 169; 170];
- 5) методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури

З метою вивчення та аналізу даних психолого-педагогічної та науково-методичної, спеціальної літератури з особливостей формування гендерного підходу у процесі занять фізичною культурою і спортом старшокласників було проаналізовано 207 літературних джерел, з них 47 іноземних авторів.

Протягом усього періоду роботи над дисертаційним дослідженням проводився ретельний аналіз наукової літератури, що дав змогу отримати достовірну та вичерпну інформацію про різні аспекти досліджуваної

проблематики та сформувані теоретичну базу для подальших наукових досліджень. Особлива увага приділялася філософським, соціологічним, педагогічним та психологічним джерелам, які розкрили ключові поняття, зокрема: «фізична культура», «фізичне виховання», «мотивація», «ціннісні орієнтації», «гендер», «стать», «гендерна ідентичність», «гендерний підхід».

Вивчення наукового матеріалу дозволило виявити маловивчені аспекти проблеми, глибше зрозуміти сутність диференційованого підходу з позицій різних авторів, а також сформулювати власне бачення застосування гендерного підходу у фізичній культурі старшокласників. Це дозволило визначити вихідний напрямок дослідження та розробити практичні рекомендації.

У результаті проведеної роботи було уточнено методологічні принципи, теоретичні передумови, цілі та завдання наукового дослідження.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування, експеримент)

У процесі виконання дослідження були використані педагогічні методи дослідження, зокрема педагогічне спостереження, педагогічне тестування та педагогічний експеримент.

Метод педагогічного спостереження застосовувався на підготовчому етапі дослідження з метою вивчення навчально-виховного процесу з фізичної культури, загального рівня залученості старшокласників до рухової активності, їх мотивації до занять фізичними вправами, а також організаційно-методичних умов у ЗЗСО. Спостереження дозволило виявити характерні особливості поведінки старшокласників під час уроків фізичної культури у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності, рівень рухової активності та зацікавленість у спортивних заходах.

Метод педагогічного тестування використовувався для визначення рівня розвитку фізичних якостей у старшокласників. Діагностика рівня розвитку основних фізичних якостей проводилася за допомогою наступних

тестових вправ: біг на 100 м; човниковий біг 4×9 м; нахили тулуба вперед із положення сидячи (см), підтягування, підйоми тулуба в сід за 60 с. Оцінювання фізичної працездатності серця при фізичному навантаженні здійснювалося за допомогою функціональної проби Руф'є, що дозволило визначити рівень адаптації серцево-судинної системи старшокласників до фізичного навантаження (додаток Л) [39; 161]. Методика передбачає виконання 30 присідань за 45 секунд, після чого вимірюється частота серцевих скорочень (ЧСС) у трьох періодах:

- P_1 – ЧСС за 15 секунд до навантаження на останній хвилині відпочинку;
- P_2 – ЧСС у перші 15 секунд після навантаження;
- P_3 – ЧСС через хвилину після навантаження протягом 15 секунд [39; 161].

Індекс Руф'є (IR) розраховувався за формулою [39; 161]:

$$IR = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Педагогічний експеримент передбачає вивчення педагогічних явищ у спеціально створених умовах. Педагогічні експерименти поділяються на такі види: констатувальний (вивчення наявних педагогічних фактів і процесів); порівняльний (перевірка гіпотези, сформульована в процесі постановки проблеми); перетворювальний (цілеспрямоване впровадження педагогічних умов, методів або технологій з метою перевірки їхньої ефективності та оцінки змін у досліджуваному педагогічному явищі) [129].

У нашому дослідженні було реалізовано констатувальний, порівняльний та перетворювальний педагогічні експерименти.

Констатувальний експеримент базувався на використанні анкетування та тестування рівня фізичної підготовленості старшокласників. Детальний опис засобів наведено в розділах. Була використана комплексна методологія, яка включала визначення рівня фізичної підготовленості, оцінку рівня фізичної підготовленості та мотиваційної сфери старшокласників. Завданням

цього етапу був збір вихідних даних, необхідних для формування основи для подальшого порівняльного педагогічного експерименту.

Порівняльний експеримент мав на меті виявити нові фактори, що впливають на педагогічний процес, шляхом порівняння педагогічних явищ або процесів, що спостерігаються в різних умовах або під впливом різних експериментальних факторів. У рамках нашого дослідження було проведено порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості та мотиваційних установок старшокласників.

Перетворювальний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей. Він передбачав цілеспрямований вплив цієї моделі на навчально-виховний процес та подальше вивчення змін у мотиваційних установках та ставленні учнів та учениць до занять. У межах перетворювального експерименту було проведено перевірку рівня фізичної підготовленості, а також післяекспериментальне тестування «Мотивація до занять фізичною культурою» (додаток М), метою якого було визначення змін у мотиваційних пріоритетах, ставленні та поведінкових проявах старшокласників після реалізації запропонованої моделі, аби перевірити її ефективності.

2.1.3 Соціологічні методи дослідження (анкетування)

Анкетування – це метод одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети [76].

Цей метод дослідження проводився з метою виявлення мотивів і інтересів старшокласників до уроків фізичної культури, видів зайнятості у вільний час і дотримання факторів здорового способу життя. Була використана анкета, що розроблялась Г. Безверхньою, Г. Гончар [25], у нашій модифікації (додаток Ж). Анкета містила 20 запитань. Переважно використовувалися закриті та напівзакриті форми з варіантами відповідей,

включаючи опцію «інше». Також анкета містила питання, спрямовані на визначення рейтингу цінностей, а окремі запитання передбачали якісну оцінку за шкалою від 1 до 10 балів.

2.1.4 Психодіагностичні методи дослідження

Психодіагностичні методи дослідження дозволяють виявити індивідуально-психологічні якості особистості, наявність або відсутність певних здібностей, зокрема дидактичних, комунікативних, організаторських, а також формування навичок та вмінь. Основним інструментом у рамках цього підходу є психологічне тестування.

Психологічне тестування забезпечує відносно точну оцінку досліджуваних явищ завдяки чітко структурованій процедурі збору, обробки та інтерпретації первинної інформації. Їх відмінною рисою є стандартизація умов проведення та можливість порівняльного аналізу результатів. Використання тестових методів дозволяє не тільки вивчати психологічні характеристики окремих осіб, але й проводити диференційовані порівняння між різними групами [41; 76].

Ефективність тестування значною мірою залежить від правильності його проведення, дотримання встановлених процедур та умов психологічного аналізу. За умови правильного використання тест дозволяє за короткий проміжок часу зібрати значну кількість цінної інформації для подальшого аналізу, що значно підвищує ефективність дослідницької діяльності.

Психологічний тест «Самоопис фізичного розвитку». Модифікований тест «Самоопис фізичного розвитку» був розроблений австралійськими вченими, а згодом модифікований представниками української наукової школи, зокрема вченими НУФВСУ (М. Дедух, О. Марченко) [41; 98].

Тестування оцінює суб'єктивне сприйняття учнями власного фізичного розвитку, здоров'я та загальної самооцінки. Модифікований тест складається зі 70 тверджень, які охоплюють різні аспекти фізичного розвитку особистості. Під час заповнення анкети учні висловлюють своє ставлення до кожного

твердження, обираючи один із шести запропонованих варіантів відповіді (додаток И).

На основі аналізу відповідей було оцінено 10 окремих показників, а саме: здоров'я, координація рухів, рухова активність, структурність тіла, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, а також інтегральний показник «загальної самооцінки». Окрім того, був розрахований зведений показник загального самоопису фізичного розвитку. Аналіз оцінки результатів відбувався шляхом порівняння кількості набраних балів із нормативами рівнів самооцінки за такою шкалою:

- завищений рівень самооцінки – 75–100 % від максимально можливої кількості балів;
- високий рівень самооцінки – 60–74 % від максимально можливої кількості балів;
- середній рівень самооцінки – 45–59 % від максимально можливої кількості балів;
- занижений рівень самооцінки – менш як 45 % від максимально можливої кількості балів [49; 78; 100].

Обробка результатів здійснювалась із використанням прямої та зворотної шкал оцінювання.

У прямій шкалі числове значення цифр відповідає кількості балів:

Порядок цифр: 1 2 3 4 5 6

Бали: 1 2 3 4 5 6

Номери відповідних тверджень: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 42, 43, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 69.

У зворотній шкалі бали розподіляються у зворотному порядку:

Порядок цифр: 1 2 3 4 5 6

Бали: 6 5 4 3 2 1

Номери відповідних тверджень: 1, 4, 12, 15, 22, 23, 26, 33, 37, 40, 41, 44, 45, 48, 56, 62, 67, 68, 70.

Отримані бали підсумовувалися окремо за кожним із одинадцяти показників фізичного розвитку.

Метою застосування цього методу було з'ясування особливостей самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів. У межах тестування було проаналізовано, наскільки об'єктивно респонденти оцінюють власний зовнішній вигляд, фізичну силу, спортивні досягнення, регулярність занять, координаційні якості та стан здоров'я.

Методика С. Бем «Маскулінність – фемінінність». З метою визначення психологічної статі респондентів у дослідженні було використано методику С. Бем «Маскулінність – фемінінність», що складається з 60 тверджень, кожне з яких описує певну якість особистості. Респонденти мали дати відповідь щодо наявності або відсутності кожної з якостей у себе, обираючи один із варіантів: «так, риса присутня» або «ні, риса відсутня» (додаток К).

Методика складається з трьох груп якостей:

- 20 характеристик маскулінного типу;
- 20 характеристик фемінінного типу;
- 20 нейтральних характеристик [168; 169; 170].

Ця структура дала змогу сформувати два основних показники: рівень маскуліності та рівень фемінінності психологічного профілю респондента, а також виявити андрогінність як поєднання рис обох типів гендерної ідентичності.

За кожну характеристику, що збіглася з ключем, нараховувався 1 бал респонденту.

Ключ до тесту. Для підрахунку показників психологічної статі враховуються позитивні відповіді («так, риса присутня») на відповідні номери тверджень:

- маскуліність – номери: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58;

- фемінінність – номери: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59;
- решта пунктів є нейтральними і не враховуються в обчисленнях індексу статевої ідентичності.

Для обчислення індексу статевої ідентичності (IS), тобто визначення психологічної статі респондента застосовується наступна формула:

$$IS=(F-M)\times 2,322$$

де:

- F – середній бал за шкалою фемінінності (сума балів за фемініні твердження ділиться на 20);
- M – середній бал за шкалою маскулінності (сума балів за маскулініні твердження ділиться на 20);
- 2,322 – коефіцієнт стандартизації шкали [168; 169; 170].

Інтерпретація індексу статевої ідентичності (IS) за методикою С. Бем передбачає поділ респондентів на п'ять категорій залежно від значення індексу:

- $IS < -2,025$ – яскраво виражена маскулінність;
- $IS < -1,0$ – маскулінність;
- IS від -1,0 до +1,0 – андрогінність;
- $IS > +1,0$ – фемінінність;
- $IS > +2,025$ – яскраво виражена фемінінність [168; 169; 170].

Отже, значення IS у межах від -1 до +1 свідчить про андрогінність, тобто збалансоване поєднання маскуліних та фемініних рис; менше -1 – про домінування маскуліних рис; більше +1 – про фемінінність.

2.1.5 Методи математичної статистики

Обробка результатів дослідження була здійснена за допомогою методів математичної статистики та аналізу, що дали змогу провести кількісний і якісний аналіз показників та поглибити інтерпретацію результатів

педагогічних експериментів за допомогою персонального комп'ютера. Варіаційні характеристики вибірок розраховували з метою оцінки ступеня однорідності показників для старшокласників різного віку, статі та гендеру, зокрема визначали середнє арифметичне (\bar{x}), стандартне відхилення (S), стандартну помилку середнього (m), а також коефіцієнт факторного навантаження (r) та значення t-критерію Ст'юдента (t).

Перед проведенням параметричних процедур вибірки всі досліджувані показники перевіряли на відповідність нормальному закону розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка. Результати перевірки засвідчили відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($W = 0,94-0,98$; $p > 0,05$), що дало змогу вважати розподіл даних нормальним та застосовувати параметричні методи статистичного аналізу [5].

Статистичну значущість відмінностей між порівнюваними групами оцінювали при рівні надійності $P = 95\%$ ($p < 0,05$), а для окремих гіпотез використовували підвищений рівень надійності $P = 99\%$ ($p < 0,01$).

Для оцінки статистично значущих відмінностей між двома незалежними або парними групами застосовували t-критерій Ст'юдента при рівні значущості $p < 0,05$. У випадках, коли обсяг підгруп був невеликим ($n < 10$), додатково використовували непараметричний критерій Манна-Уїтні для незалежних груп та непараметричний критерій Вілкоксона для парних вимірювань. Статистичну значущість гіпотез було визначено при рівні надійності $p < 0,05$ [5].

Кореляційний аналіз та факторний аналіз було застосовано для узагальнення великої кількості емпіричних змінних та виявлення латентних структурних компонентів мотиваційних орієнтацій до занять фізичною культурою і спортом старшокласників. Для факторного аналізу використано метод головних компонентів із подальшим варімакс-обертанням (верифікованим і нормалізованим), що забезпечило оптимальне групування змінних за змістовими компонентами та визначення інтегральних латентних компонентів, які поєднують показники фізичної підготовленості, самооцінки,

типу гендерної ідентичності та мотивації до занять фізичною культурою і спортом старшокласників. За результатами аналізу було визначено фактори, що відображають інтегративну структуру досліджуваних характеристик у мотиваційній сфері.

Ступінь участі кожної змінної у формуванні відповідного фактора оцінювали за коефіцієнтом факторного навантаження (r), що відображає силу зв'язку між змінною та латентним фактором. Водночас інформативними та значущими вважали значення $|r| \geq 0,700$ при $p < 0,005$, значущість яких перевіряли за допомогою t-критерію для коефіцієнта кореляції Пірсона [5].

Використання кореляційного та факторного аналізів забезпечило можливість виявити як лімітуючі чинники, що знижують мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, так і стимулюючі чинники, які сприяють формуванню стійкої потреби в регулярній руховій активності.

Обробка всіх статистичних даних проводилася відповідно до загальноприйнятих формул та наукових рекомендацій із використанням програмного забезпечення Statistica 10.0 та Microsoft Excel 2019.

2.2 Організація дослідження

Дисертаційне дослідження проводилися у період з 2021 по 2026 роки.

Учасниками стали 150 старшокласників ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності, зокрема на базі таких навчальних закладів м. Києва:

- ліцей №14 імені українського професора Сергія Федоровича Грушевського з лінгвістичним спрямуванням, де опитано 21 дівчину та 15 юнаків;
- ліцей №17 «Кирилівський» з поглибленим вивченням математики, де опитано 9 дівчат і 10 юнаків;
- ліцей №43 «Грааль» з поглибленим вивченням предметів суспільно-гуманітарного циклу, де опитано 45 дівчат та 50 юнаків.

Дослідження здійснювалися з метою вивчення впливу організаційно-методичних умов ЗЗСО на мотивацію та залученість старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, враховуючи специфіку їх освітніх профілів та соціокультурні умови.

В експерименті загалом взяли участь 75 юнаків та 75 дівчат старших класів зазначених ЗЗСО.

Дослідження здійснювалося у кілька етапів.

На I етапі дослідження (вересень 2021 – грудень 2023) було проведено комплексний аналіз літературних джерел та узагальнено вітчизняний і міжнародний досвід щодо організації процесу занять фізичною культурою і спортом в ЗЗСО, а також потреб, мотивів та інтересів старшокласників до сфері рухової активності. Особливу увагу було приділено обґрунтуванню необхідності впровадження гендерного підходу до занять фізичною культурою і спортом для старшокласників ЗЗСО. Визначено проблемне поле та сформовано програму подальших досліджень.

На II етапі дослідження (січень 2024 – серпень 2024) було обґрунтовано психолого-педагогічні засоби та методи для вивчення мотиваційної сфери старшокласників з урахуванням гендерних особливостей, а також підготовлено та оформлено анкети (анкетування, модифікований тест «Самоопис фізичного розвитку» та методика С. Бем «Маскулінність-фемінінність») для фіксації даних у Google Формах, крім того, було визначено вибірку респондентів, узгоджено графік проведення опитувань, забезпечено захист даних та дотримання етичних норм під час збору інформації.

На III дослідження дослідження (вересень 2024 – березень 2025) у рамках констатувального експерименту проведено соціологічне анкетування та досліджено гендерні особливості старшокласників, їхні мотиваційні пріоритети до рухової активності, а також самооцінку рівня фізичного розвитку. Було виконано рухові тести та пробу Руф'є та визначено рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності серця при фізичному навантаженні старшокласників ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої

діяльності. Для виявлення структури залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом було проведено кореляційний та факторний аналізи, що дали змогу виокремити інтегральні латентні компоненти, які поєднують показники фізичної підготовленості, самоопису фізичного розвитку, типу гендерної ідентичності та мотивації. На основі отриманих результатів здійснено виявлення чинників, що лімітують та стимулюють залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, залежно від типу гендерної ідентичності з урахуванням організаційно-методичних умов ЗЗСО.

На IV етапі (квітень 2025 – серпень 2025) розроблено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, а також розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, що передбачають диференційований та мотиваційний підхід до занять фізичною культурою і спортом.

На V етапі (вересень 2025 – грудень 2025) проведено перетворювальний експеримент, у рамках якого оцінено ефективність моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей. Для цього використано рухові тести для оцінювання динаміки рівня фізичної підготовленості та самостійно розроблений тест «Мотивація до занять фізичною культурою», що виявив позитивні зміни в мотиваційних установках, ставленні та поведінкових проявах учнів після впровадження моделей і рекомендацій, що підтвердило доцільність використання моделі в реальних умовах ЗЗСО.

На VI етапі (грудень 2025 – січень 2026) завершено дослідження, сформульовано загальні висновки, підготовлено презентаційні матеріали для спеціалізованої наукової ради, проведено апробацію дисертаційної роботи та оформлено документи для захисту у Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

РОЗДІЛ 3

МОТИВИ, ІНТЕРЕСИ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

3.1 Вплив організаційно-методичних умов на залученість старшокласників до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти

Фізична культура у ЗЗСО виконує не тільки навчальну, виховну та оздоровчу функцію, але й має значний вплив на формування позитивного ставлення старшокласників до активного способу життя. Одним із ключових чинників, що визначають рівень зацікавленості старшокласників до заняття фізичною культурою, є організаційно-методичні умови проведення уроків, що охоплюють особливості навчального середовища, матеріально-технічне забезпечення, інноваційність методик викладання та компетентність учителя [58; 119; 129].

Організаційно-методичні умови у ЗЗСО – це цілісна система, що включає комплекс об'єктивних можливостей, організаційних заходів, методів, засобів та педагогічних впливів, спрямованих на ефективне забезпечення освітнього процесу, управління ним та досягнення високої якості освіти.

Вони поєднують управлінські рішення та методичне забезпечення, що дозволяють реалізувати освітні програми, принципи НУШ та індивідуальні потреби учнів [68].

До основних складових організаційно-методичних умов ЗЗСО належать:

- 1) організаційні умови (менеджмент та середовище):
 - управлінська діяльність: планування, інструктаж, нормування, моніторинг якості освіти, а також використання інструментів самооцінювання (зокрема, за рекомендаціями Державної служби якості освіти);
 - автономія закладу: самостійне визначення стратегії розвитку, розробка освітньої програми, формування кадрової та фінансової політики;

- освітнє середовище: створення безпечного, інклюзивного та комфортного простору для учасників освітнього процесу (фізична інфраструктура, технічне забезпечення);
- організаційні форми навчання: вибір урочної та позаурочної діяльності, фронтальної, групової або індивідуальної роботи;
- 2) методичні умови (професіоналізм та навчання):
 - науково-методичне забезпечення: розробка методичних матеріалів, інструкцій, рекомендацій щодо організації навчання, особливо в умовах дистанційного навчання або карантину.
 - методична компетентність педагогів: підвищення професіоналізму вчителів, їх участь у методичних об'єднаннях, майстер-класах, тренінгах, забезпечення готовності до роботи в умовах інклюзії та НУШ.
 - використання інноваційних технологій: впровадження сучасних педагогічних моделей, цифрових інструментів та методів навчання, що відповідають державним стандартам.
 - методичне супроводження: підтримка вчителів через методичні консультації, аналіз та поширення передового педагогічного досвіду [68].

Отже, організаційно-методичні умови створюють основу для того, щоб педагогічні ідеї та державні стандарти перетворювалися на реальну, ефективну освітню діяльність у школі.

Як зазначає Т. Каменєва, ефективність начального процесу певною мірою залежить від узгодженості змісту, форм, методів та засобів з потребами та можливостями старшокласників [58].

На думку І. Бега, освітній процес має бути особістисно зорієнтованим і стимулювати внутрішню мотивації старшокласників [26; 27].

Крім того, за умов належної організації занять, адаптації навчального змісту до вікових та індивідуальних особливостей старшокласників, а також застосування інтерактивних методів викладання, зростає не лише мотивація

до занять фізичною культурою, а й загальний рівень рухової активності старшокласників [18; 26; 117; 129].

Тому доцільно акцентувати увагу на закладі освіти, оскільки його організаційна структура, освітні пріоритети, кадрове забезпечення та рівень підтримки фізкультурно-спортивного середовища можуть істотно відрізнятися, що безпосередньо впливає на ступінь залученості та зацікавленості старшокласників до заняття фізичною культурою.

Для глибшого розуміння цього впливу було проаналізовано особливості організаційно-методичних умов трьох київських ліцеїв №14, №17 та №43, на базі яких проводилося дослідження. У фокусі аналізу – форма організації навчання на уроках фізичною культурі, кількість занять на тиждень, кількість вчителів, що їх проводять, а також наявність додаткових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у межах навчального дня.

Ліцей №14 імені професора С. Ф. Грушевського (лінгвістичне спрямування) характеризується роздільною організацією навчання на уроках фізичної культури, де юнаки та дівчата займаються окремо. Заняття відбуваються тричі на тиждень і проводяться двома вчителями фізичної культури. Окрім основного навантаження, у закладі систематично впроваджуються рухливі перерви.

У ліцеї №17 «Кирилівський» (математичне спрямування) реалізується спільна форма проведення уроків фізичної культури, де юнаки та дівчата займаються разом. Заняття проходять тричі на тиждень у спортивному залі або басейні під керівництвом одного вчителя. У межах шкільного розкладу організуються додаткові активності: руханки та фізкультпаузи, а також заклад заохочує позаурочну рухову активність, зокрема відвідування басейну.

Ліцей №43 «Грааль» (суспільно-гуманітарне спрямування) також практикує спільну форму занять, що відбуваються тричі на тиждень під керівництвом одного вчителя фізичної культури. Заклад періодично впроваджує спортивні ігри в межах перерв.

У межах дослідження було проведено анкетування 75 учнів та 75 учениць (додаток Ж) та з'ясовано, як саме організаційно-методичні умови впливають на залученість старшокласників до заняття фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності, а також визначено основні чинники, які сприяють або, навпаки, гальмують розвиток сталої мотивації до рухової активності в умовах ліцеїв.

З огляду на це старшокласникам було поставлено запитання «Чи займаєтесь Ви руховою активністю?» (табл. 3.1; табл. 3.2). Це дало змогу простежити зв'язок між рівнем залученості до рухової активності та низкою таких факторів, як: тип закладу освіти, клас навчання та стать респондентів.

Результати засвідчили відмінності у рівні залученості учениць 10-11 класів до рухової активності залежно від спрямованості освітньої діяльності закладу та класу навчання (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Розподіл учениць 10-11 класів за відповідями на запитання про залученість до рухової активності (n=75)

| Чи займаєтесь Ви руховою активністю? | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|---|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=14) | 10 клас (n=4) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=22) | 11 клас (n=23) |
| так, у позаурочний час | 85,7 % | 57,2 % | 100 % | 100 % | 91 % | 73,9 % |
| тільки відвідую уроки фізичної культури | - | 21,4 % | - | - | 4,5 % | 17,4 % |
| зовсім не займаюсь | 14,3 % | 21,4 % | - | - | 4,5 % | 8,7 % |

Проаналізувавши відповіді учениць, можна констатувати, що у ліцей №14 спостерігається зниження рівня позаурочної активності серед учениць 11 класу порівняно з 10 класом: якщо 85,7 % десятикласниць зазначили, що займаються руховою активністю у позаурочний час, то серед одинадцятикласниць таких лише 57,2 %, водночас 21,4 % учениць 11 класів зазначили, що відвідують лише уроки фізичної культури, а ще 21,4 % зовсім

не займаються. Це свідчить про зниження рухової активності з віком, попри роздільну форму організації уроків фізичної культури для юнаків і дівчат та наявність у закладі рухливих перерв.

Натомість у ліцей №17 рівень позаурочної активності серед дівчат є найвищим: 100 % респонденток як 10, так і 11 класів вказали, що займаються руховою активністю поза межами уроків фізичної культури. Такий результат можна пояснити наявністю спільної форми проведення уроків та доступом до басейну, що стимулює більш активний спосіб життя.

Водночас у ліцей №43, де також впроваджено спільну форму занять фізичною культурою, показники є дещо нижчими: у 10 класі 91 % дівчат залучені до позаурочної активності, 4,5 % відвідують лише уроки фізичної культури та ще 4,5 % зовсім не займаються, тоді як серед одинадцятикласниць спостерігається зниження активності: 73,9 % дівчат залучені до позаурочної рухової активності, 17,4 % займаються лише на уроках, а 8,7 % узагалі не займаються руховою активністю. Це свідчить про тенденцію до зниження рухової активності з віком, що може бути зумовлено як підвищеним навчальним навантаженням у випускному класі, так і можливою втомою або зниженням мотивації.

Загалом результати демонструють позитивний вплив спільної форми організації заняття фізичною культурою і спортом, що застосовується у ліцях №17 та №43, на залученість дівчат до рухової активності, особливо серед учениць 10 класів. Водночас у ліцеї №14, де практикується роздільна форма організації уроків фізичної культури, спостерігається не лише вікове зниження рівня рухової активності, а й наявність значної частки учениць, які взагалі не залучені до занять. Але варто зауважити, що загалом учениці 10-11 класів демонструють високий рівень рухової активності в позаурочний час – 80 %, що свідчить про їхню зацікавленість у руховій активності поза межами обов'язкових уроків та може бути потенційним ресурсом для розвитку внутрішньої мотивації в умовах заняття фізичною культурою і спортом.

Варто зауважити, що ученицям 10-11 класів, які відвідують лише уроки фізичної культури або зовсім не займаються руховою активністю, також було поставлено додаткове запитання щодо причин такого ставлення, що дало змогу виявити основні бар'єри та чинники, що перешкоджають залученню до рухової активності, та з'ясувати, що у ліцей №14 серед учениць 10-11 класів найпоширенішою причиною стала відсутність бажання (42,8 %), на другому місці – проблеми зі здоров'ям (28,6 %), ще дві причини: відсутність часу та наявність бажання, але недостатній рівень мотивації – мали по 14,3 % відповідей, а у ліцей №43, навпаки, серед учениць 10-11 класів найпоширенішим бар'єром стали саме проблеми зі здоров'ям (62,5 %), тоді як відсутність бажання, нестача часу та низький рівень внутрішньої мотивації становили по 12,5 %, крім того, варто додати, що ліцей №17 не увійшов до цього аналізу через відсутність респонденток, які б належали до відповідних категорій, тобто таких, що відвідують тільки уроки фізичної культури або зовсім не займаються руховою активністю (рис. 3.1).

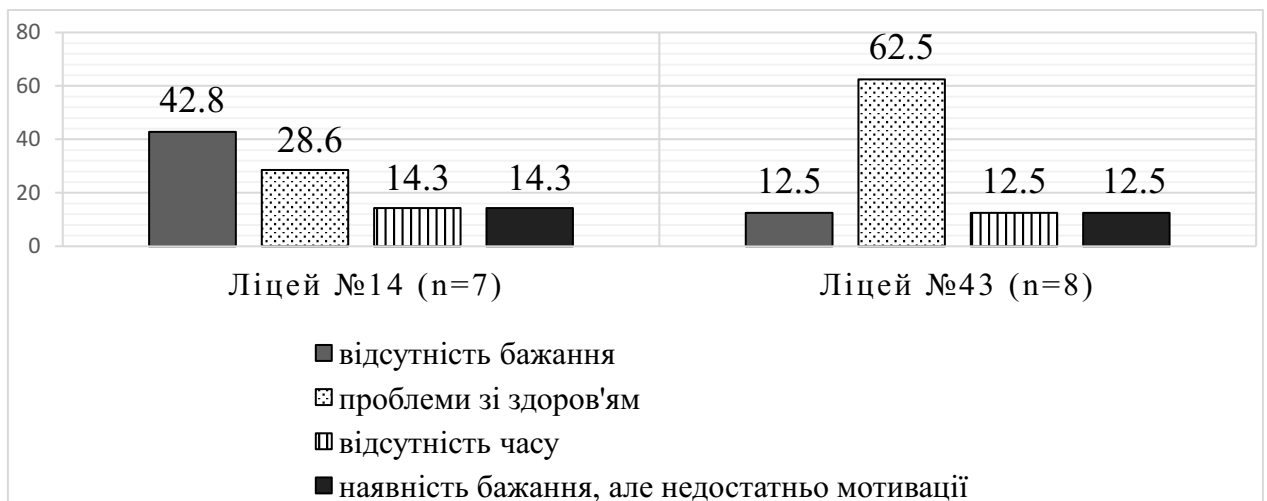


Рисунок 3.1 – Основні чинники, що перешкоджають руховій активності учениць 10-11 класів у ЗЗСО, %

Проаналізувавши відповіді юнаків, можна констатувати, що результати також засвідчили певні відмінності у рівні залученості учнів 10-11 класів до рухової активності (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Розподіл учнів 10-11 класів за відповідями на запитання про залученість до рухової активності (n=75)

| Чи займаєтеся Ви руховою активністю? | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=8) | 10 клас (n=5) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=25) | 11 клас (n=25) |
| так, у позаурочний час | 85,7 % | 87,5 % | 80 % | 100 % | 88 % | 88 % |
| тільки відвідую уроки фізичної культури | - | 12,5 % | 20 % | - | - | 8 % |
| зовсім не займаюсь | 14,3 % | - | - | - | 12 % | 4 % |

Проте, на відміну від дівчат, у всіх трьох ліцях рівень позаурочної рухової активності серед юнаків 10-11 класів загалом залишається досить високим (переважно понад 80 %).

У ліцеї №14 позаурочною активністю займаються 85,7 % десятикласників і 87,5 % одинадцятикласників, водночас 12,5 % одинадцятикласників зазначили, що відвідують лише уроки фізичної культури, а 14,3 % десятикласників зовсім не займаються руховою активністю.

У ліцеї №17 рівень позаурочної активності серед юнаків є стабільно високим: 80 % десятикласників і 100 % одинадцятикласників займаються руховою активністю поза межами уроків, водночас частка тих, хто відвідує лише уроки фізичної культури, є незначною (20 % серед десятикласників), а юнаків, які зовсім не займаються, немає.

У ліцеї №43 також спостерігається високий рівень позаурочної активності: 88 % як серед десятикласників, так і серед одинадцятикласників займаються руховою активністю поза уроками, водночас лише 12 % десятикласників та 4 % одинадцятикласників не займаються взагалі, а 8 % одинадцятикласників відвідують лише уроки фізичної культури.

Отже, на відміну від дівчат, серед юнаків не спостерігається значного вікового зниження рівня рухової активності у позаурочний час. Результати

свідчать про стабільно високий рівень рухової активності у позаурочний час серед юнаків 10-11 класів у всіх трьох ліцеях – 88 %, незалежно від форми організації уроків, проте в ліцеях №14 і №43 все ж таки присутня невелика частка старшокласників (загалом 6,7 %), які зовсім не займаються руховою активністю. Це може свідчити про потребу у додаткових заходах мотиваційного характеру.

Варто зауважити, що учнями 10-11 класів, що відвідують лише уроки фізичної культури або зовсім не займаються руховою активністю, також було поставлено додаткове запитання щодо причин такого ставлення, що дало змогу виявити чинники, що перешкоджають залученню до рухової активності, та з'ясувати, що у ліцей №14 та №43 серед учнів 10-11 класів основними бар'єрами стали відсутність часу (50 %) та відсутність бажання (50 %), натомість у ліцей №17 єдиною причиною стали проблеми зі здоров'ям (100 %), що підтверджує загалом високу мотивацію до рухової активності серед учнів цього закладу та свідчить про ефективність створеного там фізкультурно-оздоровчого середовища (рис. 3.2).

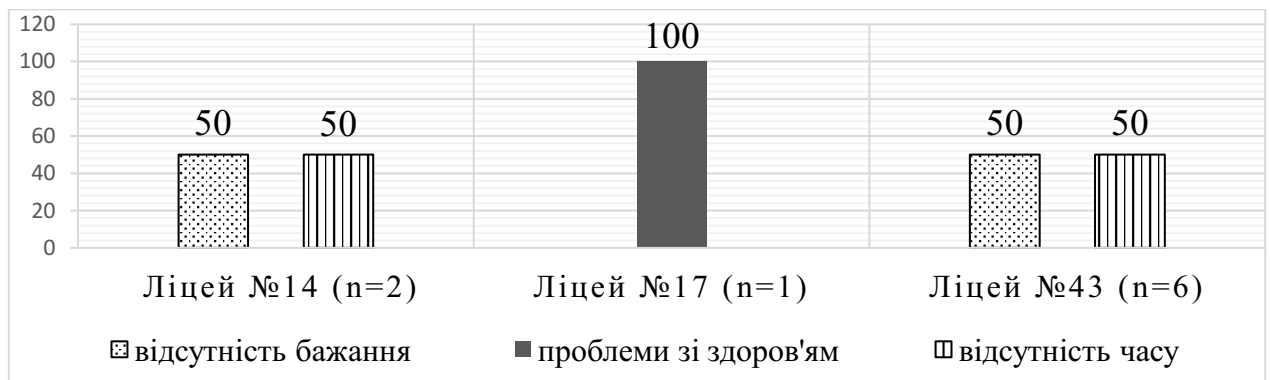


Рисунок 3.2 – Основні чинники, що перешкоджають руховій активності учнів 10-11 класів у ЗЗСО, %

Порівняльний аналіз трьох ліцеїв засвідчив, що рівень залученості старшокласників до рухової активності значною мірою залежить від комплексу організаційно-методичних чинників: форми проведення уроків

фізичної культури, доступу до спортивної інфраструктури (зокрема басейну), спрямованості освітньої діяльності закладу, а також віку та статі учнів.

У всіх ліцєях спостерігається досить високий рівень рухової активності серед юнаків, який переважно перевищує 80 % як у 10, так і в 11 класах. У дівчат ситуація більш варіативна: рівень позаурочної активності суттєво відрізняється залежно від закладу освіти та знижується з віком. Найвищі показники серед дівчат зафіксовано в ліцеї №17, найнижчі – в ліцеї №14 серед одинадцятикласниць.

Серед дівчат чітко простежується тенденція до зниження рухової активності у 11 класі, особливо в ліцеї №14 та №43, що, за словами самих учениць, пов'язано з відсутністю бажання та проблемами зі здоров'ям, а у юнаків подібної вікової динаміки не виявлено – їхня активність залишається стабільною незалежно від класу навчання, а основними причинами відмови юнаків від рухової активності були брак часу та відсутність бажання, водночас у ліцеї №17 як юнаки, так і дівчата практично повністю залучені до позаурочної рухової активності, а єдиною причиною її відсутності серед одного респондента стали медичні обмеження.

Крім того, загалом серед дівчат частка тих, хто зовсім не займається руховою активністю, є вищою – 9,3 %, тоді як загалом серед юнаків цей показник становить лише 6,7 %, що також свідчить про більш стійкий рівень рухової активності серед юнаків.

До того ж дівчата виявилися більш чутливими до організаційних умов: на їхню залученість позитивно впливає спільна форма проведення занять. Юнаки, навпаки, демонструють високий рівень рухової активності, незалежно від цих чинників, що свідчить про менший вплив освітніх умов на їхню поведінку у сфері рухової активності.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність гендерного та диференційованого підходу в організації заняття фізичною культурою і спортом, а формування позитивного ставлення до рухової активності в старшій школі потребує не лише урізноманітнення форм занять, а й

індивідуалізації навчального навантаження, впровадження мотиваційних програм для дівчат, а також створення підтримувального фізкультурно-оздоровчого середовища в закладах освіти.

Особливої уваги заслуговує практика ліцею №17, де поєднання спільної форми занять та наявності басейну забезпечили максимальну залученість до рухової активності як серед дівчат, так і серед юнаків. Водночас приклади ліцеїв №14 і №43 демонструють, що менш гнучкі організаційні моделі можуть стримувати рухову активність, особливо серед дівчат.

Для глибшого розуміння зацікавленості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності проаналізовано мотиваційні стимули до уроків фізичної культури, при цьому респонденти могли обирати кілька варіантів (табл. 3.3; табл. 3.4).

Аналіз результатів засвідчив, що дівчата частіше мотивуються утилітарними стимулами: «знаю, що це корисно» (від 50 % до 85,7 %) особливо високий показник у 10 класі ліцею №14 (85,7 %) і ліцею №43 (68,2 %); «щоб отримати оцінку» (від 40 % до 85,7 %) та «щоб не мати заборгованості» (від 20 % до 75 %), найвищі значення серед десятикласниць, водночас менш активно вони вказують на інтерес до самих занять, зокрема «щоб навчитися новим вправам» (від 0 % до 56,5 %) або «щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами» (від 0 % до 20 %), а також низьким є показник мотивації, пов'язаної з розвитком вольових якостей – від 0 % до 28,6 %, що свідчить про недостатній рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою через рухову активність (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Розподіл учениць 10-11 класів за мотиваційними стимулами до уроків фізичної культури у ЗЗСО (n=75)

| Мотиваційні стимули до уроків фізичною культурою | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|--|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=14) | 10 клас (n=4) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=22) | 11 клас (n=23) |
| знаю, що це корисно | 85,7 % | 57,1 % | 50 % | 60 % | 68,2 % | 56,5 % |

Продовження таблиці 3.3

| | | | | | | |
|---|--------|--------|------|-------|--------|--------|
| для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 85,7 % | 78,6 % | 75 % | 40 % | 72,7 % | 56,5 % |
| цікаво на заняттях | - | - | 25 % | 100 % | 36,4 % | 56,5 % |
| вчуся виховувати вольові якості | 28,6 % | 7,1 % | 25 % | - | 13,6 % | 8,7 % |
| щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | - | 14,3 % | - | 20 % | 4,5 % | 8,7 % |
| щоб підвищити свою фізичну підготовленість | 71,4 % | 35,7 % | 50 % | 60 % | 40,9 % | 60,9 % |
| щоб не мати заборгованості з предмету | 42,9 % | 42,9 % | 75 % | 20 % | 50 % | 39,1 % |
| щоб навчитися новим вправам | - | - | - | 40 % | 22,7 % | 56,5 % |
| щоб отримати розрядку після розумового навантаження | - | 21,4 % | 50 % | - | 13,6 % | 39,1 % |
| щоб підвищити свою рухову активність | 71,4 % | 50 % | 50 % | 80 % | 31,8 % | 47,8 % |

Крім того, дівчата у ліцеї №17 демонструють найвищу якість мотивації до уроків фізичної культури, зокрема 100 % одинадцятикласниць відзначали, що їм цікаво на заняттях, а 80 % прагнуть підвищити свою рухову активність, 60 % заявили про прагнення покращити власну фізичну підготовленість, крім того, аналогічну тенденції, хоча й на дещо нижчому рівні, демонструють учениці 10 класу: по 50 % з них зазначили, що відвідують уроки, бо знають, що це корисно, прагнуть підвищити рухову активність та покращити власну фізичну підготовленість, що свідчить про домінування внутрішньої мотивації до рухової активності в цьому навчальному закладі, що, ймовірно, зумовлено оптимальними організаційними умовами – спільною формою занять, а також наявністю басейну, який може виступати додатковим чинником зацікавленості до активності.

Водночас у ліцеї №14 спостерігаються найвищі показники зовнішньої мотивації до участі в уроках фізичної культури, зокрема 85,7 % учениць 10 класу та 78,6 % дівчат 11 класів зазначили, що займаються, щоб отримати оцінку з предмета, натомість внутрішня мотивація, наприклад, інтерес до занять або прагнення навчитися новим вправам, є найнижчою: жодна з

учениць 10-11 класів не обрала ці стимули, що вказує на низький рівень зацікавленості та нестачу внутрішньої мотивації до рухової активності серед учениць старших класів у цьому закладі.

Натомість у ліцеї №43 поєднуються як утилітарні, так і внутрішні стимули до участі в уроках фізичної культури, а саме: 72,7 % учениць 10 класів та 56,5 % учениць 11 класів зазначили, що відвідують уроки з метою отримання оцінки, а також щоб уникнути заборгованості з предмета (відповідно 50 % і 39,1 %), водночас 56,5 % одинадцятикласниць і 36,4 % десятикласниць відповіли, що їм цікаво на заняттях, а прагнення навчитися новим вправам відзначили 22,7 % учениць 10 класу та 56,5 % з 11 класу, крім того, прагнення покращити фізичну підготовленість висловили 40,9 % десятикласниць і 60,9 % одинадцятикласниць, а бажання підвищити власну рухову активність – 31,8 % і 47,8 % відповідно, що свідчить про відносно збалансовану мотиваційну структуру зовнішніх та внутрішніх чинників мотивації.

Можна сказати, що мотивація учениць до занять фізичною культурою здебільшого орієнтована на зовнішні чинники: оцінки та відсутність заборгованостей. Внутрішня мотивація і саморозвиток – на другому плані, особливо в ліцеї №14. Ліцей №17 демонструє найвищі показники внутрішньої зацікавленості, що підтверджує важливість організаційно-методичних умов для формування сталої мотивації до рухової активності серед дівчат.

Аналіз відповідей учнів 10-11 класів показав загалом вищий рівень внутрішньої мотивації до уроків фізичної культури порівняно з дівчатами. Значна частка респондентів називала як утилітарні («знаю, що це корисно» – від 60 % до 87,5 %; «щоб не мати заборгованості» – від 40 % до 100 %), так і внутрішньо орієнтовані стимули («цікаво на заняттях» – від 28 % до 87,5 %; «щоб отримати розрядку після розумового навантаження» – від 20 % до 75 %), крім того, юнаки частіше, ніж дівчата, вказували на бажання «отримати консультацію для самостійних занять» (до 62,5 %) та «підвищити свою фізичну підготовленість» (до 87,5 %), що свідчить про багатокompонентну

мотивацію до участі в уроках фізичної культури серед юнаків проти дівчат, що частіше орієнтуються на утилітарні стимули (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Розподіл учнів 10-11 класів за мотиваційними стимулами до уроків фізичної культури у ЗЗСО, (n=75)

| Мотиваційні стимули до уроків фізичною культурою | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=8) | 10 клас (n=5) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=25) | 11 клас (n=25) |
| знаю, що це корисно | 85,7 % | 87,5 % | 60 % | 60 % | 60 % | 64 % |
| для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 57,1 % | 100 % | 60 % | 40 % | 32 % | 48 % |
| цікаво на заняттях | 85,7 % | 87,5 % | 40 % | 40 % | 28 % | 32 % |
| вчуся виховувати вольові якості | 28,6 % | 50 % | 20 % | - | 12 % | 20 % |
| щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 42,9 % | 62,5 % | 20 % | - | 20 % | 20 % |
| щоб підвищити свою фізичну підготовленість | 57,1 % | 87,5 % | 40 % | 80 % | 72 % | 48 % |
| щоб не мати заборгованості з предмету | 100 % | 100 % | 60 % | 40 % | 44 % | 56 % |
| щоб навчитися новим вправам | 14,3 % | 25 % | - | 20 % | 32 % | 44 % |
| щоб отримати розрядку після розумового навантаження | 71 % | 75 % | 40 % | 20 % | 56 % | 40 % |
| щоб підвищити свою рухову активність | 71,4 % | 62,5 % | 40 % | 40 % | 64 % | 48 % |

До того ж у ліцей №14 зафіксовано найвищі показники як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації до уроків фізичною культурою серед юнаків 10-11 класів, зокрема серед внутрішніх стимулів домінують «цікаво на заняттях» (85,7 % у 10 класі і 87,5 % у 11 класі); «прагнення покращити фізичну підготовленість» (57,1 % у 10 класі і 87,5 % у 11 класі); «отримання розрядки після розумового навантаження» (71 % та 75 % відповідно); «отримати консультацію для самостійних занять» (42,9 % і 62,5 % відповідно), а серед зовнішніх – «знаю, що це корисно» (85,7 % у 10 класі і 87,5 % у 11 класі); «щоб

не мати заборгованості» (100 % в обох класах); «щоб отримати оцінку» (57,1 % у 10 класі і 100 % у 11 класі).

Водночас у ліцеї №17 мотивація юнаків 10-11 класів до занять фізичною культурою фокусується переважно на фізичному розвитку, зокрема серед внутрішніх стимулів виділяється «прагнення покращити фізичну підготовленість» – 40 % у 10 класі та 80 % в 11 класі, «підвищити рухову активність», а серед зовнішніх чинників домінує утилітарна мотивація: «знаю, що це корисно» – по 60 % в обох класах, «щоб не мати заборгованості» та «щоб отримати оцінку» – по 60 % у 10 класі і по 40 % у 11 класі.

Натомість у ліцеї №43 юнаки демонструють баланс між утилітарними й внутрішніми стимулами: серед зовнішніх домінують «знаю, що це корисно» – 60 % у 10 класі й 64 % у 11 класі, «щоб не мати заборгованості» – 44 % і 56 %, водночас внутрішня мотивація виявляється через «розрядку після розумового навантаження» – 56 % у 10 класі і 40 % у 11 класі, «покращення фізичної підготовленості» – 72 % (10 клас) і 48 % (11 клас), «підвищення рухової активності» – 64 % (10 клас) і 48 % (11 клас).

Ці відмінності свідчать про необхідність диференційованого підходу до формування мотивації у юнаків залежно від умов освітнього середовища.

Варто зауважити, що спостерігається диференціація мотиваційних стимулів залежно від статі, віку та організаційно-методичних умов, зокрема:

- інтерес до занять найвищий серед юнаків ліцею №14 – 85,7 % у 10 класі, тоді як серед дівчат вагомим стимулом він став лише у 11 класі ліцею №17 (100 %);

- консультації для самостійних занять більш актуальні для юнаків – понад 20 % у всіх ліцеях, тоді як дівчата рідко вказують цю причину (лише 20 % у 11 класі ліцею №17);

- вольові якості частіше згадуються юнаками (особливо 50 % у 11 класі ліцею №14), натомість дівчата рідше вказують цей стимул – до 28,6 % у 10 класі того ж ліцею і майже відсутній у 11 класах.

Отже, порівняльний аналіз знову демонструє суттєві статеві, вікові та організаційні відмінності у мотивації старшокласників до участі в уроках фізичної культури. Юнаки демонструють вищу стабільність і ширший спектр мотивацій, незалежно від спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО, тоді як дівчата, навпаки, більш чутливі до умов проведення занять, а рівень мотивації значною мірою залежить від типу уроків, класу навчання та доступності інфраструктури.

Водночас варто зауважити, що загальна мотивація до участі в уроках фізичної культури серед юнаків і дівчат має як спільні риси, так і відмінні, що свідчить про різну структуру сприйняття цієї навчальної дисципліни.

Загалом серед усіх опитаних юнаків старших класів ЗЗСО домінують такі стимули до занять фізичною культурою:

- 68 % зазначають, що відвідують уроки, тому що знають, що це корисно;
- 62,7 % – для підвищення власної фізичної підготовленості;
- 60 % – щоб не мати заборгованості з предмету;
- 57,3 % – з метою підвищення рухової активності;
- 52 % – для отримання розрядки після розумового навантаження.

Серед усіх опитаних дівчат провідними стимулами до участі в уроках фізичної культури виявилися:

- 66,7 % – для отримання оцінки з предмету;
- 62,7 % – знають, що це корисно;
- 50,7 % – прагнуть підвищити фізичну підготовленість.

Це підкреслює необхідність врахування організаційно-методичних умов при плануванні та проведенні урочних та позаурочних занять фізичною культурою і спортом в старших класах. Ефективне поєднання форми, змісту, інфраструктурних можливостей, кадрового забезпечення та індивідуального підходу сприяє підвищенню мотивації й загального рівня рухової активності серед старшокласників.

3.2 Особливості мотиваційних стимулів старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти

Проблема формування позитивної мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом в Україні набуває особливої актуальності в умовах малорухливого способу життя, зростаючого впливу соціальних мереж, повномасштабної війни та тривалого періоду дистанційного навчання [142].

Мотиваційні чинники – провідні ланки під час заняття фізичною культурою і спортом, оскільки саме вони забезпечують сталий інтерес до рухової активності та сприяють формуванню здорового способу життя [130].

Варто нагадати, що у працях А. Маслоу мотивація розглядається як ключове поняття для пояснення рушійних сил людської поведінки, що пов'язане зі співвіднесенням цілей, яких прагне досягти індивід, з його внутрішніми потребами, бажаннями й можливостями [186].

Подібно, у концепції самодетермінації Е. Десі та Р. Руан наголошується на пріоритетній ролі внутрішньої мотивації, яка є стійкішою та ефективнішою у довгостроковій перспективі, оскільки ґрунтується на потребі автономії, зацікавленості, задоволенні та відчутті значущості діяльності [174].

У контексті занять фізичною культурою і спортом мотивація розглядається як сукупність мотиваційних стимулів, що спонукають учнів та учениць старших класів до участі в уроках фізичної культури, позаурочних заняттях або самостійній руховій діяльності, охоплюючи як внутрішні, так і зовнішні мотиви [18; 160; 188; 199; 203].

Варто зауважити, що формування позитивної мотивації до рухової активності можливе лише за умови врахування індивідуальних характеристик старшокласників, їхніх потреб і цінностей, а також створення сприятливого освітнього середовища [104; 106; 124; 130].

У цьому контексті особливо важливими є організаційно-методичні умови, у яких здійснюється освітній процес, а саме: форма проведення уроків (спільна або роздільна), наявність спортивної інфраструктури, рівень

індивідуалізації, педагогічна майстерність учителя тощо [41; 106; 130; 138]. Саме ці чинники значною мірою визначають тип мотивації, внутрішня чи зовнішня, яка формується у старшокласників.

Тому навчання в різних організаційно-методичних умовах зумовлює неоднорідність мотиваційних стимулів, що вимагає їх поглибленого аналізу.

У межах дослідження було проведено анкетування 75 учнів та 75 учениць (додаток Ж) та з'ясовано особливості мотиваційних стимулів старшокласників залежно від статі, віку, спрямованості освітньої діяльності закладу та організаційно-методичних умов ЗЗСО, при цьому респонденти могли обирати кілька варіантів відповідей, що дало змогу встановити статистично значущі відмінності у мотиваційних установках, а також з'ясувати, які пріоритети мають домінуючий вплив на зацікавленість старшокласників до рухової активності (табл. 3.5; табл. 3.6).

Аналіз мотиваційних установок учениць 10-11 класів дав змогу виявити домінування таких стимулів, як: прагнення підвищити фізичну підготовленість (від 50 % до 100 %), покращити здоров'я (від 40 % до 85,7 %), отримати задоволення від рухової активності (від 40 % до 85,7 %), а також естетична мотивація (гармонійність тіла, нормалізація ваги) – до 75 % (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Розподіл учениць 10-11 класів за мотиваційними стимулами до рухової активності у ЗЗСО (n=75)

| Мотиваційні стимули до рухової активності | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|---|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=14) | 10 клас (n=4) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=22) | 11 клас (n=23) |
| підвищити фізичну підготовленість | 100 % | 92,9 % | 50 % | 80 % | 81,8 % | 69,6 % |
| отримати задоволення від рухової активності | 85,7 % | 85,7 % | 50 % | 40 % | 72,7 % | 78,3 % |
| досягти високих спортивних результатів | 28,6 % | 14,3 % | 25 % | 40 % | 36,4 % | 21,7 % |
| брати участь у змаганнях | 28,6 % | 14,3 % | 25 % | 20 % | 18,2 % | 26,1 % |
| покращити здоров'я | 85,7 % | 85,7 % | 50 % | 40 % | 81,8 % | 73,9 % |

Продовження таблиці 3.5

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------|------|------|--------|--------|
| досягти гармонійності будови тіла | 42,9 % | 35,7 % | 75 % | 60 % | 31,8 % | 47,8 % |
| нормалізувати масу тіла | 28,6 % | 14,3 % | 50 % | - | 9,1 % | 30,4 % |
| для самоствердження | - | 7,1 % | 75 % | - | 9,1 % | 13,0 % |
| активно проводити дозвілля | 14,3 % | 14,3 % | 25 % | 40 % | 27,3 % | 26,1 % |
| для спілкування з друзями | - | 21,4 % | - | 20 % | 9,1 % | 8,7 % |

Крім того, у ліцей №14 спостерігаємо високий рівень внутрішньої мотивації серед учениць 10-11 класів, а саме: бажання підвищити фізичну підготовленість – 100 % у 10 класі та 92,9 % у 11 класі, а також отримати задоволення від рухової активності та покращити здоров'я – по 85,7 % у 10 та 11 класах. Водночас фіксується низький рівень утилітарної мотивації, наприклад, участь у змаганнях та досягнення високих спортивних результатів – по 28,6 % у 10 класі та по 14,3 % в 11 класі, та соціальної мотивації, наприклад, самоствердження – 0 % у 10 класі та 7,1 % у 11 класі; спілкування з друзями – 0 % у 10 класі і 21,4 % у 11 класі.

У ліцей №17 серед учениць 10-11 класів спостерігаються стимули, пов'язані із фізичним розвитком та естетичними цілями: бажання підвищити фізичну підготовленість відзначили 50 % десятикласниць і 80 % одинадцятикласниць; досягти гармонійності будови тіла прагнуть 75 % і 60 % відповідно. Водночас рівень внутрішньої мотивації, такої як отримання задоволення від рухової активності, є помітно нижчим – 50 % у 10 класі та лише 40 % у 11 класі, а показники соціальної мотивації досить несистемні, оскільки про самоствердження як стимул повідомили 75 % десятикласниць, тоді як в одинадцятому класі цей мотив не виявлено, прагнення до спілкування з друзями засвідчили лише 20 % учениць 11 класу, тоді як у 10 класі цей стимул був відсутній.

У ліцеї №43 учениці 10-11 класів демонструють досить високі показники утилітарної та оздоровчої мотивації до рухової активності, зокрема прагнення підвищити фізичну підготовленість відзначили 81,8 % десятикласниць і

69,6 % одинадцятикласниць, а покращити здоров'я – 81,8 % і 73,9 % відповідно. Водночас простежується поступове зростання внутрішньої мотивації у 11 класі порівняно з 10 класом: рівень задоволення від рухової активності підвищився з 72,7 % до 78,3 %, а прагнення досягти гармонійності будови тіла – з 31,8 % до 47,8 %.

Загалом дівчата частіше орієнтуються на оздоровчі цілі, а їхня мотивація залежить від таких організаційно-методичних умов, як: доступність інфраструктури, форма проведення занять і педагогічні підходи.

Аналіз мотиваційних установок учнів 10-11 класів дав змогу виявити домінування таких стимулів, як: прагнення підвищити фізичну підготовленість (від 76 % до 100 %), покращити здоров'я (від 52 % до 87,5 %), отримати задоволення від рухової активності (від 40 % до 100 %) (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Розподіл учнів 10-11 класів за мотиваційними стимулами до рухової активності у ЗЗСО (n=75)

| Мотиваційні стимули до рухової активності | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=8) | 10 клас (n=5) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=25) | 11 клас (n=25) |
| підвищити фізичну підготовленість | 100 % | 100 % | 80 % | 80 % | 88 % | 76 % |
| отримати задоволення від рухової активності | 85,7 % | 100 % | 80 % | 40 % | 60 % | 72 % |
| досягти високих спортивних результатів | 71,4 % | - | 40 % | - | 36 % | 20 % |
| брати участь у змаганнях | 57,1 % | - | 40 % | - | 24 % | 12 % |
| покращити здоров'я | 85,7 % | 87,5 % | 60 % | 60 % | 56 % | 52 % |
| досягти гармонійності будови тіла | 57,1 % | - | 20 % | 20 % | 24 % | 28 % |
| нормалізувати масу тіла | 42,9 % | - | 20 % | 20 % | 12 % | 16 % |
| для самоствердження | 28,6 % | - | 20 % | - | 8 % | 24 % |
| активно проводити дозвілля | 42,9 % | - | - | 40 % | 24 % | 20 % |
| для спілкування з друзями | 42,9 % | - | 20 % | 40 % | 12 % | 16 % |

Крім того, у ліцеї №14 серед десятикласників спостерігається досить високий рівень мотивації майже за всіма показниками: 100 % зазначили прагнення підвищити фізичну підготовленість, 85,7 % – отримати задоволення від рухової активності, 85,7 % – покращити здоров'я; 71,4 % – досягти високих спортивних результатів, 57,1 % – брати участь у змаганнях, 57,1 % – досягти гармонійності будови тіла, 42,9 % – нормалізувати масу тіла, а також по 42,9 % вказали на такі мотиваційні стимули, як: активно проводити дозвілля та спілкуватися з друзями. Натомість одинадцятикласники продемонстрували лише три чітко виражені мотиваційні стимули: 100 % – підвищити фізичну підготовленість, 100 % – отримати задоволення від рухової активності та 87,5 % – покращити здоров'я, а решта мотиваційних факторів взагалі не вказувалися. Така динаміка може свідчити про зміщення акцентів у мотивації старшокласників з багатовекторної до функціонально-оздоровчої, що потребує врахування при організації занять у старшій школі.

У ліцеї №17 серед десятикласників спостерігається помірний рівень мотивації до рухової активності, з переважанням оздоровчо-практичних стимулів: 80 % зазначили бажання підвищити фізичну підготовленість та отримати задоволення від рухової активності, 60 % – покращити здоров'я, по 40 % – досягти високих спортивних результатів і брати участь у змаганнях. Водночас соціальні мотиви (наприклад, спілкування з друзями, самоствердження) фіксуються на рівні 20 %, що свідчить про певну одновекторність мотиваційної структури, зосередженої на фізичному розвитку. Водночас серед одинадцятикласників простежується звуження спектра мотиваційних стимулів: лише 80 % залишаються орієнтованими на підвищення фізичної підготовленості, а 60 % – на покращення здоров'я, однак рівень внутрішньої мотивації знижується до 40 % за показником задоволення від активності, а також відсутність відповідей щодо досягнення результатів, участі у змаганнях або самоствердження може свідчити про зниження змагально-соціального компонента мотивації з віком, що вимагає цілеспрямованої педагогічної підтримки.

У ліцеї № 43 серед десятикласників домінує прагматична та оздоровча мотивація: 88 % вказали на бажання підвищити фізичну підготовленість, 60 % – отримати задоволення від активності, 56 % – покращити здоров'я, 36 % – досягти результатів, 24 % – гармонізувати будову тіла або проводити дозвілля, водночас соціальні мотиви мають значно нижчі показники: спілкування з друзями – 12 %, самоствердження – 8 %. Серед одинадцятикласників знову помітна тенденція до дещо вужчого спектра мотивацій, хоча рівень задоволення від активності зростає до 72 %, а прагнення до фізичної підготовленості залишається на високому рівні (76 %), а покращити здоров'я – на рівні 52 %, водночас показники соціальної мотивації дещо зростають: самоствердження – 24 %, спілкування з друзями – 16 %, що може свідчити про розширення особистісно-соціального компонента мотивації в 11 класі.

Загалом юнаки в усіх ліцеях демонструють багатокomпонентність мотивації та орієнтацію не лише на результат, але й на соціальні стимули.

Отже, у ліцей №14 старшокласники демонструють найвищі показники як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації, що, ймовірно, пов'язано з організаційними особливостями навчального процесу, зокрема роздільною формою проведення уроків фізичної культури для юнаків та дівчат. Натомість у ліцеї №17 спостерігається виражена контрастність між показниками в 10 та 11 класах як серед юнаків, так і серед дівчат, що може бути пов'язано зі зростанням навчального навантаження в 11 класі перед випускними іспитами, оскільки заклад має математичне спрямування і передбачає підвищену інтелектуальну активність. У ліцеї №43 мотиваційні показники учнів та учениць 10-11 класів є порівняно стабільними та характеризуються переважанням прагматичних і оздоровчих стимулів. Ці результати підтверджують, що мотиваційна структура юнаків та дівчат старших класів суттєво варіюється залежно від статі, класу навчання та умов освітнього середовища, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації занять фізичною культурою і спортом, що враховує індивідуальні особливості, потреби й пріоритети учнівської молоді.

Для кращого розуміння мотиваційних стимулів до рухової активності було з'ясовано, якими саме видами рухової активності займаються старшокласники ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності (додаток Ж), що дало змогу виявити пріоритетні форми рухової активності, що відповідають інтересам учнів та учениць 10-11 класів (табл. 3.7; табл. 3.8).

Аналіз результатів щодо видів рухової активності загалом узгоджується з відповідями на запитання «Чи займаєтеся Ви руховою активністю?», проте 45,8 % серед опитаних старшокласників, які зазначили, що не займаються руховою активністю взагалі або обмежуються лише уроками фізичної культури, все ж вказали окремі види діяльності, які їм подобаються або якими вони займаються епізодично, з тривалими перервами, що свідчить про наявність інтересу до рухової активності, який за сприятливих педагогічних умов може трансформуватися в стійку мотивацію до рухової діяльності.

Опитування учениць 10-11 класів у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності демонструє, що пріоритетним видом рухової активності серед дівчат є фітнес (від 8,7 % до 71,4 %), оскільки у кожному з ліцеїв цей варіант обрали респондентки як 10, так і 11 класів, що свідчить про його стабільну популярність серед дівчат (табл. 3.7)

Таблиця 3.7 – Розподіл учениць 10-11 класів за видами рухової активності (n=75)

| Види рухової активності | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|-------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=14) | 10 клас (n=4) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=22) | 11 клас (n=23) |
| заняття на тренажерах | - | - | 25 % | 40 % | 40,9 % | 30,4 % |
| фітнес | 57,1 % | 71,4 % | 25 % | 20 % | 13,6 % | 8,7 % |
| єдиноборства | - | - | - | 20 % | 18,2 % | 17,4 % |
| плавання | - | - | 25 % | - | 9,1 % | 4,4 % |
| волейбол | - | - | - | 20 % | - | 4,3 % |
| спортивне орієнтування | 28,6 % | - | - | - | - | 4,3 % |
| танці | - | 7,2 % | 25 % | - | 9,1 % | 17,4 % |
| нічим не займаються | 14,3 % | 21,4 % | - | - | 9,1 % | 13,1 % |

До того ж найвищі показники зафіксовано в ліцеї №14: 57,1 % десятикласниць і 71,4 % одинадцятикласниць надають перевагу саме фітнесу, водночас у ліцеї №17 та ліцеї №43 ці показники є нижчими, проте фітнес залишається серед провідних форм рухової активності учениць 10-11 класів (від 8,7 % до 25 %).

Крім того, у ліцеї №14, окрім фітнесу, 28,6 % учениць 10 класів надають перевагу спортивному орієнтуванню, а 7,2 % учениць 11 класів – танцям. Як було з'ясовано, учениці ліцею №14 переважно орієнтовані на оздоровчі мотиваційні стимули (покращення здоров'я (85,7 %), підвищення фізичної підготовленості (від 92,9 % до 100 %), що логічно узгоджується з вибором фітнесу і танців як форми рухової активності. Крім того, спортивне орієнтування також частково відповідає прагненню до індивідуального розвитку. Але варто зазначити, що 14,3 % дівчат 10 класів та 21,4 % учениць 11 класів вказали, що взагалі нічим не займаються.

У ліцеї №17 серед провідних видів рухової активності, які обирають учениці 10-11 класів, домінують заняття на тренажерах (25 % у 10 класі та 40 % у 11 класі) та фітнес (25 % у 10 класі та 20 % у 11 класі). Обрані види активності загалом узгоджуються із з'ясованими мотиваційними стимулами учениць старших класів ліцею №17, що переважно мають оздоровчо-практичну спрямованість (підвищення рівня фізичної підготовленості (від 50 % до 100 %), досягнення гармонійності будови тіла (від 60 % до 75 %), отримання задоволення від рухової активності (від 40 % до 50 %), покращення здоров'я (від 40 % до 50 %). Окрім того, серед десятикласниць також спостерігається інтерес до плавання і танців (по 25 %), а серед одинадцятикласниць – до єдиноборств та волейболу (по 20 %).

У ліцеї №43 серед учениць 10-11 класів спостерігається досить різноманітна структура рухової активності з домінуванням утилітарних і оздоровчих напрямів, що узгоджується з тими мотиваційними стимулами, які були обрані дівчатами цього закладу. Найбільш популярним видом активності серед дівчат 10-11 класів є заняття на тренажерах (40,9 % у 10 класі та 30,4 %

у 11 класі), що має зв'язок з прагненням покращити здоров'я (від 73,9 % до 81,8 %), підвищити фізичну підготовленість (до 69,6 % до 81,8 %) та отримати задоволення від рухової активності (від 72,7 % до 78,3 %). Крім того, серед десятикласниць 18,2 % обирали єдиноборства, 13,6 % – фітнес, по 9,1 % – плавання та танці, а серед одинадцятикласниць по 17,4 % обрали танці та єдиноборства, 8,7 % – фітнес, 4,4 % – плавання, по 4,3 % – волейбол та спортивне орієнтування. Але варто зазначити, що 9,1 % дівчат 10 класів та 13,1 % учениць 11 класів вказали, що взагалі нічим не займаються.

Можна сказати, що обрані види рухової активності серед дівчат ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності загалом узгоджуються зі структурою мотиваційних стимулів, тому формування програм занять фізичною культурою і спортом, що враховують мотиваційні профілі старшокласників, може значно підвищити їхню залученість і регулярність участі у руховій активності.

Опитування учнів 10-11 класів у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності демонструє, що пріоритетним видом рухової активності серед юнаків є заняття на тренажерах (від 16 % до 75 %), оскільки у кожному з ліцеїв цей варіант обрали респонденти як 10, так і 11 класів, що свідчить про його стабільну популярність серед юнаків (табл. 3.8).

Таблиця 3.8 – Розподіл учнів 10-11 класів за видами рухової активності (n=75)

| Види рухової активності | Ліцей №14 | | Ліцей №17 | | Ліцей №43 | |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | 10 клас (n=7) | 11 клас (n=8) | 10 клас (n=5) | 11 клас (n=5) | 10 клас (n=25) | 11 клас (n=25) |
| заняття на тренажерах | 42,8 % | 75 % | 40 % | 40 % | 36 % | 16 % |
| фітнес | - | 25 % | - | 20 % | 24 % | 12 % |
| єдиноборства | 14,3 % | - | - | 20 % | 32 % | 44 % |
| плавання | - | - | 20 % | - | - | 12 % |
| волейбол | - | - | 40 % | 20 % | - | 12 % |
| кіберспорт | - | - | - | - | 4 % | - |
| спортивне орієнтування | 28,6 % | - | - | - | - | - |
| нічим не займаються | 14,3 % | - | - | - | 4 % | 4 % |

Водночас серед юнаків 10-11 класів ліцею №14 найбільш популярним видом рухової активності є заняття на тренажерах (42,8 % у 10 класі та 75 % у 11 класі), що безпосередньо відповідає високим показникам мотивації до прагнення підвищити фізичну підготовленості (100 % у 10 та 11 класі), а також оздоровчим стимулам (85,7 % у 10 класі та 87,5 % у 11 класі прагнуть покращити здоров'я). Крім того, серед десятикласників 28,6 % обрали спортивне орієнтування, 14,3 % – єдиноборства, а серед одинадцятикласників 25 % обрали фітнес. Але варто зазначити, що попри заявлену високу зацікавленість до рухової активності 14,3 % юнаків у 10 класі вказали, що взагалі нічим не займаються. Загалом у ліцеї №14 вибір видів активностей відповідає їхнім прагматичним і оздоровчим стимулам, проте для кращої реалізації потенціалу цієї мотивації необхідно забезпечити системну підтримку з боку освітнього середовища.

У ліцеї №17 серед юнаків 10-11 класів найпопулярнішими видами активності є заняття на тренажерах (40 % в обох класах) та волейбол (40 % у 10 класі, 20 % у 11 класі). Обрані види активності загалом узгоджуються зі з'ясованими оздоровчо-практичними стимулами (підвищення фізичної підготовленості (80 %), покращення здоров'я (60 %), отримання задоволення від рухової активності (від 40 до 80 %)). Крім того, серед десятикласників також спостерігається інтерес до плавання (20 %), а серед одинадцятикласників – до фітнесу та єдиноборств (по 20 %).

У ліцеї №43 структура рухової активності юнаків вирізняється найбільшою варіативністю. У 10 класі заняття на тренажерах (36 %), єдиноборства (32 %) та фітнес (24 %) займають провідні позиції, що співвідноситься зі зазначеним прагненням до підвищення фізичної підготовленості (88 %), отримання задоволення від активності (60 %), покращення здоров'я (56 %) та досягнення спортивних результатів (36 %). Крім того, серед десятикласників 4 % обрали кіберспорт, а 4 % взагалі нічим не займаються. У 11 класі втрачають популярність заняття на тренажерах (16 %) та фітнес (12 %), натомість єдиноборства зростають до 44 %, що, як

було визначено, пов'язано з зміщенням фокусу на особистісні та змагальні стимули (зростання самоствердження – 24 %, спілкування з друзями – 16 %). У 11 класі також з'являються нові види активностей: плавання та волейбол – по 12 %, проте 4 % нічим не займаються.

Можна сказати, що загалом результати демонструють, що вибір видів рухової активності серед юнаків ЗЗСО узгоджується з їх провідними мотиваційними стимулами.

Отже, загальний аналіз мотиваційних стимулів до рухової активності серед старшокласників у ЗЗСО показує, що найбільш поширені мотиви є спільними для юнаків і дівчат, хоча інтенсивність їх вираженості дещо різниться за статтю:

- підвищити власну фізичну підготовленість – 85,3 % серед юнаків та 80 % серед дівчат.
- отримати задоволення від рухової активності – 74,7 % дівчат і 70,7 % юнаків.
- покращити здоров'я – 74,7 % серед дівчат і 61,3 % серед юнаків.

Загалом мотиваційна структура старшокласників характеризується домінуванням прагматичних та внутрішніх стимулів, незалежно від статі, але з певними акцентами: у юнаків більш виражене прагнення до покращення фізичної підготовленості, а у дівчат – до збереження здоров'я і отримання задоволення від занять. Крім того, було з'ясовано, що серед опитаних дівчат ЗЗСО пріоритетним видом рухової активності є фітнес, а серед юнаків – заняття на тренажерах. Це створює підґрунтя для індивідуалізації підходів до занять фізичною культурою і спортом, з урахуванням актуальних мотивів та обраних видів руховою активністю кожної категорії учнів.

3.3 Рівень фізичної підготовленості старшокласників закладів загальної середньої освіти

Фізична підготовленість – це комплекс фізичних якостей, якими володіє особистість на певному етапі її розвитку; вона є важливим показником загального стану здоров'я людини [75; 129; 137].

Крім того, фізична підготовленість є ключовим чинником гармонійного розвитку особистості, що безпосередньо впливає на працездатність, успішність навчальної діяльності та соціальну адаптацію старшокласників [22; 56; 75].

Для дослідження рівня фізичної підготовленості використовуються ізольовані рухові тести, спрямовані на оцінювання окремих рухових якостей [41].

Такі тести є важливими не лише як інструменти контролю та оцінювання фізичного розвитку, а й як індикатори функціонування основних систем організму учнів та учениць старших класів, що дає змогу визначити не тільки фізичну підготовленість, а й загальний рівень фізичного здоров'я старшокласників [108].

Аналіз фізичної підготовленості старшокласників з урахуванням спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО, організаційно-методичних умов, кваліфікації вчителів, особливостей навчального плану, специфіки навчального середовища, наявності або відсутності додаткових спортивних секцій і гуртків, а також статевих відмінностей дає змогу не лише оцінити ефективність реалізації освітніх програм з фізичної культури, а й виявити критичні зони ризику, пов'язані з гіподинамією, перевантаженням або низьким рівнем мотивації до рухової активності. Крім того, вивчення цього питання дозволяє окреслити сильні та слабкі сторони організації фізичної культури у ЗЗСО і сприяє розробці більш ефективних підходів до підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

За результатами численних досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних, спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості старшокласників, що зумовлює потребу у створенні гнучких освітніх стратегій, орієнтованих на підтримку фізичного потенціалу старшокласників [59; 136; 163; 202].

У цьому контексті важливими є результати досліджень Т. Бали, І. Масляк, М. Мамешиної та їхніх співавторів, що засвідчують ефективність упровадження мотиваційно привабливих модулів і варіативних форм рухової активності (алтимат фризбі, кросфіт тощо) на уроках фізичної культури для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та розвитку силових якостей старшокласників [22; 166; 167].

Тому вивчення рівня фізичної підготовленості старшокласників ЗЗСО є важливим етапом комплексного дослідження, спрямованого на удосконалення системи фізичної культури, забезпечення її відповідності сучасним викликам та формування здоров'язбережувальної освітньої політики.

У ході дослідження було визначено рівень розвитку таких основних рухових якостей, як: швидкість, сила, гнучкість та координація. Для їх оцінювання використовувалися п'ять контрольних вправ:

- біг 100 м (с) – для оцінки швидкості;
- підтягування з вису на високій перекладині (разів) (юнаки) – для оцінки сили м'язів плечового поясу та спини;
- підтягування у висі лежачи (разів) (дівчата) – для оцінки сили м'язів рук, плечового поясу та грудних м'язів, а також загального рівня силової витривалості;
- підйоми тулуба в сід за 60 секунд (разів) – для оцінки сили м'язів черевного преса;
- нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) – для визначення гнучкості;
- човниковий біг 4×9 м (с) – для оцінки координаційних якостей.

Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося відповідно до навчальних нормативів, визначених у навчальній програмі «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту» для ЗЗСО, рекомендованій Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 03.08.2022 р. №698) (додаток Н) [109].

Для дослідження швидкості використано контрольну вправу – біг 100 м (с), результати якої було отримано серед старшокласників ЗЗСО (табл. 3.9; табл. 3.10).

У всіх досліджуваних закладах найпоширенішим є «середній» та «достатній» рівні компетентності в бігу на 100 м (с) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Порівняльний аналіз результатів бігу на 100 м у старшокласників (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | Рівні компетентності | | | |
|-----------|------|----------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки (n=7) | 14,3 % | 42,8 % | 28,6 % | 14,3 % |
| | | дівчата (n=7) | 14,3 % | 57,1 % | 28,6 % | - |
| | 11-й | юнаки (n=8) | - | 37,5 % | 37,5 % | 25 % |
| | | дівчата (n=14) | 7,2 % | 21,4 % | 57,1 % | 14,3 % |
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки (n=5) | - | 40 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=4) | - | 50 % | 25 % | 25 % |
| | 11-й | юнаки (n=5) | - | 40 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=5) | - | 40 % | 20 % | 40 % |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки (n=25) | 12 % | 32 % | 36 % | 20 % |
| | | дівчата (n=22) | 4,6 % | 31,8 % | 63,6 % | - |
| | 11-й | юнаки (n=25) | 12 % | 36 % | 32 % | 20 % |
| | | дівчата (n=23) | 8,7 % | 8,7 % | 69,6 % | 13 % |

Варто зазначити, що серед юнаків 10 класів у ліцеї №14 домінує «середній» рівень (42,8 %), а в ліцеї №17 – рівна кількість учнів із «середнім» і «достатнім» рівнем (по 40 %). Водночас у ліцеї №43 десятикласників домінує «достатній» рівень (36 %), що вказує на позитивну тенденцію у фізичній

підготовленості. Натомість «низький» рівень спостерігається переважно серед юнаків 10 класів у ліцею №43 (12 %) та у ліцею №14 (14,3 %), тоді як у ліцеї №17 таких результатів не виявлено.

Серед дівчат 10 класів простежується подібна динаміка розподілу рівнів фізичної підготовленості. У ліцеї №43 зафіксовано найвищі показники «достатнього» рівня – 63,6 %. У ліцеї №14 більшість дівчат (57,1 %) продемонстрували «середній» рівень. У ліцеї №17 частка дівчат із «високим» рівнем становить 25 % – це найвищий показник серед дівчат цього віку попри те, що половина респонденток (50 %) має «середній» рівень фізичної підготовленості. Натомість «низький» рівень спостерігався лише у ліцеї №14 (14,3 %) та ліцеї №43 (4,6 %).

У 11 класах показники дещо покращуються. Серед юнаків у ліцеї №14 25 % досягли «високого» рівня, а «середній» і «достатній» рівні мають рівну частку (по 37,5 %). Подібна структура зберігається і в ліцеї №17. У ліцеї №43 частка юнаків з «високим» рівнем становить 20 %, що узгоджується з результатами 10 класу, однак кількість з «достатнім» рівнем дещо зменшилась (з 36 % до 32 %) а кількість з «середнім» рівнем збільшилася (з 32 % до 36 %), що може свідчити про недостатню ефективність організаційно-методичних умов фізичної культури або обмеженість у засобах подальшого розвитку швидкісних якостей у старших класах.

Дівчата 11 класів продемонстрували найвищі результати у ліцеї №43: 69,6 % мають «достатній» рівень фізичної підготовленості, а ще 13 % – «високий», що загалом становить понад 80 % учасниць із «достатнім» або «високим» рівнем розвитку швидкісних якостей. У ліцеї №17 40 % дівчат досягли «високого» рівня, що є найвищим показником серед дівчат цієї вікової категорії. Водночас у ліцеї №14 частка дівчат із «достатнім» рівнем також є значною (57,1 %), однак 7,2 % респонденток мають «низький» рівень фізичної підготовленості, що потребує додаткової уваги в освітньому процесі.

Можна відзначити такі загальні тенденції:

- дівчата частіше демонструють «достатній» рівень фізичної підготовленості, із меншими коливаннями між крайніми рівнями;
- юнаки у 11 класах частіше досягають «високого» рівня, проте в окремих ЗЗСО частка учнів із «достатнім» рівнем зменшується на користь «середнього», що може свідчити про обмежений потенціал освітніх умов для подальшого розвитку швидкісних якостей;
- «низький» рівень компетентності фізичної підготовленості є рідкісним, але переважно трапляється серед десятикласників, особливо в тих закладах, де рівень «середньої» або «високої» підготовленості є менш вираженим.

До того ж у межах дослідження було з'ясовано середньостатистичні значення результатів тесту біг на 100 м (с) та значення стандартного відхилення (S) для кожної підгрупи (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 – Середньостатистичні значення результатів тесту біг на 100 м (с) старшокласників (n=150)

| Клас | Стать | Лицей №14 | | | Лицей №17 | | | Лицей №43 | | |
|------|---------|-----------|-----|----|-----------|-----|---|-----------|-----|----|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 15,3 | 0,6 | 7 | 15,1 | 0,5 | 5 | 15,2 | 0,6 | 25 |
| | дівчата | 17,7 | 0,2 | 7 | 17,2 | 0,6 | 4 | 17,4 | 0,3 | 22 |
| 11-й | юнаки | 14,8 | 0,5 | 8 | 14,9 | 0,6 | 5 | 15,0 | 0,6 | 25 |
| | дівчата | 17,7 | 0,7 | 14 | 17,5 | 0,7 | 5 | 17,4 | 0,6 | 23 |

Як свідчать дані, середні показники результатів бігу на 100 м серед юнаків 10-11 класів перебувають у діапазоні 14,8–15,3 с, що свідчить про відносно однорідний рівень фізичної підготовленості в усіх ліцях.

Дівчата демонструють результати в межах 17,2–17,7 с.

Варто зазначити, що стандартне відхилення (S) відносно невелике (0,2–0,7), що свідчить про однорідність результатів у групах. Найменша варіація у дівчат 10 класу лицю №14 (S = 0,2), найбільша – у дівчат 11 класу лиців №14 і №17 (S = 0,7).

Найкращі результати серед юнаків показали учні 11 класу ліцею №14 (14,8 с), а серед дівчат – 10-класниці ліцею №17 (17,2 с).

Рівень розвитку швидкісних якостей юнаків у всіх закладах є порівняно рівним, з незначним покращенням у 11 класі, що відповідає віковим фізіологічним змінам. Дівчата показують стабільні значення без чіткого приросту з віком, що може вказувати на обмежене тренування або низьку мотивацію до розвитку швидкісних якостей. Низький рівень варіативності результатів (малий S) вказує на стійкий і однорідний рівень фізичної підготовленості в межах кожної групи. Загалом результати засвідчують не лише вплив статевих та вікових відмінностей, але й залежність рівня компетентності фізичної підготовленості від організаційно-методичних умов освітнього процесу в конкретному ЗЗСО.

Для оцінки рівня розвитку сили м'язів застосовувалася контрольна вправа – підтягування (разів): з вису на високій перекладині для юнаків та у висі лежачи для дівчат, результати якої було розподілено за рівнями компетентностей серед старшокласників ЗЗСО (табл. 3.11; табл. 3.12).

Загалом серед закладів домінують «середній» та «достатній» рівні компетентності, однак частка учнів з «високими» результатами підтягування у висі (разів) суттєво варіюється залежно від класу, статі та спрямованості освітньої діяльності ліцею (табл. 3.11).

Таблиця 3.11 – Порівняльний аналіз підтягування у старшокласників (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | Рівні компетентності | | | |
|-----------|------|----------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки (n=7) | 14,2 % | 28,6 % | 28,6 % | 28,6 % |
| | | дівчата (n=7) | - | 71,4 % | 14,3 % | 14,3 % |
| | 11-й | юнаки (n=8) | 12,5 % | 12,5 % | 25 % | 50 % |
| | | дівчата (n=14) | 14,3 % | 71,4 % | 14,3 % | - |

Продовження таблиці 3.11

| | | | | | | |
|-----------|------|----------------|-------|--------|--------|--------|
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки (n=5) | - | 40 % | 20 % | 40 % |
| | | дівчата (n=4) | - | 50 % | 50 % | - |
| | 11-й | юнаки (n=5) | - | 20 % | 40 % | 40 % |
| | | дівчата (n=5) | - | 60 % | 20 % | 20 % |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки (n=25) | 12 % | 32 % | 32 % | 24 % |
| | | дівчата (n=22) | 4,5 % | 63,7 % | 27,3 % | 4,5 % |
| | 11-й | юнаки (n=25) | 16 % | 16 % | 32 % | 36 % |
| | | дівчата (n=23) | 8,7 % | 65,2 % | 8,7 % | 17,4 % |

Серед юнаків 10 класів у ліцеї №14 спостерігається рівномірний розподіл між «середнім», «достатнім» і «високим» рівнями (по 28,6 %), а «низький» рівень виявлено у 14,2 % юнаків. У ліцеї №17 40 % десятикласників досягли «високого» рівня, що є найвищим показником серед юнаків цієї вікової категорії. Водночас у ліцеї №43 спостерігається рівномірний розподіл між «середнім» та «достатнім» рівнями (по 32 %), хоча майже чверть юнаків (24 %) мають «високі» показники.

Серед дівчат 10 класів найвищі показники «високого» рівня у 14,3 % зафіксовано у ліцеї №14, тоді як у ліцеї №17 він відсутній, а у ліцеї №43 становить 4,5 %. У всіх закладах домінує «середній» рівень (від 50 % до 71,4 %), що свідчить про стабільну, але помірну фізичну підготовленість дівчат у цій віковій категорії.

У 11 класах серед юнаків найбільш виражене зростання показників зафіксовано в ліцеї №14, де 50 % учнів досягли «високого» рівня, а ще 25 % – «достатнього». Подібну позитивну динаміку демонструє і ліцей №17, де 40 % учнів мають «високий» рівень, а 40 % – «достатній». У ліцеї №43 юнаки демонструють незначне зростання показників порівняно з 10 класом: 36 % мають «високий» рівень, 32 % – «достатній».

Дівчата 11 класів показали неоднозначні результати. У ліцеї №14 71,4 % мають «середній» рівень, 14,3 % – «достатній», а ще 14,3 % – «низький», без жодного випадку «високого» рівня. У ліцеї №17 60 % дівчат мають «середній»

рівень та по 20 % демонструють «достатній» і «високий» рівень. У ліцеї №43 більшість учениць (65,2 %) також знаходяться на «середньому» рівні, 17,4 % досягли «високого» рівня, 8,7 % – «достатнього», ще 8,7 % – «низького».

Узагальнюючи, можна виділити такі тенденції:

- серед юнаків спостерігається чітка позитивна динаміка між 10 і 11 класами: зростає частка учнів із «високим» рівнем розвитку сили, особливо в ліцеї №14 та №17, що може свідчити про ефективність фізичного виховання або додаткову позакласну активність;

- серед дівчат домінує «середній» рівень компетентності, незалежно від класу або спрямованості освітньої діяльності закладу, тоді як частка з «високим» рівнем залишається невеликою й нестабільною, що вимагає перегляду методичних підходів до розвитку силових якостей саме серед дівчат;

- ліцей №14 демонструє найкращу позитивну динаміку серед юнаків 11 класу, але водночас відзначається регрес показників у дівчат, що потребує додаткового аналізу освітніх або соціальних чинників;

- у ліцеї №17 помітна стабільність і поступове зростання показників фізичної підготовленості як у юнаків, так і в дівчат;

- ліцей №43 виявляє варіативність результатів, особливо серед дівчат, де помітні як поодинокі «високі» результати, так і збереження «низького» рівня в окремих випадках, що може свідчити про відмінності в індивідуальних можливостях або нерівномірність освітніх впливів.

До того ж у межах дослідження було з'ясовано середньостатистичні значення результатів тесту підтягування у висі (разів) та значення стандартного відхилення (S) для кожної підгрупи (табл. 3.12).

Таблиця 3.12 – Середньостатистичні значення результатів тесту підтягування (разів) старшокласників (n=150)

| Клас | Стать | Ліцей №14 | | | Ліцей №17 | | | Ліцей №43 | | |
|------|---------|-----------|-----|----|-----------|-----|---|-----------|-----|----|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 11,7 | 3,0 | 7 | 12,6 | 2,7 | 5 | 11,4 | 3,1 | 25 |
| | дівчата | 13,9 | 3,6 | 7 | 16,3 | 1,9 | 4 | 14,5 | 3,1 | 22 |
| 11-й | юнаки | 12,4 | 2,3 | 8 | 12,8 | 2,3 | 5 | 11,4 | 3,4 | 25 |
| | дівчата | 12,9 | 4,3 | 14 | 18,0 | 4,2 | 5 | 15,6 | 4,7 | 23 |

Як свідчать дані, усі середні показники юнаків коливаються в межах 11,4-12,8 підтягувань, що вказує на відносно однаковий рівень фізичної підготовленості серед старшокласників різних ліцеїв.

Середній рівень у дівчат є вищим за юнаків у всіх класах і закладах, що може свідчити про відмінність у методиці виконання вправи (дівчата виконували підтягування у висі лежачи), а також про більшу загальну кількість повторень, можливу за рахунок меншої складності вправи. Найвищі результати спостерігаються серед одинадцятикласниць ліцею №17 (18,0), тоді як у ліцеї №14 дівчата демонструють незначне зниження результату в 11 класі (з 13,9 до 12,9), що може бути пов'язано з нестабільністю фізичної підготовленості.

Крім того, значення стандартного відхилення (S) коливаються від 1,9 до 4,7, що свідчить про значну варіативність результатів, особливо у великих групах. Зокрема, найбільша варіація серед дівчат 11 класу в ліцеї №43 (S = 4,7), що вказує на значну різномірність рівня фізичної підготовленості в межах цієї групи.

Ліцей №17 демонструє найкращі середні результати як серед юнаків (12,8), так і серед дівчат (18,0) у 11 класі. Схожі середні значення показують ліцеї №14 і №43, хоча ліцей №43 має набагато більшу вибірку, отже, результати більш репрезентативні.

Можна сказати, що фізична підготовленість юнаків загалом залишається стабільною, з незначними відмінностями між закладами. Водночас дівчата

демонструють вищі середні результати. Найвищі показники у ліцеї №17 свідчать про ефективнішу систему занять фізичною культурою. Водночас висока варіативність (особливо у дівчат) вказує на необхідність індивідуалізації фізичного навантаження.

Для оцінки рівня розвитку сили м'язів черевного преса застосовувалася контрольна вправа – підйом тулуба в сід за 60 с (разів), результати якої було розподілено за рівнями компетентностей серед старшокласників ЗЗСО (табл. 3.13; табл. 3.14).

Загалом серед закладів домінують «середній» та «достатній» рівні компетентності, однак частка старшокласників з «високими» результатами тесту підйом тулуба в сід за 60 с (разів) суттєво варіюється залежно від класу, статі та спрямованості освітньої діяльності ліцею (табл. 3.13).

Таблиця 3.13 – Порівняльний аналіз підйому тулуба в сід за 60 с у старшокласників (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | Рівні компетентності | | | |
|-----------|------|----------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки (n=7) | 14,2 % | 28,6 % | 28,6 % | 28,6 % |
| | | дівчата (n=7) | - | 28,6 % | 57,1 % | 14,3 % |
| | 11-й | юнаки (n=8) | - | 25 % | 37,5 % | 37,5 % |
| | | дівчата (n=14) | - | 92,9 % | 7,1 % | - |
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки (n=5) | - | 40 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=4) | - | - | 100 % | - |
| | 11-й | юнаки (n=5) | - | 40 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=5) | - | 60 % | 40 % | - |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки (n=25) | 8 % | 28 % | 48 % | 16 % |
| | | дівчата (n=22) | - | 22,7 % | 68,2 % | 9,1 % |
| | 11-й | юнаки (n=25) | - | 40 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=23) | - | 78,3 % | 17,4 % | 4,3 % |

У ліцеї №14 юнаки демонструють помітно кращі результати, ніж дівчата. Так, у 10 класі по 28,6 % юнаків мали «високий», «достатній» і

«середній» рівні, тоді як 14,2 % – «низький» рівень. Натомість серед дівчат цього ж класу 57,1 % досягли лише «достатнього» рівня, 28,6 % – «середнього», і лише 14,3 % показали «високий» результат. У 11 класі юнаки ліцею №14 покращили свої показники: по 37,5 % мали «високий» та «достатній» рівні, тоді як серед дівчат 92,9 % продемонстрували «середній» рівень і лише 7,1 % – «достатній».

У ліцеї №17 у 10 та 11 класі юнаки мають однаковий розподіл за рівнями: 40 % – середній, 40 % – достатній, 20 % – високий. Серед дівчат у 10 класі 100 % показали «достатній» рівень, тоді як у 11 класі 60 % – «середній» та 40 % – «достатній». Низьких результатів як серед юнаків, так і серед дівчат у цьому ліцеї не зафіксовано.

У ліцеї №43 у 10 класі лише 8 % юнаків мали «низький» рівень, тоді як 48 % – «достатній» і 16 % – «високий». У 11 класі 40 % юнаків продемонстрували «достатній» рівень, ще 20 % – «високий». Дівчата 10 класів показали переважно «достатній» (68,2 %) і «середній» (22,7 %) рівні з 9,1 % «високим» рівнем, проте в 11 класі спостерігається регрес: 78,3 % дівчат продемонстрували «середній» рівень, лише 17,4 % – «достатній» і 4,3 % – «високий».

Узагальнюючи, можна виділити такі тенденції:

- серед усіх юнаків 10-11 класів 62,7 % (у 10 класі – 62,2 %, у 11 класі – 63,2 %) продемонстрували «достатній» або «високий» рівень компетентності за результатами тесту;
- серед усіх дівчат 10 класів таких було 78,8 %, що свідчить про високий рівень загальної фізичної підготовленості в цьому віці;
- натомість серед дівчат 11 класів лише 19 % показали «достатній» або «високий» рівень, що може свідчити про регрес рухової активності.

Ці дані свідчать про стабільно кращу фізичну підготовленість юнаків, а також про помітне зниження показників серед дівчат 11 класів, що, ймовірно зумовлене накопиченням психоемоційного та когнітивного навантаження.

Крім того, у межах дослідження було з'ясовано середньостатистичні значення результатів тесту підйом тулуба в сід за 60 с (разів) та значення стандартного відхилення (S) для кожної підгрупи (табл. 3.14).

Таблиця 3.14 – Середньостатистичні значення результатів тесту підйом тулуба в сід за 60 с (разів) старшокласників (n=150)

| Клас | Стать | Лицей №14 | | | Лицей №17 | | | Лицей №43 | | |
|------|---------|-----------|------|----|-----------|------|---|-----------|------|----|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 41,6 | 14,1 | 7 | 40,6 | 13,5 | 5 | 40,9 | 10,9 | 25 |
| | дівчата | 39,0 | 5,2 | 7 | 40,8 | 1,0 | 4 | 40,2 | 4,6 | 22 |
| 11-й | юнаки | 50,1 | 8,0 | 8 | 49,4 | 7,6 | 5 | 47,2 | 8,4 | 25 |
| | дівчата | 37,1 | 5,8 | 14 | 43,2 | 4,9 | 5 | 40,6 | 6,7 | 23 |

Серед юнаків 10 класу результати є відносно близькими – 40,6–41,6 разів, де найменша варіативність спостерігається у лицей №43 (S = 10,9) проти лицей №14 і №17.

Серед дівчат у 10 класі показники варіюються в межах 39,0–40,8 разів, не демонструючи значних відмінностей між лицями. У 11 класі виявлено більший розкид значень: найвищий середній показник мають учениці лицей №17 (43,2 разів), тоді як у лицей №14 він знижується до 37,1 разів, що може вказувати на індивідуальні або організаційні особливості навчального процесу.

Значення стандартного відхилення варіюються від дуже низьких (1,0 у дівчат лицей №17) до досить високих (14,1 у юнаків лицей №14), що свідчить про нерівномірність рівня фізичної підготовленості в окремих групах.

Оцінювання рівня гнучкості здійснювалося за допомогою контрольної вправи «нахил тулуба вперед із положення сидячи» (см). Отримані показники зафіксовано серед старшокласників ЗЗСО (табл. 3.15; табл. 3.16).

У всіх досліджуваних закладах найпоширенішим є «достатній» рівень компетентності гнучкості (табл. 3.15).

Таблиця 3.15 – Порівняльний аналіз нахилу тулуба уперед із положення сидячи у старшокласнів (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | Рівні компетентності | | | |
|-----------|------|----------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки (n=7) | 14,3 % | 42,8 % | 28,6 % | 14,3 % |
| | | дівчата (n=7) | 28,6 % | 14,3 % | 14,3 % | 42,8 % |
| | 11-й | юнаки (n=8) | - | 62,5 % | 37,5 % | - |
| | | дівчата (n=14) | 28,6 % | - | 42,8 % | 28,6 % |
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки (n=5) | 20 % | 20 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=4) | - | - | 50 % | 50 % |
| | 11-й | юнаки (n=5) | 20 % | 20 % | 60 % | - |
| | | дівчата (n=5) | 20 % | 80 % | - | - |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки (n=25) | 4 % | 36 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=22) | 18,2 % | 13,6 % | 45,5 % | 22,7 % |
| | 11-й | юнаки (n=25) | 4 % | 36 % | 32 % | 28 % |
| | | дівчата (n=23) | 13 % | 8,7 % | 34,8 % | 43,5 % |

У ліцеї №14 серед учнів 10 класів юнаки здебільшого мали «середній» (42,8 %) та «достатній» (28,6 %) рівні гнучкості, водночас 14,3 % досягли «високого» рівня, натомість 28,6 % дівчат показали «низький» рівень, лише 14,3 % – «достатній», а 42,8 % – «високий» рівень, що свідчить про кращий розвиток гнучкості у дівчат цього віку. У 11 класах юнаки покращили свої показники: 62,5 % – «середній», 37,5 % – «достатній», тоді як серед дівчат результати розподілилися так: 28,6 % – «низький» рівень, 42,8 % – «достатній», 28,6 % – «високий».

У ліцеї №17 серед юнаків 10 класу 40 % мали «достатній» рівень, а по 20 % – «низький», «середній» і «високий», а в 11 класі домінує «достатній» рівень (60 %), тоді як решта учнів розподілилися порівну (по 20 %) між «низьким» і «середнім» рівнями. Серед дівчат 10 класу показники були кращими – 100 % продемонстрували «достатній» або «високий» рівні (по 50 %), однак у 11 класі спостерігається зниження: 80 % дівчат мали лише

«середній» рівень, а 20 % – «низький», без фіксації «достатнього» чи «високого» рівня.

У ліцеї №43 серед юнаків 10 класу 40 % досягли «достатнього» рівня, 36 % – «середнього», 20 % – «високого», лише 4 % – «низького», а у 11 класі 36 % учнів мали «середній» рівень, 32 % – «достатній», 28 % – «високий», лише 4 % – «низький». Серед дівчат 10 класу домінує «достатній» рівень (45,5 %), ще 22,7 % продемонстрували «високий», однак 18,2 % – «низький», а 11 класі 43,5 % дівчат досягли «високого» рівня, 34,8 % – «достатнього».

Узагальнюючи, можна виділити такі тенденції:

- серед усіх юнаків 56,8 % у 10 класі та 55,3 % у 11 класі продемонстрували «достатній» або «високий» рівень компетентності за результатами тесту;

- серед усіх дівчат 69,7 % у 10 класі та 66,7 % у 11 класі показали «достатній» або «високий» рівень компетентності гнучкості.

Отже, в обох вікових групах дівчата мають кращі результати, що відповідає загальним фізіологічним закономірностям розвитку гнучкості. Проте динаміка розвитку цього показника залежить також від спрямованості освітньої діяльності закладу та рівня індивідуального навантаження.

До того ж у межах дослідження було з'ясовано середньостатистичні значення результатів нахилу тулуба уперед із положення сидячи (см) та значення стандартного відхилення (S) для кожної підгрупи (табл. 3.16).

Таблиця 3.16 – Середньостатистичні значення результатів тесту нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) старшокласників (n=150)

| Клас | Стать | Ліцей №14 | | | Ліцей №17 | | | Ліцей №43 | | |
|------|---------|-----------|-----|----|-----------|-----|---|-----------|-----|----|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 4,1 | 2,5 | 7 | 4,6 | 2,7 | 5 | 5,1 | 2,3 | 25 |
| | дівчата | 11,3 | 6,1 | 7 | 15,0 | 4,8 | 4 | 10,4 | 3,6 | 22 |
| 11-й | юнаки | 4,0 | 1,2 | 8 | 4,8 | 2,6 | 5 | 5,1 | 2,3 | 25 |
| | дівчата | 11,1 | 4,6 | 14 | 7,8 | 4,4 | 5 | 12,9 | 3,8 | 23 |

Як свідчать дані, середні показники гнучкості за результатами нахилу тулуба вперед серед юнаків 10-11 класів незначно варіюються в межах 4,0–5,1 см. Найвищі результати демонструють учні ліцею №43 обох класів – 5,1 см, що може вказувати на дещо кращу загальну фізичну підготовленість.

Серед дівчат спостерігаються суттєво вищі показники гнучкості, що є очікуваним і традиційним для цієї вікової групи. Водночас розкид значень є досить помітним – від 7,8 см до 15,0 см. У ліцеї №14 середній результат дівчат практично не змінюється з віком (11,3 см у 10 класі та 11,1 см в 11 класі), що свідчить про стабільність показників. У ліцеї №17 зафіксовано помітне зниження – з 15,0 см у 10 класі до 7,8 см у 11 класі, що може вказувати на зменшення рухової активності або вплив навчального навантаження. Натомість у ліцеї №43 спостерігається позитивна динаміка: від 10,4 см у 10 класі до 12,9 см у 11 класі.

Значення стандартного відхилення (S) варіюється від 1,2 до 6,1, що свідчить про різну ступінь однорідності результатів у підгрупах. Найменша варіація спостерігається серед юнаків 11 класу ліцею №14 ($S = 1,2$), найбільша – серед дівчат 10 класу того ж ліцею ($S = 6,1$).

Загалом результати підтверджують наявність статевих відмінностей у розвитку гнучкості, а саме: середні показники юнаків 10-11 класів коливаються в межах 4,0–5,1 см, тоді як у дівчат вони суттєво вищі – від 7,8 до 15,0 см. Крім того, відсутність стабільного приросту показників із віком свідчить про недостатню увагу до розвитку гнучкості в освітній програмі.

Для оцінки координаційних якостей застосовувалася контрольна вправа – човникового бігу 4x9 м (с), результати якої було розподілено за рівнями компетентностей серед старшокласників ЗЗСО (табл. 3.17, табл. 3.18).

У всіх досліджуваних закладах найпоширенішим є «середній» та «достатній» рівні компетентності координації (табл. 3.17).

Таблиця 3.17 – Порівняльний аналіз човникового бігу 4х9 м у старшокласників (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | Рівні компетентності | | | |
|-----------|------|----------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки (n=7) | 14,3 % | 42,8 % | 28,6 % | 14,3 % |
| | | дівчата (n=7) | 42,8 % | 28,6 % | 28,6 % | - |
| | 11-й | юнаки (n=8) | - | 37,5 % | 37,5 % | 25 % |
| | | дівчата (n=14) | 7,2 % | 50 % | 21,4 % | 21,4 % |
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки (n=5) | 20 % | 20 % | 40 % | 20 % |
| | | дівчата (n=4) | 25 % | 25 % | 25 % | 25 % |
| | 11-й | юнаки (n=5) | - | 60 % | 40 % | - |
| | | дівчата (n=5) | 20 % | - | 20 % | 60 % |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки (n=25) | 12 % | 36 % | 24 % | 28 % |
| | | дівчата (n=22) | 9,1 % | 45,4 % | 27,3 % | 18,2 % |
| | 11-й | юнаки (n=25) | 4 % | 36 % | 32 % | 28 % |
| | | дівчата (n=23) | 17,4 % | 43,5 % | 17,4 % | 21,7 % |

У ліцеї №14 у 10 класі серед юнаків 14,3 % мали «низький» рівень, 42,8 % – «середній», 28,6 % – «достатній», ще 14,3 % – «високий», а серед дівчат 42,8 % продемонстрували «низький» результат, 28,6 % – «середній», решта 28,6 % – «достатній», жодна не досягла «високого» рівня. У 11 класі серед юнаків 37,5 % мали «середній» рівень, 37,5 % – «достатній», 25 % – «високий», а «низьких» результатів не зафіксовано, тоді як серед дівчат 7,2 % продемонстрували «низький», 50 % – «середній», 21,4 % – «достатній» і 21,4 % – «високий».

У ліцеї №17 серед юнаків 10-го класу 20 % показали «низький» рівень, ще 20 % – «середній», 40 % – «достатній» і 20 % – «високий», а дівчата 10 класів розподілилися порівну: по 25 % у кожній категорії. У 11 класі юнаки мали 60 % «середніх» результатів і 40 % «достатніх», без «високих» чи «низьких», а дівчата, навпаки, 60 % продемонстрували «високий» рівень, тоді як 20 % – «низький» і ще 20 % – «достатній».

У ліцеї №43 у 10 класі юнаки мали досить високі показники: лише 12 % показали «низький» результат, тоді як 36 % – «середній», 24 % – «достатній» і 28 % – «високий», водночас дівчата цього ж класу мали 9,1 % «низького» рівня, 45,4 % – «середнього», 27,3 % – «достатнього» та 18,2 % – «високого». У 11 класі юнаки продемонстрували результати: 4 % – «низький», 36 % – «середній», 32 % – «достатній», 28 % – «високий», а серед дівчат 17,4 % мали «низький» рівень, 43,5 % – «середній», 17,4 % – «достатній» і 21,7 % – «високий».

Узагальнюючи, можна виділити такі тенденції:

– юнаки продемонстрували вищу частку результатів на рівні «достатній» або «високий» – 51,4 % у 10 класах та 57,9 % у 11 класах, що свідчить про кращий розвиток координаційних якостей і поступове вдосконалення фізичної підготовленості;

– дівчата продемонстрували значну частку результатів на «середньому» рівні – 39,4 % у 10 класах та 40,5 % у 11 класах, а також зберегли позитивну динаміку результатів на рівні «достатній» або «високий» – 42,4 % у 10 класах та 45,2 % у 11 класах, що свідчить про поступове покращення координаційних якостей у старшому шкільному віці.

Крім того, у межах дослідження було з'ясовано середньостатистичні значення результатів тесту човниковий біг 4х9 м (с) та значення стандартного відхилення (S) для кожної підгрупи (табл. 3.18).

Таблиця 3.18 – Середньостатистичні значення результатів тесту човниковий біг 4х9 м (с) старшокласників (n=150)

| Клас | Стать | Ліцей №14 | | | Ліцей №17 | | | Ліцей №43 | | |
|------|---------|-----------|-----|----|-----------|-----|---|-----------|-----|----|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 10,3 | 0,3 | 7 | 10,3 | 0,3 | 5 | 10,2 | 0,4 | 25 |
| | дівчата | 11,6 | 0,4 | 7 | 11,3 | 0,4 | 4 | 11,4 | 0,3 | 22 |
| 11-й | юнаки | 10,1 | 0,3 | 8 | 10,2 | 0,1 | 5 | 10,1 | 0,3 | 25 |
| | дівчата | 11,3 | 0,4 | 14 | 11,0 | 0,5 | 5 | 11,4 | 0,5 | 23 |

Як свідчать дані, середні результати тесту човниковий біг 4×9 м (с) серед юнаків 10-11 класів перебувають у вузькому діапазоні 10,1–10,3 с, що вказує на доволі однорідний рівень розвитку координаційних якостей.

У дівчат результати варіюються в межах 11,0–11,6 с.

Стандартне відхилення (S) в усіх підгрупах є незначним (0,1–0,5), що вказує на високу однорідність показників у межах кожного закладу. Найменша варіація спостерігається серед юнаків 11 класу ліцею №17 (S = 0,1), найбільша – серед дівчат 11 класу ліцеїв №17 і №43 (S = 0,5).

Загалом результати підтверджують типову вікову тенденцію до покращення швидко-координаційних якостей у юнаків, а також наявність незначних змін серед дівчат. Низький рівень варіативності свідчить про стабільність та однорідність рівня фізичної підготовленості серед учнів різних ЗЗСО.

Можна зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості старшокласників значною мірою залежить від спрямованості освітньої діяльності закладу, організаційно-методичних умов викладання фізичної культури, вікових та статевих особливостей старшокласників.

У дівчат виявлено стабільність або навіть зниження рівня фізичної підготовленості в 11 класах, що може свідчити про недостатній тренувальний вплив або вплив психоемоційних і навчальних навантажень у випускному класі.

«Середній» і «достатній» рівні компетентностей є найпоширенішими серед усіх досліджених груп, а низький рівень фіксується епізодично, здебільшого в 10 класах.

Найвищі результати рівня фізичної підготовленості (за швидкісними та силовими характеристиками) продемонстрували старшокласники ліцею №17, що може свідчити про ефективнішу систему занять або наявність позакласних форм рухової активності.

До того ж була виявлена потреба в індивідуалізації фізичних навантажень, особливо для дівчат, а також у посиленні мотиваційного компоненту навчального процесу.

Отримані результати підкреслюють необхідність удосконалення освітніх стратегій та розвитку гнучких програм фізичної культури, адаптованих до потреб старшокласників ЗЗСО.

3.4 Показники фізичної працездатності серця старшокласників закладів загальної середньої освіти

Підлітковий вік характеризується формуванням працездатності серцево-судинної системи в умовах інтенсивних фізіологічних змін, гормональних коливань, психоемоційних навантажень і специфіки навчального процесу [69; 130; 152].

Вчені акцентують увагу на тому, що необхідно враховувати, що учні та учениці старших класів перебувають у критичному періоді біологічного та функціонального розвитку організму, коли відбувається становлення функціональних резервів серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, тому будь-яке порушення адаптаційних механізмів, зокрема внаслідок недостатньої рухової активності чи нераціональної організації рухового режиму, може зумовити зниження витривалості, зростання втомлюваності, погіршення загального самопочуття, а також стати передумовою розвитку хронічних соматичних захворювань у дорослому віці [69; 72; 152].

Проблематика фізичної працездатності серця старшокласників в контексті рухової активності, організації освітнього процесу та специфіки навчального навантаження знаходить широке відображення у вітчизняних дослідженнях.

Так, у роботі Т. Комісової та М. Комісова встановлено, що старшокласники з достатнім рівнем рухової активності мають вищі показники функціонального стану серцево-судинної системи порівняно з малорухливими

однолітками, що свідчить про позитивний вплив систематичних фізичних навантажень [67]. Аналогічні дані наведено у дослідженні С. Коц, В. Коца та П. Коваленка, де зафіксовано зниження функціональних резервів серця в учнів з ознаками гіподинамії [69].

Дослідження Т. Шевчук, А. Романюк, Л. Апончук, В. Романюк і Б. Білої доводить, що тип серцево-судинної реакції (нормотонічна, гіпотонічна або гіпертонічна) значною мірою залежить від біологічного віку та рівня фізіологічної зрілості підлітків, що необхідно враховувати при організації навчально-виховного процесу [152]. Своєю чергою у праці О. Шинкаренко проаналізовано функціональні показники серцево-судинної системи в умовах освітніх тренінгів, що демонструють потенціал шкільних заходів як платформи для скринінгової оцінки фізіологічного стану старшокласників [153].

Аналіз наукових джерел дає змогу зробити висновок, що в умовах недостатньої рухової активності значна частина старшокласників має знижені адаптаційні можливості серцево-судинної системи. Актуальними залишаються питання як врахування статевих відмінностей у фізичній працездатності серця, оскільки юнаки та дівчата по-різному реагують на фізичне, психоемоційне та освітнє навантаження, так і спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО (суспільно-гуманітарне, лінгвістичне чи математичне спрямування), що зумовлює характер і інтенсивність навчального процесу та впливає на рівень стресу й функціональний стан організму старшокласників, для оптимізації занять фізичною культурою і спортом [80].

Тому вивчення фізичної працездатності старшокласників із урахуванням статі, спрямованості освітньої діяльності та організаційно-методичних умов ЗЗСО є важливим чинником збереження здоров'я старшокласників, запобігання розвитку хронічних захворювань і забезпечення ефективності освітнього процесу [13].

Для оцінки фізичної працездатності 75 учнів та 75 учениць у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності використано пробу Руф'є – доступний і інформативний метод скринінгу, що дає змогу виявити осіб зі зниженими адаптаційними можливостями та своєчасно впровадити корекційні заходи.

Застосування проби Руф'є дало змогу отримати об'єктивні показники працездатності серця старшокласників у ЗЗСО, а також визначити рівень фізичної працездатності під час фізичного навантаження у старшокласників (15–18 років) за пробою Руф'є (додаток Л) [39; 128]. Отримані результати засвідчили наявність відмінностей як між закладами освіти та класами, так і між представниками різної статі (табл. 3.19).

Таблиця 3.19 – Розподіл старшокласників за рівнями фізичної працездатності (за результатами проби Руф'є) (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | Рівень фізичної працездатності | | | | |
|--------------|------|----------------|--------------------------------|---------|----------|--------|---------|
| | | | поганий | низький | середній | добрий | високий |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки (n=7) | - | 14,3 % | 57,1 % | 28,6 % | - |
| | | дівчата (n=7) | 14,3 % | - | 85,7 % | - | - |
| | 11-й | юнаки (n=8) | - | - | 62,5 % | 37,5 % | - |
| | | дівчата (n=14) | 14,3 % | 7,1 % | 71,5 % | 7,1 % | - |
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки (n=5) | - | 20 % | 40 % | 40 % | - |
| | | дівчата (n=4) | - | - | 100 % | - | - |
| | 11-й | юнаки (n=5) | - | - | 60 % | 40 % | - |
| | | дівчата (n=5) | - | 40 % | - | 60 % | - |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки (n=25) | 4 % | 8 % | 56 % | 32 % | - |
| | | дівчата (n=22) | 4,5 % | 4,5 % | 91 % | - | - |
| | 11-й | юнаки (n=25) | - | 4 % | 76 % | 20 % | - |
| | | дівчата (n=23) | 4,3 % | 8,7 % | 73,9 % | 13,1 % | - |

У ліцеї №14 серед юнаків 10-11 класів домінують результати на «середньому» рівні (57,1 % у 10 класі та 62,5 % у 11 класі), тоді як частка тих, хто продемонстрував «добрий» рівень, становить 28,6 % у 10 класі та 37,5 % у

11 класі. Серед дівчат 10 класу зафіксовано 85,7 % «середніх» та 14,3 % «поганих» рівнів, а в 11 класі – 71,5 % «середніх», по 7,1 % «низьких» і «добрих», а також 14,3 % «поганих». Такі результати вказують на переважно середній рівень адаптації до фізичних навантажень у межах помірною рухового режиму та роздільної форми проведення уроків фізичної культури для дівчат і юнаків.

У ліцеї №17 серед юнаків 10-11 класів 40 % продемонстрували «добрий» рівень, тоді як решта учнів мають «середній» або «низький» рівень. Серед дівчат 10 класу виявлено лише «середній» рівень (100 %), тоді як у 11 класі 60 % досягли «доброго» рівня, а 40 % – «низького». Результати дівчат засвідчують їхню чутливість до спільної форми проведення уроків фізичної культури в умовах значного інтелектуального навантаження, що є характерним для закладів з математичним профілем.

У ліцеї №43 серед юнаків 10-11 класів домінують результати на «середньому» рівні (56 % у 10 класі та 76 % у 11 класі), частка з «добрим» рівнем становить 32 % у 10 класі та 20 % у 11 класі, а також реєструються поодинокі випадки «поганого» (4 % у 10 класі) та «низького» (8 % у 10 класі та 4 % у 11 класі) рівнів. Серед дівчат, як і в інших закладах, спостерігається тенденція до нижчих показників: у 10 класі – по 4,5 % результатів на рівні «поганий» і «низький», а у 11 класі – 4,3 % «поганий», 8,7 % «низький» та 13,1 % «добрий» рівні, водночас більшість продемонструвала «середній» рівень – 91 % у 10 класі та 73,9 % у 11 класі. Отримані дані свідчать про варіативність функціональних показників серця, що, за умов великої наповнюваності класів і спільної форми проведення занять, може вказувати на обмежену ефективність фізичного навантаження за відсутності індивідуалізації занять.

Варто зазначити, що 14,7 % дівчат і 8 % юнаків продемонстрували «низький» або «поганий» рівень фізичної працездатності серця. Такий стан може бути зумовлений як загальним погіршенням стану здоров'я, так і належністю цих учнів до спеціальних медичних груп для занять фізичною

культурою. Зокрема, 5,3 % від загальної кількості старшокласників трьох київських ліцеїв зазначили, що мають проблеми зі здоров'ям.

Як зазначають дослідники В. Ташук і Т. Амеліна, підвищені значення проби Руф'є часто свідчать не про наявність патологій, а про низький рівень адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень [128].

Серед основних чинників, що сприяють такій дезадаптації, автори виокремлюють гіподинамію, недостатній рівень щоденної рухової активності, відсутність систематичних занять у спортивних секціях, а також тривале перебування у стані статичного напруження, зокрема перед екраном комп'ютера чи ноутбука [128].

У такому випадку навіть фізично здорова дитина, яка не має медичних протипоказань, може уникати фізичних навантажень через низький рівень функціональної підготовленості, що у перспективі становить загрозу для її здоров'я та гармонійного розвитку [13].

Аналіз отриманих результатів свідчить про значний вплив організаційно-методичних умов ЗЗСО на фізичну працездатність старшокласників. Зокрема, спільна форма проведення уроків фізичної культури демонструє нерівномірну ефективність: дівчата частіше виявляють «низький» або «поганий» рівень фізичної працездатності серця, що може бути пов'язано з високим психоемоційним навантаженням та недостатньою індивідуалізацією освітнього процесу. Роздільна форма навчання (як у ліцеї №14) частково сприяє зниженню частки низьких показників серед юнаків, однак за умов помірного фізичного навантаження не забезпечує помітного покращення функціонального стану дівчат. У ліцеї №43 зафіксовано найвищу стабільність результатів на «середньому» рівні, проте наявність окремих випадків «низького» рівня серед дівчат також вказує на потребу диференційованого підходу до організації занять.

Отже, ефективне поєднання інтенсивності рухового режиму, професійного кадрового забезпечення та урахування статевих особливостей

старшокласників є визначальними чинниками підвищення загального рівня адаптації серця до фізичних навантажень.

До того ж у межах дослідження було з'ясовано середньостатистичні значення проби Руф'є, що відображають фізичну працездатність серця старшокласників у трьох ЗЗСО (табл. 3.20).

Таблиця 3.20 – Середньостатистичні значення результатів фізичної працездатності старшокласників за пробою Руф'є (n=150)

| Клас | Стать | Ліцей №14 | | | Ліцей №17 | | | Ліцей №43 | | |
|------|---------|-----------|-----|----|-----------|-----|---|-----------|-----|----|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 7,8 | 2,4 | 7 | 6,7 | 4,2 | 5 | 7,8 | 3,1 | 25 |
| | дівчата | 9,9 | 2,5 | 7 | 8,4 | 1,2 | 4 | 9,4 | 1,9 | 22 |
| 11-й | юнаки | 7,2 | 2,3 | 8 | 7,1 | 2,2 | 5 | 8,1 | 2,2 | 25 |
| | дівчата | 10,2 | 3,1 | 14 | 8,6 | 4,3 | 5 | 8,8 | 2,7 | 23 |

У 10 класах найнижчий (тобто найкращий) середній показник проби Руф'є серед юнаків зафіксовано в ліцеї №17 – $6,7 \pm 4,2$, що свідчить про відносно вищий рівень фізіологічної витривалості в умовах інтенсивного навчального плану з трьома уроками фізичної культури на тиждень. У ліцеях №14 та №43 середні значення були однаковими – 7,8, що також відповідає межах «середнього» рівня. Серед дівчат найкращі результати зафіксовано також у ліцеї №17 – $8,4 \pm 1,2$, тоді як у ліцеї №14 цей показник становив 9,9, а у ліцеї №43 – 9,4, що свідчить про дещо нижчий рівень адаптації серцево-судинної системи в умовах меншої рухової активності.

У 11 класах тенденція зберігається: серед юнаків найнижчі середні значення проби Руф'є спостерігаються в ліцеї №17 – $7,1 \pm 2,2$, дещо вищі – у ліцеї №14 ($7,2 \pm 2,3$) та ліцеї №43 ($8,1 \pm 2,2$). Дівчата, незалежно від закладу освіти, демонструють вищі (тобто гірші) середні показники порівняно з юнаками. Найвище значення проби Руф'є зафіксовано серед учениць 11 класу ліцею №14 – $10,2 \pm 3,1$, що свідчить про нижчий рівень фізіологічної адаптації.

Загалом результати дослідження засвідчили, що фізична працездатність старшокласників значною мірою залежить від організаційно-методичних умов занять фізичною культурою і спортом, статевих відмінностей, спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО, а також рівня фізичного та психоемоційного навантаження.

У всіх досліджуваних ліцях юнаки продемонстрували нижчі середні значення проби Руф'є, що свідчить про кращу працездатність серця. Цей факт може бути зумовлений як морфофункціональними особливостями чоловічого організму, так і вищою залученістю юнаків до позаурочної рухової активності.

Водночас дівчата, особливо в 11 класах, частіше, ніж хлопці, демонстрували «низький» та «поганий» рівні, що, ймовірно, пов'язано з підвищеним когнітивним і емоційним навантаженням у передвипускний період, зниженням загального рівня рухової активності, а також накопиченням навчального стресу.

До того ж найоптимальніші показники проби Руф'є виявлено в ліцеї №17. Крім того, спільна форма проведення уроків (ліцеї №17 і №43) виявилася більш ефективною для підвищення фізичної працездатності серця, особливо серед юнаків.

Отже, для підвищення рівня фізичної працездатності серця старшокласників необхідне оптимальне поєднання обґрунтованого розподілу навантаження, індивідуального підходу та урахування статевих і вікових особливостей старшокласників.

Висновки до розділу 3

Дослідження мотивів, інтересів, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності серця старшокласників ЗЗСО дало змогу з'ясувати, що:

- 1) форма організації занять впливає на залученість до рухової активності, зокрема спільна форма організації уроків (ліцеї №17 та №43)

сприяє вищій залученості дівчат до рухової активності, особливо у 10 класах, натомість роздільна форма (ліцей №14) виявилася менш ефективною для дівчат, серед яких зафіксовано як вікове зниження активності, так і вищу частку тих, хто взагалі не залучений до рухової активності;

2) позашкільна рухова активність залишається стабільно високою, а саме: більшість старшокласників активно займаються фізичною активністю у позаурочний час (88 % юнаків і 80 % дівчат), що свідчить про потенціал внутрішньої мотивації;

3) мотиваційні стимули до уроків фізичної культури мають виражені статеві відмінності, зокрема юнаки частіше керуються усвідомленням користі занять (68 %), а також прагненням до покращення фізичної підготовленості (62,7 %), підвищення рухової активності (57,3 %), уникнення заборгованості (60 %) та зняття розумового напруження (52 %), натомість для дівчат більш значущими є прагнення отримати оцінку (66,7 %), усвідомлення користі занять (62,7 %) та бажання покращити фізичну підготовленість (50,7 %);

4) найбільш поширені загальні мотиви до рухової активності як серед юнаків, так і серед дівчат – прагнення до покращення фізичної підготовленості, задоволення від рухової активності та турбота про здоров'я;

5) пріоритетним видом рухової активності серед дівчат є фітнес, а серед юнаків – заняття на тренажерах;

6) найвищі результати рівня фізичної підготовленості зафіксовано серед старшокласників ліцею №17;

7) дівчата мають кращі показники гнучкості з високою часткою «достатнього» рівня, а юнаки переважають у результатах на «високому» або «достатньому» рівні за силовими та координаційними якостями;

8) юнаки демонструють кращу фізичну працездатність за пробою Руф'є, натомість у дівчат частіше зустрічаються нижчі результати («поганий» та «низький» рівні), особливо в 11 класах.

Отже, рівень залученості до занять фізичною культурою і спортом, фізичної підготовленості, фізичної працездатності серця та мотивації

старшокласників значною мірою визначається поєднанням організаційних, статевих та індивідуально-психологічних чинників. Ефективна система занять має бути гнучкою, гендерно чутливою та орієнтованою на особистісні потреби старшокласників, що забезпечить сталий розвиток занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

Матеріали цього розділу знайшли своє втілення в публікаціях автора [11; 13; 15].

РОЗДІЛ 4

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

4.1 Структура типів гендерної ідентичності старшокласників закладів загальної середньої освіти

Аналіз типів гендерної ідентичності старшокласників у контексті диференціації фізичної культури ґрунтується на концептуальному розмежуванні понять «стать» (біологічна характеристика) та «гендер» (соціокультурний конструкт).

У межах гендерного підходу поняття маскулінності, фемінності та андрогінності розглядаються як психологічні типи, що відображають специфіку особистісних якостей, притаманних індивіду. Маскулінність трактується як сукупність тілесних, психічних і поведінкових характеристик, що традиційно асоціюються з чоловічою статтю, тоді як фемінність – як комплекс аналогічних характеристик, які сприймаються як жіночі [150]. Андрогінність своєю чергою передбачає збалансоване поєднання маскулінних і фемінінних рис в одній особистості [150].

Згідно з типологією, маскулінному типу особистості властиві такі риси, як: наполегливість, самодостатність, віра у власні сили, схильність до ризику, аналітичне мислення та здатність до відстоювання власних позицій [98; 169].

Фемінінному типу, навпаки, притаманні м'якість, емоційність, сором'язливість, чутливість, довірливість, здатність до емпатії, співпереживання і турбота про інших, зокрема дітей [98; 168].

Андрогінний тип об'єднує у собі риси обох полюсів, як маскулінні, так і фемінінні, що проявляються залежно від ситуаційного контексту. Такий тип поведінки не обмежується традиційними гендерними нормами, а ґрунтується на індивідуальних особливостях, що забезпечує більшу гнучкість і адаптивність [98; 170].

Тому андрогінія розглядається як значуща психологічна характеристика особистості, що забезпечує її здатність змінювати поведінкові стратегії відповідно до вимог конкретної життєвої ситуації [41; 98; 170].

На першому етапі дослідження було здійснено аналіз мотиваційних чинників, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності серця старшокласників з урахуванням статевої належності та організаційно-методичних умов ЗЗСО. Проте варто визнати, що формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом значною мірою зумовлене гендерними особливостями старшокласників.

Крім того, фізична культура виступає важливим засобом гендерної соціалізації старшокласників, оскільки саме через неї реалізуються моделі поведінки, ролі та очікування, пов'язані з стереотипними уявленнями жіночого й чоловічого [98].

З огляду на це, на другому етапі було проведено стандартизоване тестування за методикою «Маскулінність – фемінність» С. Бем – одного з найпоширеніших у науковій практиці інструментів для визначення типу гендерної ідентичності (додаток К).

Цей підхід базується на уявленні про маскулінні та фемінні риси як незалежні одна від одної характеристики, що в індивіда можуть поєднуватися в різних пропорціях [10; 11].

Це дає змогу виокремити три основні типи гендерної ідентичності – фемінінний, маскулінний та андрогінний – а також визначити панівний тип серед старшокласників і простежити його вплив на мотивацію до рухової активності. Розподіл респондентів здійснювався відповідно до значення основного індексу статеворольової ідентичності (IS): показник у межах від -1 до $+1$ свідчить про андрогінність; $IS < -1$ – про фемінність; $IS > +1$ – про маскулінність [168; 169; 170].

Було проведено опитування 150 старшокласників у трьох ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності (ліцеї №14, №17 та №43) за методикою С. Бем (додаток К) у 2024-2025 роках (табл. 4.1).

Таблиця 4.1 – Розподіл старшокласників за типами гендерної ідентичності (за методикою С. Бем, BSRI) (n=150)

| ЗЗСО | Клас | Стать | IS | | IS | | IS | |
|--------------|------|---------|-------------------|------|-------------------|------|----------------|-----|
| | | | Маскулінного типу | | Андрогінного типу | | Фемінного типу | |
| | | | n | % | n | % | n | % |
| Ліцей №14 | 10-й | юнаки | - | - | 7 | 100 | - | - |
| | | дівчата | - | - | 7 | 100 | - | - |
| | 11-й | юнаки | 1 | 12,5 | 7 | 87,5 | - | - |
| | | дівчата | 1 | 7,1 | 13 | 92,9 | - | - |
| Ліцей №17 | 10-й | юнаки | 1 | 20 | 4 | 80 | - | - |
| | | дівчата | 1 | 25 | 3 | 75 | - | - |
| | 11-й | юнаки | - | - | 5 | 100 | - | - |
| | | дівчата | - | - | 5 | 100 | - | - |
| Ліцей №43 | 10-й | юнаки | 3 | 12 | 22 | 88 | - | - |
| | | дівчата | - | - | 20 | 90,9 | 2 | 9,1 |
| | 11-й | юнаки | 3 | 12 | 22 | 88 | | |
| | | дівчата | 2 | 8,7 | 18 | 78,3 | 3 | 13 |

Отримані результати засвідчують домінування андрогінного типу гендерної ідентичності серед старшокласників, незалежно від їх статі, класу та освітнього середовища.

Зокрема, у ліцеї №14 100 % як учнів, так і учениць 10 класу мають андрогінний тип, а також 87,5 % юнаків і 92,9 % дівчат 11 класу. У ліцеї №17 андрогінність також домінує: серед десятикласників 80 % юнаків і 75 % дівчат мають андрогінний тип, а серед одинадцятикласників цей показник становить 100 % для обох статей. У ліцеї №43 андрогінність теж є найпоширенішим типом гендерної ідентичності: серед юнаків як 10, так і 11 класів – 88 %, а серед дівчат – 90,9 % у 10 класі та 78,3 % у 11 класі. Це свідчить про гнучке поєднання маскулінних і фемінних рис у старшокласників, незалежно від організаційно-методичних умов навчання у ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності.

Маскулінний тип гендерної ідентичності фіксується значно рідше. Зокрема, його зафіксовано у 12,5 % учнів 11 класу ліцею №14, у 20 % десятикласників ліцею №17, а також у 12 % юнаків як 10, так і 11 класів ліцею №43. Серед дівчат маскулінний профіль виявлено лише в поодиноких випадках: у 7,1 % учениць 11 класу ліцею №14, 25 % – 10 класу ліцею №17 та 8,7 % – 11 класу ліцею №43.

Фемінна ідентичність виявлена лише серед дівчат, зокрема 9,1 % у 10 класі та 13 % у 11 класі ліцею №43.

Отже, результати дослідження свідчать про переважання андрогінного типу гендерної ідентичності серед старшокласників ЗЗСО. Маскулінний і фемінний типи виявляються менш поширеними та не демонструють вираженої залежності від статі, класу навчання чи специфіки освітнього середовища.

Отримані дані створюють підґрунтя для узагальнення гендерних особливостей старшокласників у контексті формування їх мотивації до рухової активності без урахування відмінностей організаційно-методичних умов між ЗЗСО.

У межах дослідження встановлено, що серед 75 юнаків 10-11 класів маскулінний тип ідентичності виявлено у 10,7 % респондентів від загальної кількості опитаних (по 10,8 % у 10 класі та 10,5 % у 11 класі), водночас андрогінний тип домінує й становить 89,3 % (89,2 % у 10 у класі та 89,5 % у 11 класі), тоді як фемінний тип серед юнаків не зафіксовано (0 %) (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Розподіл юнаків за типами гендерної ідентичності (за методикою С. Бем, BSRI) (n=75)

| Клас | Кількість осіб | IS | | IS | | IS | |
|--------|----------------|-------------------|------|-------------------|------|----------------|---|
| | | Маскулінного типу | | Андрогінного типу | | Фемінного типу | |
| | | n | % | n | % | n | % |
| 10-й | 37 | 4 | 10,8 | 33 | 89,2 | 0 | 0 |
| 11-й | 38 | 4 | 10,5 | 34 | 89,5 | 0 | 0 |
| Всього | 75 | 8 | 10,7 | 67 | 89,3 | 0 | 0 |

Крім того, було встановлено, що серед 75 дівчат 10-11 класів, як і серед юнаків, домінує IS андрогінного типу особистості – 88,0 % респонденток (91,0 % у 10 класі та 85,8 % у 11 класі), тоді як фемінний тип виявлено у 6,7 % (6,0 % у 10 класі та 7,1 % у 11 класі), а маскулінний тип – у 5,3 % дівчат (3,0 % у 10 класі та 7,1 % у 11 класі) (табл. 4.3).

Таблиця 4.3 – Розподіл дівчат за типами гендерної ідентичності (за методикою С. Бем, BSRI) (n=75)

| Клас | Кількість осіб | IS Маскулінного типу | | IS Андрогінного типу | | IS Фемінного типу | |
|--------|----------------|----------------------|-----|----------------------|------|-------------------|-----|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 10-й | 33 | 1 | 3 | 30 | 91 | 2 | 6 |
| 11-й | 42 | 3 | 7,1 | 36 | 85,8 | 3 | 7,1 |
| Всього | 75 | 4 | 5,3 | 66 | 88 | 5 | 6,7 |

Отримані результати засвідчують тенденцію до зростання проявів андрогінності та маскулінності серед старшокласників за одночасного зниження фемінних характеристик, що своєю чергою впливає як на мотиваційні установки щодо рухової активності, так і на сприйняття гендерних ролей у суспільстві.

Можна зробити висновок, що андрогінний тип гендерної ідентичності є найпоширенішим серед опитаних старшокласників незалежно від статі, класу навчання чи організаційно-методичних умов ЗЗСО. Маскулінний і фемінний типи представлені значно менше та не виявляють статистично значущих закономірностей розподілу.

Отримані дані вказують на переважання гнучкої моделі поєднання маскулінних і фемінних рис у структурі гендерної ідентичності старшокласників. Це зумовлює необхідність перегляду традиційних, статево-диференційованих підходів до організації занять фізичною культурою у ЗЗСО та актуалізує потребу в розробці диференційованих педагогічних стратегій,

орієнтованих на психологічні особливості старшокласників, а не на біологічну стать.

4.2 Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості та рухової активності старшокласників відповідно до типу гендерної ідентичності

Фізична підготовленість старшокласників є значущим показником не тільки рівня соматичного здоров'я, а й сформованості мотивації до здорового способу життя та систематичної рухової активності [2; 36; 75; 129].

У зв'язку з трансформацією соціальних норм і гендерних уявлень аналіз рухової активності старшокласників потребує особливої уваги крізь призму їхньої гендерної ідентичності.

У підлітковому віці характеристики фізичної підготовленості зазнають впливу як біологічних, так і соціокультурних чинників, серед яких важливе місце займає гендерна ідентичність [132; 169]. Крім того, у контексті сучасних уявлень про гендерні ролі виникає потреба у всебічному аналізі рівня рухової активності, фізичної підготовленості, фізичної працездатності серця з урахуванням типу гендерної ідентичності старшокласників. Це дасть змогу виявити не тільки індивідуальні відмінності, зокрема до мотивації до фізичного самовдосконалення, а й окреслити зв'язок між гендерною ідентичністю та фактичним рівнем фізичного розвитку старшокласників.

До того ж результати сучасних досліджень як вітчизняних науковців [29; 41; 101; 102], так і зарубіжних дослідників [164; 177; 183] свідчать, що старшокласники з різними типами гендерної ідентичності демонструють відмінності як у ставленні до фізичних навантажень, так і в рівні фізичної підготовленості, що зумовлює актуальність вивчення взаємозв'язків між типом гендерної ідентичності, участю у руховій активності та показниками фізичної підготовленості старшокласників.

У межах проведеного дослідження 150 старшокласників були класифіковані відповідно до трьох типів гендерної ідентичності:

маскулінного, андрогінного та фемінного. Респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Чи займаєтеся Ви руховою активністю?» (додаток Ж), що дало змогу проаналізувати зв'язок між типом гендерної ідентичності та рівнем залученості до рухової активності (табл. 4.4).

Таблиця 4.4 – Розподіл старшокласників за відповідями на запитання про залученість до рухової активності (n=150)

| Чи займаєтеся Ви руховою активністю? | IS Маскулінного типу | | IS Андрогінного типу | | IS Фемінного типу | |
|---|------------------------|---------------|----------------------|----------------|-------------------|---------------|
| | юнаки (n=8) | дівчата (n=4) | юнаки (n=67) | дівчата (n=66) | юнаки (n=0) | дівчата (n=5) |
| | так, у позаурочний час | 100 % | 100 % | 86,6 % | 83,3 % | - |
| тільки відвідую уроки фізичної культури | - | - | 5,9 % | 9,1 % | - | 40 % |
| зовсім не займаюсь | - | - | 7,5 % | 7,6 % | - | 40 % |

Результати показали, що всі респонденти з маскулінним типом ідентичності (n=12), незалежно від статі, вказали на систематичну рухову активність (100 %). Серед представниць фемінного типу (n=5) лише одна дівчина (20 %) займається руховою активністю у позаурочний час, дві особи (40 %) повідомили, що беруть участь лише в уроках фізичної культури, тоді як ще дві дівчини (40 %) узагалі не залучені до жодної форми рухової активності.

Найчисленнішою виявилася група з андрогінною гендерною ідентичністю (n=133). Серед них 86,6 % юнаків та 83,3 % дівчат зазначили, що займаються фізичною активністю, але водночас 5,9 % юнаків і 9,1 % дівчат цієї групи відвідують лише уроки фізичної культури, а ще 7,5 % юнаків і 7,6 % дівчат взагалі не беруть участі в руховій активності.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що андрогінний тип гендерної ідентичності асоціюється з вищим рівнем мотивації до занять фізичною культурою та загальною залученістю до рухової активності серед старшокласників. Ця тенденція, ймовірно, зумовлена ширшим спектром

поведінкових стратегій, більшою відкритістю до соціально схвалюваної активності та підвищеним рівнем адаптивності до умов освітнього середовища.

Разом з тим традиційна модель організації занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО переважно не враховує специфіку мотиваційних орієнтацій, пов'язаних із типами гендерної ідентичності старшокласників, тому запровадження гендерного підходу сприятиме створенню інклюзивного освітнього простору та забезпечить можливості для всебічної реалізації особистісного потенціалу старшокласників у сфері фізичної культури і спорту з урахуванням їх індивідуальних потреб і ресурсів [10; 11; 135].

З метою глибшого розуміння причин незалученості до рухової активності, старшокласникам, які відвідують тільки уроки фізичної культури або взагалі не займаються руховою активністю, було поставлено додаткове запитання щодо факторів, які зумовлюють таке ставлення, що дало змогу виявити основні бар'єри, які перешкоджають активній участі у руховій активності, зокрема серед юнаків з андрогінним типом гендерної ідентичності найпоширенішими причинами стали відсутність бажання та нестача часу – по 44,4 %, а також наявність проблем зі здоров'ям – 11,2 %, тоді як серед дівчат з андрогінним типом основною причиною стали проблеми зі здоров'ям – 45,4 %, далі відсутність бажання – 27,3 % %, нестача часу – 18,2 %, а також наявність бажання при недостатньому рівні мотивації – 9,1 %, серед фемінних дівчат для 50 % респонденток основним бар'єром теж стали проблеми зі здоров'ям, а 25 % повідомили про відсутність бажання, а ще 25 % зазначили, навпаки, наявність бажання, однак недостатню мотивацію до рухової активності (рис. 4.1).



Рисунок 4.1 – Основні чинники, що перешкоджають руховій активності старшокласників за типами гендерної ідентичності, %

Крім того, у процесі дослідження було проведено оцінювання рівня фізичної підготовленості старшокласників із урахуванням їхнього типу гендерної ідентичності. Для цього застосовували комплекс таких контрольних вправ, як: біг на 100 м (с); підтягування з вису на високій перекладині (разів) (юнаки) / підтягування у висі лежачи (разів) (дівчата); підйоми тулуба в сід за 60 секунд (разів); нахил тулуба вперед із положення сидячи (см); човниковий біг 4×9 м (с) – що дали змогу визначити рівень розвитку провідних рухових якостей: швидкості, сили, гнучкості та координації рухів.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості було здійснено згідно з навчальними нормативами, визначеними чинною навчальною програмою «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту» для ЗЗСО, затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 р. №698 (додаток Н) [109].

Для дослідження показників фізичних якостей серед юнаків 10 класу (n=37) та 11 класу (n=38) залежно від їхнього типу гендерної ідентичності (маскулінного або андрогінного, оскільки фемінного не зафіксовано) було використано розподіл результатів у відсотках за чотирма рівнями компетентностей (низький, середній, достатній і високий), визначених на основі виконання п'яти контрольних вправ (табл. 4.5; табл. 4.6).

Серед юнаків 10 класу маскуліного типу (n=4) переважали «достатній» і «високий» рівні компетентностей майже за всіма показниками, тоді як у групі андрогінного типу (n=33) результати були більш варіативними: більшість учасників продемонстрували «середній» або «достатній» рівень, однак спостерігалися також поодинокі випадки «низького» рівня, зокрема у тестах на координацію (15,1 %), силу (9,1-12,1 %) та гнучкість (9,1 %) (табл. 4.5).

Таблиця 4.5 – Порівняльний аналіз рухових тестів серед юнаків 10 класу (n=37) за типами гендерної ідентичності (% від максимальної кількості осіб)

| Рухові тести | IS Маскуліного типу (n=4) | | | | IS Андрогінного типу (n=33) | | | |
|--|---------------------------|----------|-----------|---------|-----------------------------|----------|-----------|---------|
| | Рівні компетентності | | | | | | | |
| | низький | середній | достатній | високий | низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | - | - | 50 | 50 | 12,1 | 39,4 | 33,3 | 15,2 |
| Підтягування з вису на високій перекладині (разів) | - | - | 50 | 50 | 12,1 | 36,4 | 27,3 | 24,2 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | - | - | 50 | 50 | 9,1 | 33,3 | 42,4 | 15,2 |
| Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | - | 50 | 25 | 25 | 9,1 | 33,3 | 39,4 | 18,2 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | - | - | 25 | 75 | 15,1 | 39,4 | 27,3 | 18,2 |

Серед юнаків 11 класу маскуліного типу (n=4) домінував «високий» рівень компетентності майже за всіма показниками, зокрема 100 % учасників продемонстрували «високий» рівень у тестах на силу (підтягування), координацію (човниковий біг), тоді як у групі андрогінного типу (n=34) результати були більш варіативними: більшість юнаків досягли «середнього» або «достатнього» рівня, проте зафіксовано поодинокі випадки «низького» рівня за окремими показниками – гнучкість (5,9 %), швидкість (8,8 %) та координація (2,9 %) (табл. 4.6).

Таблиця 4.6 – Порівняльний аналіз рухових тестів серед юнаків 11 класу (n=38) за типами гендерної ідентичності (% від максимальної кількості осіб)

| Рухові тести | IS Маскулінного типу (n=4) | | | | IS Андрогінного типу (n=34) | | | |
|--|----------------------------|----------|-----------|---------|-----------------------------|----------|-----------|---------|
| | Рівні компетентності | | | | | | | |
| | низький | середній | достатній | високий | низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | - | - | 25 | 75 | 8,8 | 41,2 | 35,3 | 14,7 |
| Підтягування з вису на високій перекладині (разів) | - | - | - | 100 | 14,7 | 17,6 | 35,3 | 32,4 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | - | - | 50 | 50 | - | 41,2 | 38,2 | 20,6 |
| Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | - | 50 | 50 | - | 5,9 | 38,3 | 52,9 | 2,9 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | - | - | - | 100 | 2,9 | 44,1 | 38,3 | 14,7 |

Проаналізувавши результати рухових тестів юнаків 10-11 класів із маскуліним типом гендерної ідентичності (по n=4 у кожному класі), встановлено особливості їхньої фізичної підготовленості. Так, у бігу на 100 м частка учасників із «високим» рівнем становить 50 % у 10 класі та 75 % у 11 класі. У підтягуванні з вису на високій перекладині результати розподіляються між «достатнім» і «високим» рівнями (по 50 %) у 10 класі, тоді як у 11 класі «високого» рівня досягли 100 % учасників. У тесті на підйоми тулуба в сід за 60 с в обох класах зафіксовано по 50 % результатів на «достатньому» та «високому» рівнях. Результати гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) у 10 класі представлені «середнім» рівнем (50 %) та «достатнім» і «високим» рівнями (по 25 %), тоді як у 11 класі фіксуються «середній» і «достатній» рівні (по 50 %) за відсутності «високого» рівня (0 %). У тесті на координацію рухів (човниковий біг 4×9 м) «високий» рівень продемонстрували 75 % учасників 10 класу та 100 % учасників 11 класу.

Крім того, андрогінний тип гендерної ідентичності є чисельно доміантним серед юнаків 10 (n=33) та 11 (n=34) класів. Так, у бігу на 100 м результати 10 класу представлені «середнім» рівнем (39,4 %), «достатнім» (33,3 %), «високим» (15,2 %) і «низьким» (12,1 %), тоді як у 11 класі зафіксовано відповідно 41,2 %, 35,3 %, 14,7 % і 8,8 %. У підтягуванні з вису на високій перекладині в 10 класі частка учнів із «високим» рівнем становить 24,2 % і «достатнім» – 27,3 %, а в 11 класі – 32,4 % і 35,3 % відповідно. У вправі на підйоми тулуба в сід за 60 с у 10 класі «низький» рівень становить 9,1 %, «високий» – 15,2 %, тоді як у 11 класі «низький» рівень відсутній (0 %), а «високий» становить 20,6 %. У тесті на нахил тулуба вперед із положення сидячи у 10 класі частка «достатнього» рівня становить 39,4 %, «високого» – 18,2 %, а в 11 класі – 52,9 % і 2,9 % відповідно. У тесті човниковий біг 4×9 м у 10 класі «достатній» рівень становить 27,3 %, «високий» – 18,2 %, тоді як у 11 класі – 38,3 % і 14,7 % відповідно.

Отримані результати підтверджують наявність потенціалу до підвищення фізичної підготовленості юнаків незалежно від їхніх гендерних особливостей за умов цілеспрямованого педагогічного впливу та сприятливих мотиваційних чинників.

Для дослідження показників фізичних якостей серед дівчат 10 класу (n=33) та 11 класу (n=42) залежно від їхнього типу гендерної ідентичності (маскулінного, андрогінного або фемінного) було використано розподіл результатів у відсотках за чотирма рівнями компетентностей (низький, середній, достатній і високий), визначених на основі виконання п'яти контрольних вправ (табл. 4.7; табл. 4.8).

Серед дівчат 10 класу маскулінного типу (n=1) фіксувалися лише «високі» або «достатні» рівні компетентностей, зокрема у трьох з п'яти тестів 100 % показали «достатній» рівень, а в тестах на гнучкість і координацію – «високий», тоді як у групі дівчат андрогінного типу (n=30) результати виявилися більш розподіленими: більшість респонденток продемонстрували «середній» або «достатній» рівень компетентностей, проте у низці тестів

зафіксовано й поодинокі випадки «низького» рівня (біг на 100 м – 3,3 %, нахил тулуба уперед із положення сидячи – 13,3 %, човниковий біг 4x9 м – 16,7 %), натомість у дівчат фемінного типу (n=2) переважали «низький» і «середній» рівні компетентностей, однак у тесті на координацію (човниковий біг 4x9 м) 50 % показали «достатній» рівень (табл. 4.7).

Таблиця 4.7 – Порівняльний аналіз рухових тестів серед дівчат 10 класу (n=33) за типами гендерної ідентичності (% від максимальної кількості осіб)

| Рухові тести | IS Маскулінного типу (n=1) | | | | IS Андрогінного типу (n=30) | | | | IS Фемінного типу (n=2) | | | |
|--|-------------------------------|----------|-----------|---------|--------------------------------|----------|-----------|---------|----------------------------|----------|-----------|---------|
| | Рівні компетентності | | | | | | | | | | | |
| | низький | середній | достатній | високий | низький | середній | достатній | високий | низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | - | - | 100 | - | 3,3 | 40 | 53,4 | 3,3 | 50 | 50 | - | - |
| Підтягування у висі лежачи (разів) | - | - | 100 | - | - | 66,6 | 26,7 | 6,7 | 50 | 50 | - | - |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | - | - | 100 | - | - | 16,7 | 73,3 | 10 | - | 100 | - | - |
| Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | - | - | - | 100 | 13,3 | 13,3 | 43,4 | 30 | 100 | - | - | - |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | - | - | - | 100 | 16,7 | 43,3 | 26,7 | 13,3 | 50 | - | 50 | - |

Серед дівчат 11 класу маскулінного типу (n=3) зафіксовані «середні», «достатні» та «високі» рівні компетентностей, зокрема у двох тестах (нахил тулуба уперед із положення сидячи, човниковий біг 4x9 м) по 66,7 % учениць

досягли «високого» рівня, а в інших спостерігалися «достатній» або «середній» рівень, водночас для андрогінного типу (n=36) характерне переважання «середнього» та «достатнього» рівнів, однак у низці тестів фіксувалися також окремі випадки «низького» рівня (біг 100 м – 5,6 %, підтягування у висі лежачи – 8,3 %, нахил тулуба вперед із положення сидячи – 19,4 %, човниковий біг 4×9 м – 13,9 %), натомість представниці фемінного типу (n=3) продемонстрували переважно «середній» або «низький» рівень компетентності, проте в окремих видах фіксувалися також поодинокі випадки «достатнього» або «високого» рівня (по 33,3 %) (табл. 4.8).

Таблиця 4.8 – Порівняльний аналіз рухових тестів серед дівчат 11 класу (n=42) за типами гендерної ідентичності (% від максимальної кількості осіб)

| Рухові тести | IS Маскулінного типу (n=3) | | | | IS Андрогінного типу (n=36) | | | | IS Фемінного типу (n=3) | | | |
|--|-------------------------------|----------|-----------|---------|--------------------------------|----------|-----------|---------|----------------------------|----------|-----------|---------|
| | Рівні компетентності | | | | | | | | | | | |
| | низький | середній | достатній | високий | низький | середній | достатній | високий | низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | - | - | 100 | - | 5,6 | 19,4 | 58,3 | 16,7 | 33,4 | - | 33,3 | 33,3 |
| Підтягування у висі лежачи (разів) | - | 66,7 | - | 33,3 | 8,3 | 69,5 | 13,9 | 8,3 | 33,4 | 33,3 | - | 33,3 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | - | 66,7 | 33,3 | - | - | 83,3 | 13,9 | 2,8 | - | 66,7 | 33,3 | - |
| Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | - | - | 33,3 | 66,7 | 19,4 | 16,7 | 33,3 | 30,6 | 33,4 | - | 33,3 | 33,3 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | - | - | 33,3 | 66,7 | 13,9 | 44,5 | 19,4 | 22,2 | 33,4 | 33,3 | - | 33,3 |

Проаналізувавши результати рухових тестів серед маскулінних дівчат, встановлено, що вибірка представлена 1 ученицею 10 класу та 3 ученицями 11 класу. Так, у бігу на 100 м в обох класах зафіксовано «достатній» рівень підготовленості (100 %). У тесті на підтягування у висі лежачи в 10 класі 100 % учасниць продемонстрували «достатній» рівень, тоді як у 11 класі результати представлені «середнім» (66,7 %) і «високим» (33,3 %) рівнями. У тесті на підйоми тулуба в сід за 60 с у 10 класі зафіксовано «достатній» рівень (100 %), а в 11 класі – «середній» (66,7 %) і «достатній» (33,3 %). Результати гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) у 10 класі відповідають «високому» рівню (100 %), тоді як у 11 класі зафіксовано 66,7 % «високого» та 33,3 % «достатнього» рівнів. У тесті на координацію рухів (човниковий біг 4×9 м) у 10 класі всі учасниці досягли «високого» рівня (100 %), а в 11 класі результати представлені 66,7 % «високого» та 33,3 % «достатнього» рівнів.

До того ж андрогінний тип гендерної ідентичності є чисельно домінантним серед дівчат 10 (n=30) та 11 (n=36) класів. Так, у бігу на 100 м частка учениць із «високим» рівнем становить 3,3 % у 10 класі та 16,7 % у 11 класі, «достатнім» – 53,4 % та 58,3 %, «середнім» – 40 % та 19,4 % відповідно. У тесті на підтягування у висі лежачи частка андрогінних дівчат із «середнім» рівнем становить 66,6 % у 10 класі та 69,5 % у 11 класі, «достатнім» – 26,7 % та 13,9 %, «високим» – 6,7 % та 8,3 % відповідно, а «низький» рівень з'являється у 8,3 % учениць 11 класів. У тесті на підйоми тулуба в сід за 60 с у 10 класі «достатній» рівень мають 73,3 %, «середній» – 16,7 %, «високий» – 10 %, тоді як у 11 класі «середній» рівень становить 83,3 %, «достатній» – 13,9 %, «високий» – 2,8 %. У тесті на нахил тулуба вперед із положення сидячи «високий» рівень залишається стабільним (30 % у 10 класі та 30,6 % у 11 класі), «достатній» – 43,4 % у 10 класі та 33,3 % у 11 класі, «середній» – 13,3 % та 16,7 %, «низький» – 13,3 % та 19,4 % відповідно. У човниковому бігу 4×9 м частка учасниць із «середнім» рівнем становить 43,3 % у 10 класі та 44,5 % у 11 класі, «високим» – 13,3 % та 22,2 %, «достатнім» – 26,7 % та 19,4 %, «низьким» – 16,7 % та 13,9 % відповідно.

Крім того, чисельність фемінного типу серед учениць 10 та 11 класів залишається майже незмінною ($n=2$ і $n=3$ відповідно), що вказує на незначну представленість цієї групи у вибірці. Так, У бігу на 100 м у 10 класі 50 % учасниць мали «низький» рівень і 50 % – «середній», тоді як у 11 класі по 33,3 % досягли «високого» та «достатнього» рівнів, а ще 33,4 % – «низького». У тесті на підтягування у висі лежачи у 10 класі частки з «низьким» і «середнім» рівнями становили по 50 %, тоді як у 11 класі результати представлені трьома рівнями – «високий» та «середній» (по 33,3 %), а також «низький» (33,4 %). У підйомі тулуба в сід за 60 с у 10 класі всі учасниці продемонстрували «середній» рівень (100 %), тоді як у 11 класі «середній» рівень становить 66,7 %, а «достатній» – 33,3 %. У тесті на нахил тулуба вперед із положення сидячи у 10 класі всі фемінні дівчата мали «низький» рівень (100 %), тоді як у 11 класі по 33,3 % досягли «високого» та «достатнього» рівнів, а ще 33,4 % – «низького». У човниковому бігу 4×9 м у 10 класі зафіксовано «низький» і «достатній» рівні (по 50 %), тоді як у 11 класі результати представлені трьома рівнями – «високий» та «середній» (по 33,3 %), а також «низький» (33,4 %).

Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дівчат 10-11 класів показав, що загалом у 11 класі спостерігається зростання індивідуальної варіативності результатів у дівчат незалежно від типу гендерної ідентичності, поєднуючи прогрес у швидкокісно-координаційних якостях із частковим зниженням силових показників.

У межах дослідження визначено середні значення результатів рухових тестів та стандартні відхилення (S) старшокласників за типами гендерної ідентичності (табл. 4.9).

Таблиця 4.9 – Середньостатистичні значення результатів рухових тестів старшокласників за типами гендерної ідентичності (n=150)

| Рухові тести | Клас | Стать | IS | | | IS | | | IS | | |
|--|------|---------|-------------------|-----|---|-------------------|------|----|----------------|------|---|
| | | | Маскулінного типу | | | Андрогінного типу | | | Фемінного типу | | |
| | | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| Біг 100 м (с) | 10 | юнаки | 14,6 | 0,3 | 4 | 15,2 | 0,6 | 33 | - | - | - |
| | | дівчата | 17 | - | 1 | 17,4 | 0,3 | 30 | 18,1 | 0,1 | 2 |
| | 11 | юнаки | 14,5 | 0,2 | 4 | 15 | 0,5 | 34 | - | - | - |
| | | дівчата | 17,2 | 0,3 | 3 | 17,5 | 0,6 | 36 | 17,5 | 1,1 | 3 |
| Підтягування: - з вису на високій перекладині (юнаки); - у висі лежачи (дівчата) | 10 | юнаки | 14,3 | 2,1 | 4 | 11,3 | 2,9 | 33 | - | - | - |
| | | дівчата | 19 | - | 1 | 15 | 2,2 | 30 | 6,5 | 3,5 | 2 |
| | 11 | юнаки | 14,5 | 1 | 4 | 11,5 | 3,1 | 34 | - | - | - |
| | | дівчата | 16,7 | 4,7 | 3 | 14,8 | 4,6 | 36 | 14,7 | 7,5 | 3 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | 10 | юнаки | 53,0 | 2,9 | 4 | 39,5 | 11,3 | 33 | - | - | - |
| | | дівчата | 41 | - | 1 | 40,5 | 4 | 30 | 32 | 1,4 | 2 |
| | 11 | юнаки | 55,8 | 2,6 | 4 | 47,2 | 8,1 | 34 | - | - | - |
| | | дівчата | 40,7 | 5 | 3 | 39,6 | 6,3 | 36 | 40,3 | 11,5 | 3 |
| Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | 10 | юнаки | 4,5 | 2,6 | 4 | 4,9 | 2,3 | 33 | - | - | - |
| | | дівчата | 18 | - | 1 | 11,4 | 4 | 30 | 4 | 2,8 | 2 |
| | 11 | юнаки | 4,5 | 2,6 | 4 | 4,9 | 2,1 | 34 | - | - | - |
| | | дівчата | 14,3 | 2,1 | 3 | 11,5 | 4,5 | 36 | 10,7 | 4,5 | 3 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | 10 | юнаки | 9,9 | 0,3 | 4 | 10,3 | 0,3 | 33 | - | - | - |
| | | дівчата | 10,8 | - | 1 | 11,4 | 0,3 | 30 | 11,6 | 0,4 | 2 |
| | 11 | юнаки | 9,7 | 0,2 | 4 | 10,2 | 0,3 | 34 | - | - | - |
| | | дівчата | 11 | 0,1 | 3 | 11,3 | 0,4 | 36 | 11,7 | 0,8 | 3 |

Юнаки та дівчата маскулінного типу продемонстрували найкращі результати серед більшості тестів, що свідчить про їх більш високий рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості та витривалості.

У бігу на 100 м юнаки маскулінного типу пробігали дистанцію за $14,6 \pm 0,3$ с у 10 класі та $14,5 \pm 0,2$ с у 11 класі, тоді як андрогінного типу – $15,2 \pm 0,6$ с і $15,0 \pm 0,5$ с відповідно. Серед дівчат 10 класів час маскулінного типу становив 17,0 с, андрогінного – $17,4 \pm 0,3$ с, фемінного – $18,1 \pm 0,1$ с; тоді як у 11 класі – відповідно $17,2 \pm 0,3$ с, $17,5 \pm 0,6$ с і $17,5 \pm 1,1$ с.

У тесті на підтягування юнаки маскулінного типу продемонстрували середні результати $14,3 \pm 2,1$ разів у 10 класі та $14,5 \pm 1,0$ разів у 11 класі, тоді як юнаки андрогінного типу виконали вправу в середньому $11,3 \pm 2,9$ та $11,5 \pm 3,1$ разів відповідно. Серед дівчат 10 класів представниця маскулінного типу виконала вправу 19 разів, андрогінний тип продемонстрував $15 \pm 2,2$ разів, а фемінний тип – $6,5 \pm 3,5$ разів, тоді як у 11 класі показники дівчат склали: маскулінний тип – $16,7 \pm 4,7$, андрогінний – $14,8 \pm 4,6$, фемінний – $14,7 \pm 7,5$ разів.

У тесті на підйоми тулуба в сід за 60 с серед юнаків маскулінного типу середній показник становив $53,0 \pm 2,9$ разів у 10 класі та $55,8 \pm 2,6$ разів у 11 класі, тоді як серед юнаків андрогінного типу – $39,5 \pm 11,3$ і $47,2 \pm 8,1$ відповідно. У дівчат результати маскулінного типу залишалися стабільно високими – 41 раз у 10 класі та $40,7 \pm 5,0$ разів у 11 класі; андрогінні учениці також продемонстрували високі показники – $40,5 \pm 4,0$ і $39,6 \pm 6,3$ відповідно, тоді як у представниць фемінного типу результати становили $32 \pm 1,4$ у 10 класі та $40,3 \pm 11,5$ у 11 класі.

У тесті нахил тулуба вперед із положення сидячи юнаки обох типів демонстрували відносно невисокі, але стабільні показники гнучкості: маскулінний тип – $4,5 \pm 2,6$ см у 10 та 11 класах, андрогінний – $4,9 \pm 2,3$ см у 10 класі та $4,9 \pm 2,1$ см у 11 класі. У дівчат маскулінного типу зафіксовано найвищі значення гнучкості – 18 см у 10 класі та $14,3 \pm 2,1$ см у 11 класі; андрогінний тип продемонстрував проміжні результати ($11,4 \pm 4,0$ см у 10 класі та $11,5 \pm 4,5$ см у 11 класі), тоді як фемінний тип мав найнижчі значення ($4,0 \pm 2,8$ см та $10,7 \pm 4,5$ см відповідно).

У тесті човниковий біг 4×9 м серед юнаків маскулінного типу зафіксовано кращі результати – $9,9 \pm 0,3$ с у 10 класі та $9,7 \pm 0,2$ с у 11 класі, тоді як юнаки андрогінного типу мали дещо гірші показники – $10,3 \pm 0,3$ с і $10,2 \pm 0,3$ с відповідно. Серед дівчат маскулінний тип також продемонстрував кращі результати ($10,8$ с у 10 класі та $11,0 \pm 0,1$ с у 11 класі), тоді як учениці фемінного типу мали найнижчі показники ($11,6 \pm 0,4$ с і $11,7 \pm 0,8$ с відповідно), а андрогінного – проміжні ($11,4 \pm 0,3$ с і $11,3 \pm 0,4$ с відповідно).

Отже, учні маскулінного типу, як серед юнаків, так і серед дівчат, демонструють вищі результати рівня фізичної підготовленості порівняно з представниками андрогінного та фемінного типів. Загалом результати підтверджують вплив типу гендерної ідентичності на розвиток фізичних якостей старшокласників, що доцільно враховувати під час організації занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

Для оцінки фізичної працездатності старшокласників з урахуванням гендерної ідентичності було застосовано пробу Руф'є (додаток Л) [39; 128; 161]. Це дає змогу виявити зниження адаптаційних можливостей організму, своєчасно впроваджувати корекційні заходи для запобігання розвитку хронічних захворювань, забезпечуючи ефективність освітнього процесу [13].

За допомогою проби Руф'є проаналізовано рівень фізичної працездатності серця 150 старшокласників за типами гендерної ідентичності та виявлено відмінності залежно від гендерних та статевих особливостей (табл. 4.10).

Таблиця 4.10 – Рівні фізичної працездатності старшокласників за пробую Руф'є у розрізі типів гендерної ідентичності (n=150, %)

| Тип гендерної ідентичності | Клас | Стать | Рівень фізичної працездатності | | | | |
|----------------------------|------|--------------|--------------------------------|---------|----------|--------|---------|
| | | | поганий | низький | середній | добрий | високий |
| Маскулінного типу | 10 | юнаки (n=4) | - | - | - | 100 | - |
| | | дівчата(n=1) | - | - | 100 | - | - |
| | 11 | юнаки (n=4) | - | - | - | 100 | - |
| | | дівчата(n=3) | - | - | 66,7 | 33,3 | - |

Продовження таблиці 4.10

| | | | | | | | |
|----------------------------|----|---------------|-----|------|------|------|---|
| IS Андрогінного типу | 10 | юнаки (n=33) | 3 | 12,1 | 57,6 | 27,3 | - |
| | | дівчата(n=30) | 3,3 | - | 96,7 | - | - |
| | 11 | юнаки (n=34) | - | 2,9 | 79,4 | 17,7 | - |
| | | дівчата(n=36) | 8,3 | 11,1 | 63,9 | 16,7 | - |
| IS Фемінного типу | 10 | дівчата (n=2) | 50 | 50 | - | - | - |
| | 11 | дівчата(n=3) | - | 33,3 | 66,7 | - | - |

Для маскулінного типу гендерної ідентичності характерні тільки «середній» та «добрий» рівні за пробою Руф'є. У 10 класі юнаки (n=4) продемонстрували «добрий» рівень (100 %), тоді як дівчата (n=1) мали «середній» рівень (100 %). У 11 класі юнаки (n=4) показали «добрий» рівень (100 %), тоді як серед дівчат (n=3) 66,7 % відзначилися «середнім» рівнем, а 33,3 % – «добрим».

Представники андрогінного типу в більшості випадків демонстрували «середній» рівень фізичної працездатності серця. У 10 класі юнаки (n=33) переважно продемонстрували «середній» рівень (57,6 %), 27,3 % мали «добрий» рівень, 12,1 % – «низький» та 3 % – «поганий» тоді як дівчата (n=30) майже однотайно показали «середній» рівень (96,7 %) із поодинокими випадками «поганого» (3,3 %). У 11 класі юнаки (n=34) здебільшого мали «середній» рівень (79,4 %), 17,7 % – «добрий», і 2,9 % – «низький», тоді як серед дівчат (n=36) 63,9 % продемонстрували «середній» рівень, 16,7 % – «добрий», 11,1 % – «низький», а 8,3 % – «поганий».

Серед представниць фемінного типу у 10 класі (n=2) 50 % учениць мали «низький» рівень, а ще 50 % – «поганий», тоді як у 11 класі (n=3) 33,3 % мали «низький» рівень, а 66,7 % – «середній». Рівні «добрий» та «високий» у цій групі не зафіксовано.

Отже, маскулінный тип демонструє стабільно найвищий рівень фізичної працездатності серця як у юнаків, так і у дівчат. Андрогінний тип характеризується переважно «середніми» результатами з поодинокими

«добрими» та «поганими» рівнями. Фемінний тип має суттєво нижчі результати порівняно з представниками маскулінного та андрогінного типів. Ці гендерні особливості доцільно враховувати під час розроблення організаційно-методичних умов до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

У межах проведеного дослідження було визначено середньостатистичні значення результатів проби Руф'є, що відображають рівень фізичної працездатності старшокласників залежно від їхнього типу гендерної ідентичності (табл. 4.11).

Таблиця 4.11 – Середньостатистичні значення результатів фізичної підготовленості старшокласників за пробою Руф'є за типами гендерної ідентичності (n=150)

| Клас | Стать | IS Маскулінного типу | | | IS Андрогінного типу | | | IS Фемінного типу | | |
|------|---------|-------------------------|-----|---|-------------------------|-----|----|----------------------|-----|---|
| | | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n | \bar{x} | S | n |
| 10-й | юнаки | 4,5 | 0,6 | 4 | 8 | 3 | 33 | - | - | - |
| | дівчата | 6,8 | - | 1 | 9,1 | 1,4 | 30 | 14,8 | 0,6 | 2 |
| 11-й | юнаки | 4,4 | 0,7 | 4 | 8,2 | 2 | 34 | - | - | - |
| | дівчата | 7,2 | 2,6 | 3 | 9,4 | 3 | 36 | 9,5 | 4 | 3 |

Аналіз середньостатистичних значень результатів за пробою Руф'є виявив суттєві відмінності у фізичній працездатності серця старшокласників залежно від статі, класу навчання та типу гендерної ідентичності.

Серед учнів 10 класів найнижчі (тобто найкращі) середні результати зафіксовано серед маскулінного типу – $4,5 \pm 0,6$, що відповідає «доброму» рівню працездатності серця, тоді як серед андрогінного типу показник був вищим – $8,0 \pm 3,0$, що свідчить про гірший стан («середній» рівень). Серед учнів 11 класів середній результат маскулінного типу становив $4,4 \pm 0,7$, ставши найкращим серед усіх груп, тоді як андрогінний тип продемонстрував $8,2 \pm 2,0$. Юнаків фемінного типу не зафіксовано.

Серед учениць 10 класів найкращий середній результат спостерігався у маскулінного типу – 6,8, тоді як у андрогінного типу середнє значення становило $9,1 \pm 1,4$, а у фемінного – $14,8 \pm 0,6$. Серед учениць 11 класів середній результат становив $7,2 \pm 2,6$ у маскулінного типу, $9,4 \pm 3,0$ у андрогінного та $9,5 \pm 4,0$ у фемінного, причому різниця між андрогінним та фемінним типами була незначною, проте обидві групи поступалися за показниками маскулінному типу.

Загалом результати демонструють, що незалежно від класу та статі, представники маскулінного типу мають найкращі результати проби Руф'є, що свідчить про вищий рівень фізичної працездатності. У представників андрогінного типу результати дещо гірші, тоді як фемінний тип, особливо серед дівчат 10 класу, характеризується найвищими (тобто найгіршими) результатами, тоді як у 11 класі спостерігається певне вирівнювання показників між типами гендерної ідентичності, однак загальна тенденція зберігається: маскулінный тип – найкращі показники, фемінний – найгірші.

Можна зробити висновок, що отримані результати дослідження виявили чітку залежність рівня рухової активності, фізичної підготовленості та фізичної працездатності серця від типу гендерної ідентичності старшокласників.

Старшокласники маскулінного типу (100 %) систематично займаються руховою активністю та демонструють найвищі результати у більшості рухових тестів, переважно показуючи «високі» та «достатні» рівні фізичної підготовленості, а проба Руф'є залишається стабільно високою (рівень – «добрий»).

Серед учениць фемінного типу фіксується найнижчий рівень рухової активності: лише 20 % займаються позаурочною руховою активністю, 40 % беруть участь в уроках фізичної культури, а 40 % залишаються неактивними. Їхній рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності серця також є найнижчим серед усіх типів.

Андрогінний тип чисельно домінує та характеризується високою часткою активних учнів (86,6 % юнаків і 83,3 % дівчат). У юнаків цього типу домінують «середні» та «достатні» рівні фізичної підготовленості, тоді як у дівчат спостерігається стабільна перевага «середнього» та «достатнього» рівнів фізичної підготовленості. За результатами проби Руф'є андрогінний тип демонструє переважно «середній» рівень фізичної працездатності.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість урахування типу гендерної ідентичності під час планування та реалізації організаційно-методичних умов у ЗЗСО з метою підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників та їх залученості до занять фізичною культурою і спортом.

4.3 Характеристика самооцінки фізичного розвитку старшокласників

Період старшого шкільного віку є критичним етапом становлення особистості, коли відбувається інтенсивне формування тілесного «Я» та усвідомлення власного фізичного розвитку [14].

На цьому етапі у юнаків та дівчат посилюється потреба у самоаналізі та порівнянні своїх фізичних можливостей з однолітками, що безпосередньо має вплив на становлення самооцінки [98].

Самооцінка визначається як елемент самопізнання та рефлексії, що характеризується емоційно насиченою оцінкою себе як особистості, власних можливостей та критичним ставленням до себе, і це впливає на ефективність діяльності людини [20; 92; 95].

Варто зауважити, що самооцінка формується в процесі розвитку старшокласників під впливом соціального середовища та відображає ціннісні орієнтації, що стимулюють чи пригнічують діяльність, спрямовану на саморозвиток [20].

У психологічній науці самооцінка трактується як ставлення індивіда до самого себе, що поступово формується та проявляється у схваленні чи

несхваленні себе як особистості або певних рис характеру та особистісних якостей [78; 96; 98; 149].

До того ж самооцінка формується під впливом різноманітних факторів (або власних суджень, або оцінок інших людей) та завжди носить суб'єктивний характер [98].

Водночас самооцінка фізичного розвитку відіграє значну роль у регуляції емоційного стану старшокласників, їхній соціальній поведінці, адаптації в колективі та у мотивації до рухової активності. Водночас сучасні дослідження фіксують тенденцію до зниження інтересу серед старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, що супроводжується погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня рухової активності та викривленим сприйняттям власних фізичних можливостей [1; 23; 44; 198].

У цьому контексті особливого значення набуває поняття «Я-концепції», яке у сучасній психології розглядається як динамічна система уявлень індивіда про себе, що містить усвідомлення власних фізичних та інтелектуальних якостей, самооцінку, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх впливів [37].

На думку К. Роджерса, «Я-концепція» є центральним елементом розвитку особистості та детермінує поведінку людини [191].

Крім того, А. Маслоу розглядав її через призму потреби в самоактуалізації, підкреслюючи роль самооцінки для досягнення особистісного зростання [186].

Варто зазначити, що в сучасній українській психології «Я-концепція» розглядується як інтегральний конструкт, що визначає самоствавлення, ціннісні орієнтації та самооцінку і формується під впливом соціальної взаємодії та культурного середовища [149].

Можна зауважити, що «Я-концепція» відображає цілісність особистості та її самовизначення в суспільстві [186; 191], а важливим її компонентом

виступає фізичне «Я», що репрезентує ставлення індивіда до власного тіла, фізичних якостей і зовнішності.

Як підкреслює Е. Еріксон, саме у підлітковому віці фізичне «Я» стає визначальним чинником становлення ідентичності [176].

Подібну позицію висловлює Т. Шибутані у своїй соціально-психологічній концепції, у якій фізичне «Я» розглядається як суттєвий компонент соціальної ідентичності, адже сприйняття тілесності виступає засобом комунікації та взаємодії в суспільстві [197].

Водночас М. Розенберг, досліджуючи проблеми самооцінки, наголошував, що незадоволеність тілесним образом постає ключовим фактором зниження самоповаги та порушення самосприйняття серед старшокласників [192].

Тому рівень самооцінки фізичного розвитку постає вагомим чинником мотивації до занять фізичною культурою і спортом, а також визначається поєднанням як внутрішніх (індивідуальний досвід та особистісні досягнення), так і зовнішніх (гендерні стереотипи, суспільні очікування, модні тенденції щодо тілесності та рухової активності) факторів [21; 98; 179].

Отже, самооцінка фізичного розвитку трактується як суб'єктивне уявлення індивідом власних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, зовнішнього вигляду тощо), що базується на особистому досвіді та соціальних порівняннях [49; 100]. Вона відображає не тільки рівень фізичної підготовленості, а й загальне ставлення до себе.

Для дослідження особливостей самооцінки фізичного розвитку було використано модифікований тест «Самоопис фізичного розвитку» (додаток И), що містить 70 тверджень щодо різних аспектів фізичного розвитку особистості, які дають змогу оцінити 10 окремих показників: здоров'я, координація рухів, рухова активність, стрункість тіла, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, а також інтегральний показник «загальної самооцінки». Оцінювання здійснювалося за відсотковою шкалою від максимально можливого балу [14;

49; 78; 100]. Крім того, результати були проаналізовані шляхом зіставлення набраних балів із загальноприйнятими нормами рівнів самооцінки особистості.

Проведене дослідження рівня самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів показало певні розбіжності, що можуть бути пов'язані як із способом життя, так і змістом процесу занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз результатів тестування показав, що загальний рівень самоопису фізичного розвитку юнаків (ю) та дівчат (д) старших класів перебуває у межах від 71,8 % до 75,4 % від максимального балу, що відповідає «високому» та «завищеному» рівню самооцінки фізичного розвитку старшокласників, що свідчить про тенденції як до їх позитивного сприйняття власних фізичних якостей, так і до певного викривлення їх уявлень про реальні фізичні можливості, адже результати рухових тестів та оцінювання фізичної працездатності за пробою Руф'є переважно відповідають середньому рівню, тоді як високий рівень зафіксовано лише в поодиноких випадках (табл. 4.12).

Таблиця 4.12 – Середнє значення показників тесту «Самоопис фізичного розвитку» старшокласників (n=150) (% від максимального балу)

| Клас | Стать | Здоров'я (48 балів) | Координація рухів (36 балів) | Рухова активність (36 балів) | Стрункість тіла (36 балів) | Спортивні здібності (36 балів) | Глобальне фізичне «Я» (36 балів) | Зовнішній вигляд (36 балів) | Сила (36 балів) | Гнучкість (36 балів) | Витривалість (36 балів) | Загальна самооцінка (48 балів) | Загальний рівень самоопису (420 балів) |
|------|-------|---------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | ю | 76,2 | 74,9 | 67,7 | 80,8 | 69,8 | 68,9 | 71,7 | 72,4 | 71,4 | 64,7 | 74,8 | 72,1 |
| | д | 73,5 | 79,6 | 72,0 | 82,0 | 74,7 | 77,0 | 77,6 | 75,3 | 73,5 | 62,0 | 81,6 | 75,4 |

Продовження таблиці 4.12

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 11 | ю | 80,6 | 76,0 | 70,5 | 76,2 | 70,5 | 66,8 | 69,7 | 76,7 | 68,2 | 61,5 | 72,5 | 71,8 |
| | д | 76,3 | 73,0 | 62,4 | 80,8 | 67,0 | 74,9 | 79,9 | 69,6 | 68,7 | 55,8 | 82,5 | 71,9 |

Зокрема, загальний рівень самоопису фізичного розвитку серед юнаків у середньому становив 72,1 % у 10 класів та 71,8 % у 11 класів від максимальної суми балів, що вказує на відносну стабільність показників, натомість серед дівчата – 75,4 % та 71,9 % відповідно.

Установлено, що юнаки 10 класів виставили найвищі оцінки за показниками «стрункість тіла» (80,8 %), «здоров'я» (76,2 %), «координація рухів» (74,9 %) та «загальна самооцінка» (74,8 %), водночас найнижче вони оцінили такі показники, як: «витривалість» (64,7 %) та «рухова активність» (67,7 %).

Серед юнаків 11 класів найвищі результати зафіксовано за показниками «здоров'я» (80,6 %), «сила» (76,7 %), «стрункість тіла» (76,2 %) та «координація рухів» (76,0 %), водночас найнижче вони оцінили такі показники, як: «витривалість» (61,5 %) та «глобальне фізичне «Я»» (66,8 %).

Крім того, з'ясовано, що серед дівчат 10 класів найвищі оцінки зафіксовано за показниками «стрункість тіла» (82,0 %), «загальна самооцінка» (81,6 %), «координація рухів» (79,6 %) та «зовнішній вигляд» (77,6 %), натомість найнижчі результати зафіксовано за показниками «рухова активність» (72,0 %) та «витривалість» (62,0 %).

Серед дівчат 11 класів найвищі результати зафіксовано за показниками «загальна самооцінка» (82,5 %), «стрункість тіла» (80,8 %), «зовнішній вигляд» (79,9 %) та «здоров'я» (76,3 %), водночас найнижчі показники зафіксовано за показниками «витривалість» (55,8 %) та «рухова активність» (62,4 %).

Водночас простежуються статеві відмінності у сприйнятті окремих фізичних якостей, наприклад, дівчата оцінюють власний «зовнішній вигляд» більш позитивно, ніж юнаки (77,6–79,9 % у дівчат проти 69,7–71,7 % у

юнаків), натомість юнаки трохи вище оцінили власну «силу», ніж дівчата (72,4-76,7 % у юнаків проти 69,6 %-75,3 у дівчат), а також «витривалість» (61,5-64,7 % у юнаків проти 55,8-62,0 % у дівчат). Такі результати свідчать про те, що формування самооцінки фізичного розвитку відбувається у тісному взаємозв'язку з гендерними стереотипами та соціальними очікуваннями.

Крім того, показник «загальної самооцінки» у дівчат стабільно вищий (81,6 % у 10 класі та 82,5 % у 11 класі), ніж у юнаків (74,8 % у 10 класі та 72,5 % у 11 класі).

Отже, і юнаки, і дівчата старших класів загалом найнижче оцінюють «витривалість» та рівень «рухової активності», що може свідчити про недостатній рівень систематичної рухової активності. Для юнаків пріоритетними є показники «здоров'я», «координації рухів», «стрункості тіла» та, з віком, «сили», натомість дівчата надають пріоритет «зовнішньому вигляду», «стрункості тіла», «загальній самооцінці» та, з віком, «здоров'ю». Серед юнаків загальний рівень самоопису фізичного розвитку відповідає «високому» рівню самооцінки, тоді як серед дівчат 10 класів він досягає «завищеного» рівня, а у 11 класі – «високого».

Для кращого розуміння показників самоопису фізичного розвитку старшокласників було визначено їх загальний рівень самооцінки фізичного розвитку, за допомогою якого було з'ясовано, що домінує «високий» та «завищений» рівнів серед учнів та учениць старших класів (табл. 4.13).

Таблиця 4.13 – Розподіл за загальним рівнем самооцінки фізичного розвитку старшокласників (n=150, %)

| Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку | 10 клас | | 11 клас | |
|--|-------------|---------------|-------------|---------------|
| | юнаки(n=37) | дівчата(n=33) | юнаки(n=38) | дівчата(n=42) |
| Завищений | 40,6 | 54,5 | 39,5 | 47,6 |
| Високий | 45,9 | 33,3 | 47,4 | 40,5 |
| Середній | 13,5 | 9,1 | 13,1 | 4,8 |
| Низький | - | 3,1 | - | 7,1 |

Зокрема, у 10 класі більшість юнаків (45,9 %) мають «високий» рівень самооцінки фізичного розвитку, тоді як найбільша частка дівчат (54,5 %) характеризується «завищеним» рівнем оцінювання власних фізичних якостей. Водночас серед юнаків значну частку складають «високі» (45,9 %) та «завищені» (40,6 %) рівні, а серед дівчат – «завищені» (54,5 %) та «високі» (33,3 %). «Середній» рівень самооцінки трапляється досить рідко: 13,5 % у юнаків та 9,1 % у дівчат, а «низький» рівень зафіксовано лише у 3,1 % десятикласниць.

У 11 класі серед юнаків домінують «високий» (47,4 %) та «завищений» (39,5 %) рівні, а серед дівчат – «завищений» (47,6 %) та «високий» (40,5 %) рівні. «Середній» рівень самооцінки спостерігається у 13,1 % юнаків і 4,8 % дівчат, а «низький» рівень відзначено лише у 7,1 % дівчат.

Отже, старшокласники загалом демонструють «високий» або «завищений» рівень самооцінки фізичного розвитку, зберігаючи певні статеві відмінності у пріоритетах оцінювання власних фізичних якостей, а саме: юнаки переважно оцінюють себе на рівні «високої» самооцінки, натомість дівчата частіше демонструють «завищений» рівень, проте серед них також трапляється «низький» рівень, чого не спостерігається серед юнаків.

Варто зауважити, що завищена самооцінка може свідчити про особистісну незрілість, недостатню рефлексивність, схильність ігнорувати власні помилки та зовнішні оцінки, крім того, вона часто супроводжується нечутливістю до зворотного зв'язку та небажанням здобувати новий досвід.

Спираючись на результати аналізу показників самоопису фізичного розвитку старшокласників, було визначено загальний рівень самооцінки фізичного розвитку лише за статевою ознакою. Проте для повноцінного розуміння цього необхідно розглянути вплив типу гендерної ідентичності, адже саме він може суттєво визначати особливості самооцінки фізичного розвитку старшокласників. Враховуючи відсутність вікових відмінностей, старшокласників було об'єднано в єдину вибірку, проте розподілено за типами гендерної ідентичності.

Актуальність цього підходу зумовлена тим, що в підлітковому віці гендерна ідентичність, яка відображає внутрішнє усвідомлення себе як представника певної статі, відіграє ключову роль у формуванні самооцінки, зокрема у ставленні до власного тіла, фізичних якостей і зовнішності [14].

У цьому контексті показовою є концепція С. Бем, у якій, попри основну увагу до проблеми гендерних особливостей та феномену андрогінності, простежується ідея розгляду фізичного «Я» як маркера гендерної ідентичності, тобто образ власного тіла й фізичні характеристики виступають провідними факторами у процесі самовизначення особистості підлітка [168; 169; 170].

Відтак вивчення впливу гендерних особливостей на рівень самооцінки фізичного розвитку є важливою науковою проблемою, вирішення якої сприятиме створенню чутливого до індивідуальних відмінностей освітнього середовища [14].

У зв'язку з цим було проаналізовано особливості показників самооцінки фізичного розвитку 75 учнів і 75 учениць старших класів, класифікованих за трьома типами гендерної ідентичності – маскулінним, андрогінним і фемінним – за допомогою модифікованого тесту «Самоопис фізичного розвитку» (додаток II) та встановлено, як впливають гендерні особливості на рівень самооцінки фізичного розвитку старшокласників (табл. 4.14; 4.15).

Результати дослідження вказують на певні відмінності у самосприйнятті серед юнаків залежно від їхнього типу гендерної ідентичності (табл. 4.14).

Таблиця 4.14 – Середнє значення показників тесту «Самоопис фізичного розвитку» юнаків за типами гендерної ідентичності (n=75), (% від максимального балу)

| Показники фізичного розвитку, (максимальна кількість балів за цим показником) | IS Маскулінного типу (n=8) | | | IS Андрогінного типу (n=67) | | |
|---|-------------------------------|-----|------|--------------------------------|-----|------|
| | \bar{x} | S | % | \bar{x} | S | % |
| Здоров'я (48 балів) | 40,6 | 6,3 | 84,6 | 37,3 | 8,0 | 77,7 |

Продовження таблиці 4.14

| | | | | | | |
|----------------------------------|------|------|------|------|-----|------|
| Координація рухів (36 балів) | 26,8 | 7,0 | 74,3 | 27,2 | 4,6 | 75,6 |
| Рухова активність (36 балів) | 28,4 | 6,7 | 78,8 | 24,5 | 5,8 | 68,0 |
| Стрункість тіла (36 балів) | 28,9 | 4,9 | 80,2 | 28,2 | 6,6 | 78,3 |
| Спортивні здібності (36 балів) | 26,9 | 7,5 | 74,7 | 25,1 | 5,6 | 69,7 |
| Глобальне фізичне «Я» (36 балів) | 23,9 | 8,4 | 66,3 | 24,5 | 7,0 | 68,0 |
| Зовнішній вигляд (36 балів) | 25,3 | 8,6 | 70,1 | 25,5 | 5,7 | 70,8 |
| Сила (36 балів) | 28,5 | 5,0 | 79,2 | 26,7 | 6,3 | 74,0 |
| Гнучкість (36 балів) | 25,1 | 11,6 | 69,8 | 25,1 | 5,9 | 69,8 |
| Витривалість (36 балів) | 23,4 | 10,5 | 64,9 | 22,6 | 6,1 | 62,9 |
| Загальна самооцінка (48 балів) | 33,8 | 7,6 | 70,3 | 35,6 | 6,6 | 74,1 |

Установлено, що маскулінні юнаки характеризуються вищим рівнем самооцінки стану «здоров'я» (84,6 %), що може вказувати на їх більшу впевненість у власних фізичних ресурсах, водночас андрогінні однолітки мають нижчі показники (77,7 %).

Порівняння результатів за показником «координація рухів» виявило відсутність суттєвих відмінностей серед юнаків: андрогіни – 75,6 %, а маскуліни – 74,3 %. Це свідчить про відносно однаковий рівень самооцінювання координації рухів.

Маскулінні юнаки значно вище оцінили власну «рухову активність» (78,8 %) порівняно з андрогінними однолітками (68,0 %), що узгоджується зі стереотипними уявленнями про рухову активність як характеристику, притаманну традиційній маскулінності.

Самооцінка «стрункості тіла» також виявилася вищою у маскулінних юнаків (80,2 %) порівняно з андрогінними (78,3 %), хоча різниця не є значною.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо «спортивних здібностей»: 74,7 % у маскулінних та 69,7 % у андрогінних. Це може пояснюватися більшою залученістю маскуліннів до спортивної діяльності.

Водночас андрогінні юнаки продемонстрували дещо вищу оцінку «глобального фізичного «Я»» (68,0 %) порівняно з маскулінними (66,3 %).

Самооцінка «зовнішнього вигляду» в обох групах є майже однаковою: 70,1 % у маскулінних і 70,8 % у андрогінних. Це вказує на схожий рівень задоволення власною зовнішністю.

Маскулінні юнаки вищими показниками оцінили «силу» (79,2 %) порівняно з андрогінними однолітками (74,0 %), що корелює з традиційним уявленням про силу як одну з ключових маскулінних характеристик, хоча андрогінні юнаки також демонструють достатньо високий рівень.

Показники «гнучкості» виявилися ідентичними в обох груп (69,8 %), що свідчить про стабільність цього параметра незалежно від гендерної ідентичності.

Маскулінні юнаки краще оцінили власну «витривалість» (64,9 %), ніж андрогінні (62,9 %), хоча обидва результати є нижчими порівняно з іншими показниками фізичного розвитку.

Але водночас результати вказують, що андрогінні юнаки мають вищий рівень «загальної самооцінки» (74,1 %) порівняно з маскулінними (70,3 %), що може відображати більш збалансоване та гнучке уявлення про себе та власне фізичне «Я».

Можна зробити висновок, що маскулінні юнаки демонструють вищу оцінку фізичних якостей, пов'язаних із «силою», «витривалістю», «руховою активністю» та «спортивними здібностями», тоді як андрогінні юнаки мають дещо вищу «загальну самооцінку», краще оцінюють «глобальне фізичне «Я»» і зберігають стабільність у показниках «гнучкості» та «зовнішнього вигляду». Фемінного типу серед юнаків не зафіксовано, що унеможливило порівняльний аналіз за цим параметром.

Дослідження самооцінки фізичного розвитку серед дівчат за типами гендерної ідентичності також виявило відмінності (табл. 4.15).

Таблиця 4.15 – Середнє значення показників тесту «Самоопис фізичного розвитку» дівчат за типами гендерної ідентичності (n=75), (% від максимального балу)

| Показники фізичного розвитку, (максимальна кількість балів за цим показником) | IS Маскулінного типу (n=4) | | | IS Андрогінного типу (n=66) | | | IS Фемінного типу (n=5) | | |
|---|----------------------------------|-----|------|-----------------------------------|-----|------|-------------------------------|-----|------|
| | \bar{x} | S | % | \bar{x} | S | % | \bar{x} | S | % |
| Здоров'я (48 балів) | 35,3 | 8,3 | 73,4 | 36,2 | 8,3 | 75,4 | 34,6 | 7,6 | 72,1 |
| Координація рухів (36 балів) | 25,5 | 9,7 | 70,8 | 27,3 | 6,0 | 75,8 | 29,6 | 3,4 | 82,2 |
| Рухова активність (36 балів) | 21,8 | 4,2 | 60,4 | 24,2 | 7,2 | 67,1 | 23,2 | 9,6 | 64,4 |
| Стрункість тіла (36 балів) | 31,3 | 5,2 | 86,8 | 28,9 | 7,8 | 80,2 | 32,8 | 4,3 | 91,1 |
| Спортивні здібності (36 балів) | 24,5 | 1,9 | 68,1 | 25,3 | 7,1 | 70,4 | 26,2 | 6,2 | 72,8 |
| Глобальне фізичне «Я» (36 балів) | 28,5 | 3,7 | 79,2 | 26,9 | 7,5 | 74,6 | 32 | 2,0 | 88,9 |
| Зовнішній вигляд (36 балів) | 31,3 | 5,9 | 86,8 | 27,9 | 8,0 | 77,5 | 32,8 | 3,3 | 91,1 |
| Сила (36 балів) | 27,5 | 3,7 | 76,4 | 25,9 | 6,2 | 71,9 | 25,6 | 5,8 | 71,1 |
| Гнучкість (36 балів) | 25,8 | 1,5 | 71,5 | 25,5 | 7,1 | 70,8 | 25,2 | 7,2 | 70,0 |
| Витривалість (36 балів) | 22,5 | 5,4 | 62,5 | 20,9 | 8,1 | 58,0 | 22,2 | 5,7 | 61,7 |
| Загальна самооцінка (48 балів) | 41,0 | 1,4 | 85,4 | 39,3 | 8,9 | 81,9 | 39,2 | 4,9 | 81,7 |

Установлено, що найвищу самооцінку стану «здоров'я» мають андрогінні дівчата (75,4 %), маскулінні дещо поступаються (73,4 %), тоді як фемінні демонструють найнижчі показники (72,1 %).

Найвищі результати щодо «координації рухів» спостерігаються у фемінних дівчат (82,2 %), що може бути пов'язано з вищою тілесною чутливістю. Андрогінні демонструють середній рівень (75,8 %), маскулінні – найнижчий (70,8 %).

Найвищу самооцінку «рухової активності» демонструють андрогінні дівчата (67,1 %), тоді як фемінні дівчата займають проміжну позицію (64,4 %), а маскулінні оцінюють її найнижче (60,4 %).

Фемінні дівчата найвище оцінюють власну «стрункість тіла» (91,1 %), що узгоджується з соціальними очікуваннями щодо краси жіночого тіла,

водночас маскулінні (86,8 %) та андрогінні (80,2 %) оцінюють цю характеристику значно нижче.

Усі три типи демонструють подібний рівень самооцінки «спортивних здібностей» (68,1-72,8 %), проте фемінні дівчата демонструють трохи вищі результати за інших (72,8 %).

Самооцінка «глобального фізичного «Я»» є найвищою у фемінних дівчат (88,9 %), а маскулінні дівчата дещо поступаються (79,2 %), натомість андрогінні мають найнижчу оцінку (74,6 %).

Найвищі показники самооцінки «зовнішнього вигляду» також характерні для фемінних дівчат (91,1 %), що свідчить про сильну інтеграцію соціально закріплених естетичних норм у власне тілесне сприйняття. Маскулінні дівчата оцінюють свою зовнішність дещо нижче (86,8 %), однак загалом позитивно, тоді як андрогінні поставилися до «зовнішнього вигляду» найбільш критично (77,5 %).

У самооцінці «сили» лідирують маскулінні дівчата (76,4 %), що відображає відповідність стереотипам про фізичну силу як маскулінну характеристику. Андрогінні дівчата демонструють дещо нижчий рівень самооцінки цієї якості (71,9 %), а фемінні – найнижчий результат (71,1 %), проте різниця між трьома групами є незначною, що вказує на зниження гендерної поляризації у сприйнятті цієї фізичної якості.

Всі три типи демонструють подібні показники самооцінки «гнучкості»: маскулінні – 71,5 %, андрогінні – 70,8 %, фемінні – 70,0 %, що свідчить про відсутність значних відмінностей за цим параметром незалежно від типу гендерної ідентичності.

Маскулінні дівчата демонструють найвищу самооцінку «витривалості» (62,5 %), натомість фемінні дівчата мають проміжні результати (61,7 %), а андрогінні – найнижчі (58,0 %). Водночас усі ці результати належать до найнижчих серед оцінюваних показників фізичного розвитку.

За показником «загальна самооцінка» найвищий рівень зафіксовано у маскулінних дівчат (85,4 %), тоді як андрогінні та фемінні дівчата мають лише

дещо нижчі показники – 81,9 % та 81,7 % відповідно, що вказує на загалом позитивне самосприйняття серед усіх типів гендерної ідентичності, але з незначною перевагою маскулінного.

Можна зробити висновок, що фемінні дівчата мають найвищі показники самооцінки у сферах, пов'язаних із «зовнішнім виглядом», «стрункістю тіла», «координацією рухів» та «глобальним фізичним «Я»», що свідчить про їхню зосередженість на естетичних аспектах тілесності та стандартах краси. Андрогінні дівчата демонструють найкращі показники самооцінки у сфері стану «здоров'я» та «рухової активності», що вказує на їхню адаптивність та збалансованість між маскулінными та фемінними характеристиками. Маскулінні дівчата лідирують у «силі», «витривалості» та «загальній самооцінці», що підтверджує вищий рівень упевненості у власних фізичних можливостях та тілесному потенціалі.

Результати дослідження засвідчують, що тип гендерної ідентичності істотно впливає на самооцінку фізичного розвитку старшокласників з виразними відмінностями у пріоритетності фізичних якостей. Переважна частина старшокласників належить до андрогінного типу, що поєднує маскулінні й фемінні риси та характеризується більш гармонійним самосприйняттям: серед інших типів андрогінні дівчата демонструють найвищі оцінки «здоров'я» та «рухової активності», тоді як андрогінні юнаки – «загальної самооцінки» та «глобального фізичного «Я»». Порівняно з іншими типами гендерної ідентичності, маскулінні респонденти обох статей відзначили вищу оцінку «сили» та «витривалості, а фемінні дівчата – «зовнішнього вигляду», «стрункості тіла» та «координації рухів». Відсутність фемінного типу серед юнаків відображає сучасні тенденції формування гендерної ідентичності в умовах соціальних трансформацій.

Крім того, порівняльний аналіз результатів самоопису фізичного розвитку старшокласників з урахуванням їхньої гендерної ідентичності свідчить про наявність чітко виражених відмінностей у пріоритетах.

Для дівчат найбільш значущими виявилися показники, пов'язані з естетичними характеристиками та загальною самооцінкою:

- «стрункність тіла»: фемінний тип – 91,1 %, маскулінний тип – 86,8 %;
- «зовнішній вигляд»: фемінний тип – 91,1 %, маскулінний тип – 86,8 %;
- «глобальне фізичне «Я»»: фемінний тип – 88,9 %;
- «загальна самооцінка»: маскулінний тип – 85,4 %, андрогінний тип – 81,9 %, фемінний тип – 81,7 %.

Для юнаків характерна інша ієрархія самооцінки. У представників маскуліного типу провідним є показник стану «здоров'я» (84,6 %), далі «стрункність тіла» (80,2 %) та «сила» (79,2 %). У юнаків андрогінного типу пріоритетність змінюється: на перше місце виходить «стрункність тіла» (78,3 %), далі вже увага переміщується на стан «здоров'я» (77,7 %), а потім «координація рухів» (75,6 %). Загалом відсоткові показники юнаків є дещо нижчими, ніж у дівчат, що відображає гендерні відмінності у ставленні до власного фізичного розвитку та його ключових складових.

Водночас варто відзначити, що як для юнаків, так і для дівчат старших класів, незалежно від типу гендерної ідентичності, одним із провідних показників залишається «стрункність тіла», яка посідає одне з найвищих місць у структурі самооцінки фізичного розвитку.

Отже, виявлені відмінності у сприйнятті власного фізичного «Я» підтверджують необхідність адаптації змісту та методів занять фізичної культури до психофізичних особливостей старшокласників з різними типами гендерної ідентичності.

Для повного розуміння особливостей самоопису старшокласників також було визначено загальний рівень їхньої самооцінки фізичного розвитку з урахуванням типу гендерної ідентичності, що дало змогу простежити залежність рівня самооцінки фізичного розвитку (завищений, високий, середній, низький) від гендерних особливостей старшокласників (табл. 4.16).

Таблиця 4.16 – Рівень самооцінки фізичного розвитку старшокласників залежно від типу гендерної ідентичності (n=150, %)

| Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку | IS Маскулінного типу | | IS Андроґінного типу | | IS Фемінного типу |
|--|----------------------|---------------|----------------------|----------------|-------------------|
| | юнаки (n=8) | дівчата (n=4) | юнаки (n=67) | дівчата (n=66) | дівчата (n=5) |
| | Завищений | 62,5 | 75 | 37,3 | 48,5 |
| Високий | - | 25 | 52,2 | 37,9 | 40 |
| Середній | 37,5 | - | 10,5 | 7,6 | - |
| Низький | - | - | - | 6 | - |

Установлено, що серед юнаків маскулінного типу (n=8) домінує «завищена» самооцінка фізичного розвитку (62,5 %), тоді як решта (37,5 %) оцінює свій рівень як «середній», водночас «високих» і «низьких» значень у цій групі не зафіксовано. Серед дівчат маскулінного типу (n=4) також домінує «завищена» самооцінка (75 %), але у 25 % відзначено «високий» рівень, крім того, «середнього» та «низького» показників не виявлено.

Серед юнаків андроґінного типу (n=67) більшість відзначає «високий» рівень самооцінки фізичного розвитку (52,2 %), тоді як 37,3 % мають «завищену» самооцінку, і лише 10,5 % – «середню», крім того, «низького» рівня у них не виявлено. У дівчат цієї групи (n=66) домінує «завищена» самооцінка (48,5 %), водночас значна частка відзначає «високий» рівень (37,9 %), 7,6 % мають «середній», тоді як «низький» рівень зафіксовано лише у 6 % респонденток, і саме вони є єдиними серед усіх груп із таким показником.

Серед дівчат фемінного типу (n=5) домінує «завищена» самооцінка (60 %), решта (40 %) оцінюють свій розвиток на «високому» рівні, тоді як «середніх» і «низьких» значень не виявлено. Юнаків фемінного типу не зафіксовано.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що найвищі показники «завищеної» самооцінки фізичного розвитку характерні для маскулінного типу

як серед дівчат (75 %), так і серед юнаків (62,5 %). Водночас 60 % фемінних дівчат також демонструють «завищений» рівень самооцінки. Це свідчить про те, що учні та учениці з яскраво вираженими гендерними рисами (маскулінними чи фемінними) загалом схильні демонструвати впевненість у власних фізичних якостях. Андрогінні учні та учениці старших класів, на відміну від цього, виявляють більш збалансовану структуру самооцінки фізичного розвитку: серед юнаків переважають «високий» (52,2 %) та «завищений» (37,3 %) рівні, серед дівчат – «завищений» (48,5 %) і «високий» (37,9 %). Разом з тим значна частка демонструє «середній» (7,6–10,5 %) та навіть «низький» рівень (6 % – лише серед дівчат). Це свідчить про критичніше й більш варіативне ставлення андрогіннів до власного фізичного розвитку, що зумовлено їхньою психологічною гнучкістю та чутливістю до соціальних порівнянь.

Отже, маскулінні та фемінні респонденти частіше схильні до «завищеної» самооцінки, що відображає високий рівень упевненості у власних фізичних якостях. Натомість андрогінні учні та учениці демонструють більш гнучке та реалістичне самооцінювання, що може відображати ширший спектр психологічних і соціальних факторів.

Можна зробити висновок, що загальний рівень сприйняття власних фізичних якостей старшокласників переважно перебуває на «високому» або «завищеному» рівнях: серед юнаків «високий» рівень має 45,9–47,4 %, «завищений» – 39,5–40,6 %, а серед дівчат «завищений» – 47,6–54,5 %, «високий» – 33,3–40,5 %.

Крім того, встановлено чіткі статеві відмінності у пріоритетах оцінювання фізичних якостей: юнаки надають перевагу самооцінці «здоров'я» (76,2-80,6 %), «координації рухів» (74,9-76,0 %), «стрункості тіла» (76,2-80,8 %) та, з віком, «силі» (72,4 % у 10 класі та 76,7 % у 11 класі), тоді як дівчата орієнтуються на «зовнішній вигляд» (77,6-79,9 %), «стрункість тіла» (80,8-82,0 %), «загальна самооцінка» (81,6-82,5 %) та, з віком, «здоров'я» (73,5 % у 10 класі та 76,3 % у 11 класі).

Варто зауважити, що найнижчі оцінки у обох статей спостерігаються за показниками «витривалість» (юнаки – 61,5-64,7 %; дівчата – 55,8-62,0 %) та «рухова активність» (юнаки – 67,7–70,5 %; дівчата – 62,4–72,0 %), що свідчить про недостатній рівень систематичної рухової активності.

До того ж тип гендерної ідентичності є одним із ключових модулюючих факторів структури самооцінки. Порівняно з іншими типами гендерної ідентичності, маскулінні учні й учениці демонструють найвищі оцінки фізичних показників, пов'язаних із «силою» (76,4-79,2 %) та «витривалістю» (62,5-64,9 %), а фемінні дівчата переважно орієнтуються на естетичні характеристики: «зовнішній вигляд» та «стрункність тіла» (по 91,1 %), а також «координацію рухів» (82,2 %). Натомість серед інших типів гендерної ідентичності андрогінні дівчата демонструють найвищі оцінки за показниками «здоров'я» (75,4 %) та «рухова активність» (67,1 %), а андрогінні юнаки – «загальна самооцінка» (74,1 %) та «глобальне фізичне «Я»» (68,0 %).

Водночас для всіх типів гендерної ідентичності стабільно високі значення спостерігаються за параметром «стрункність тіла» (78,3-91,1 %), який виступає одним з ключових маркерів фізичного «Я».

Загалом андрогінні респонденти обох статей характеризуються більш збалансованою та реалістичною самооцінкою, яка у 37,3–52,2 % випадків перебуває на «високому» або «завищеному» рівнях, що відображає їхню психологічну гнучкість та чутливість до соціальних порівнянь. Натомість для більшості представників маскулінного та фемінного типів характерною є переважно «завищена» самооцінка фізичного розвитку (60–75 %), що може свідчити про ідеалізацію власних фізичних можливостей.

Отже, отримані результати підкреслюють необхідність застосування диференційованого підходу до занять фізичною культурою і спортом для старшокласників з урахуванням статі та типу гендерної ідентичності. Такий підхід має бути спрямований на формування реалістичного самосприйняття фізичного «Я», оскільки виявлено певні викривлення уявлень старшокласників про власні фізичні можливості, а також розвиток

витривалості, стимулювання регулярної рухової активності поряд із інтеграцією естетичних і функціональних аспектів фізичного розвитку.

4.4 Характеристика гендерних особливостей самоопису показників «здоров'я» та «загальна самооцінка» старшокласників

Проблема адекватного самооцінювання фізичного «Я», зокрема показників «здоров'я» та «загальної самооцінки», постає одним із ключових факторів у формуванні фізичних якостей старшокласників. У підлітковому віці саме критичне ставлення до власної тілесності стає підґрунтям для формування соціальної ідентичності, тоді як гендерна ідентичність постає одним із провідних чинників у процесі становлення самооцінки фізичного розвитку [78; 100; 103].

Самооцінка визначає поведінкові стратегії та ставлення до власного здоров'я, а також охоплює оцінку фізичних і особистісних якостей та соціальної компетентності, серед яких фізичний компонент відграє провідну роль у підлітковому віці [127; 185].

Водночас уявлення про здоров'я старшокласників формуються не тільки як медико-біологічна категорія, а й як соціально-психологічний конструкт, що поєднує оцінку фізичної підготовленості, зовнішності та суб'єктивного самопочуття [142; 181; 205; 206].

До того ж оцінка власного фізичного стану та здоров'я пов'язана як із загальним відчуттям суб'єктивного самопочуття, так і з рівнем фізичної підготовленості, статевих та гендерних особливостей [46; 111; 175].

Водночас сучасні реалії, зокрема наслідки пандемії COVID-19, актуалізують проблему викривлених уявлень про власне здоров'я та тіло, що призводить до формування «завищеної» або «низької» самооцінки як у юнаків, так і у дівчат, впливаючи на їхню мотивацію до рухової активності та рівень особистісної впевненості [63; 182; 185].

У зв'язку з цим виникає необхідність дослідити рівень самооцінки показників «здоров'я» і «загальної самооцінки» старшокласників з урахуванням типу гендерної ідентичності за допомогою модифікованого тесту «Самоопис фізичного розвитку» (додаток И) (табл. 4.17; табл. 4.18; табл. 4.19; табл. 4.20)

Результати дослідження засвідчують певні відмінності у самосприйнятті показника «здоров'я» серед юнаків залежно від типу їхньої гендерної ідентичності (табл. 4.17).

Таблиця 4.17 – Рівень самооцінки показника «здоров'я» юнаків за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Клас | Тип гендерної ідентичності | Рівень самооцінки «здоров'я» | | | | | | | |
|------|----------------------------|------------------------------|------|----------|---------|---------|---------|-----------|-------|
| | | низький | | середній | | високий | | завищений | |
| | | n | <45% | n | 45%-59% | n | 60%-74% | n | =>75% |
| 10 | Андрогінний | 2 | 6,1 | 2 | 6,1 | 13 | 39,4 | 16 | 48,4 |
| | Маскулінний | - | - | 0 | - | - | - | 4 | 100 |
| 11 | Андрогінний | 1 | 2,9 | 2 | 5,9 | 7 | 20,6 | 24 | 70,6 |
| | Маскулінний | - | - | 1 | 25 | - | - | 3 | 75 |

Установлено, що у 10 класі серед юнаків андрогінного типу незначна частка оцінює власне «здоров'я» на «низькому» та «середньому» рівнях (по 6,1 %), тоді як більшість характеризують його на «високому» (39,4 %) або «завищеному» (48,4 %) рівнях. Проте у 11 класі серед юнаків цього типу вже лише 2,9 % відзначають «низький» рівень, 5,9 % – «середній», тоді як частка з «високим» рівнем становить лише 20,6 %, а переважна більшість (70,6 %) оцінюють своє здоров'я як «завищене».

Водночас у 10 класі 100 % юнаків маскулінного типу оцінюють власне «здоров'я» тільки на «завищеному» рівні. Однак у 11 класів серед юнаків цього типу вже 25 % визначають його на «середньому» рівні, тоді як переважна більшість (75 %) продовжує характеризувати свій стан як «завищений».

Загалом юнаки маскулінного типу в обох класах демонструють переважно «завищений» рівень самооцінки, тоді як серед представників андрогінного типу також домінує «завищений» рівень; водночас зберігаються поодинокі випадки «низького» та «середнього» рівнів (не більше 6,1 %).

Результати дослідження серед дівчат теж вказують на певні відмінності у самосприйнятті показника «здоров'я» залежно від їхнього типу гендерної ідентичності (табл. 4.18).

Таблиця 4.18 – Рівень самооцінки показника «здоров'я» дівчат за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Клас | Тип гендерної ідентичності | Рівень самооцінки «здоров'я» | | | | | | | |
|------|----------------------------|------------------------------|------|----------|---------|---------|----------|-----------|-------|
| | | низький | | середній | | високий | | завищений | |
| | | n | <45% | n | 45%-59% | n | 60%-74 % | n | =>75% |
| 10 | Андрогінний | 2 | 6,7 | 4 | 13,3 | 7 | 23,3 | 17 | 56,7 |
| | Маскулінний | - | - | - | - | - | - | 1 | 100 |
| | Фемінний | - | - | 1 | 50 | 1 | 50 | - | - |
| 11 | Андрогінний | 2 | 5,5 | 6 | 16,7 | 5 | 13,9 | 23 | 63,9 |
| | Маскулінний | - | - | 1 | 33,3 | - | - | 2 | 66,7 |
| | Фемінний | - | - | - | - | - | - | 3 | 100 |

З'ясовано, що серед андрогінних дівчат 10 класів 6,7 % оцінюють власне «здоров'я» на «низькому» рівні, 13,3 % – на «середньому», 23,3 % – на «високому», а переважна більшість (56,7 %) визначають його як «завищене»; тоді як у 11 класі 5,5 % оцінюють його на «низькому» рівні, 16,7 % – «середньому», 13,9 % – «високому», а 63,9 % – на «завищеному» рівні.

Серед дівчат маскулінного типу 10 класів 100 % оцінюють власне «здоров'я» як «завищене», тоді як у 11 класі 33,3 % визначають його на «середньому» рівні, а 66,7 % – на «завищеному».

У групі фемінного типу в 10 класі 50 % учениць оцінюють «здоров'я» на «середньому» рівні та 50 % – на «високому», тоді як у 11 класі 100 % дівчат цього типу характеризують його як «завищене».

Загалом для маскулінного та фемінного типів серед дівчат характерне домінування «завищених» або «високих» показників. Однак андрогінні дівчата демонструють більш різноманітний розподіл, однак у цій групі стабільно домінує «завищений» рівень самооцінки (56,7 % у 10 класі та 63,9 % у 11 класі). Отримані результати свідчать про тенденцію до переважання «завищеної» самооцінки «здоров'я» у дівчат, однак з певними відмінностями залежно від типу гендерної ідентичності.

Проаналізувавши результати самооцінки «здоров'я» старшокласників за типами гендерної ідентичності, можна констатувати, що серед юнаків усіх типів домінує «завищений» рівень, а серед дівчат переважають «завищені» та «високі» рівні. Водночас найвищі показники рівня «здоров'я» в обох класах виявлено серед маскулінного та фемінного типів, де у більшості випадків частка старшокласників становить 100 % із «завищеним» рівнем. Андрогінний тип як серед юнаків, так і дівчат демонструє більш варіативні результати, але теж із домінуванням «високих» та «завищених» рівнів.

Для всебічного аналізу самосприйняття фізичного «Я» старшокласників досліджено рівень самоопису показника «загальна самооцінка», що відображає їх уявлення про власні фізичні можливості та стан здоров'я з урахуванням типів гендерної ідентичності (табл. 4.19; табл. 4.20).

Аналіз даних свідчить про відмінності у рівні «загальної самооцінки» серед юнаків залежно від типу гендерної ідентичності та класу (табл. 4.19).

Таблиця 4.19 – Рівень самоопису показника «загальна самооцінка» юнаків за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Клас | Тип гендерної ідентичності | Рівень самоопису «загальна самооцінка» | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|------|----------|---------|---------|---------|-----------|-------|
| | | низький | | середній | | високий | | завищений | |
| | | n | <45% | n | 45%-59% | n | 60%-74% | n | =>75% |
| 10 | Андрогінний | - | - | 5 | 15,2 | 11 | 33,3 | 17 | 51,5 |
| | Маскулінний | - | - | - | - | 2 | 50 | 2 | 50 |
| 11 | Андрогінний | 1 | 2,9 | 3 | 8,8 | 11 | 32,4 | 19 | 55,9 |
| | Маскулінний | - | - | 2 | 50 | 1 | 25 | 1 | 25 |

Згідно з результатами дослідження, серед юнаків маскулінного типу 10 класів показник «загальна самооцінка» розподіляється рівномірно: 50 % оцінюють себе на «високому» рівні, а ще 50 % – на «завищеному»; тоді як у 11 класі 50 % характеризують себе на «середньому» рівні, 25 % – на «високому», і ще 25 % – на «завищеному».

Серед андрогінних юнаків 10 класів більшість (51,5 %) визначає «загальну самооцінку» на «завищеному» рівні, 33,3 % – на «високому», 15,2 % – на «середньому», водночас «низький» рівень не зафіксовано; тоді як у 11 класі з'являються поодинокі показники «низького» рівня (2,9 %), 8,8 % оцінюють її на «середньому», 32,4 % – на «високому», а 55,9 % – на «завищеному».

Загалом серед більшості юнаків обох класів, незалежно від типу гендерної ідентичності, домінує «високий» або «завищений» рівні самосприйняття «загальної самооцінки».

Результати дослідження серед дівчат теж вказують на певні відмінності у рівні показника «загальна самооцінка» залежно від їхнього типу гендерної ідентичності (табл. 4.20).

Таблиця 4.20 – Рівень самоопису показника «загальна самооцінка» дівчат за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Клас | Тип гендерної ідентичності | Рівень самоопису «загальна самооцінка» | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|------|----------|---------|---------|---------|-----------|-------|
| | | низький | | середній | | високий | | завищений | |
| | | n | <45% | n | 45%-59% | n | 60%-74% | n | =>75% |
| 10 | Андрогінний | 3 | 10 | 1 | 3,3 | 2 | 6,7 | 24 | 80 |
| | Маскулінний | - | - | - | - | - | - | 1 | 100 |
| | Фемінний | - | - | - | - | 1 | 50 | 1 | 50 |
| 11 | Андрогінний | 2 | 5,6 | 2 | 5,6 | 3 | 8,3 | 29 | 80,5 |
| | Маскулінний | - | - | - | - | - | - | 3 | 100 |
| | Фемінний | - | - | - | - | - | - | 3 | 100 |

Установлено, що серед дівчат андрогінного типу 10 класів абсолютна більшість (80 %) оцінює «загальну самооцінку» на «завищеному» рівні;

водночас «низький» рівень зафіксовано у 10 %, «середній» – у 3,3 %, а «високий» – у 6,7 %. Подібна структура зберігається й у 11 класі: провідним залишається «завищений» рівень (80,5 %), тоді як частка учениць із «низьким», «середнім» та «високим» рівнями становить відповідно 5,6 %, 5,6 % і 8,3 %.

Серед маскулінних дівчат як у 10, так і в 11 класах усі (100 %) демонструють «завищений» рівень «загальної самооцінки».

Для фемінних дівчат характерні такі показники: у 10 класі зафіксовано рівномірний розподіл між «високим» (50 %) і «завищеним» (50 %) рівнями, тоді як у 11 класі представлений лише «завищений» рівень (100 %).

Ці дані свідчать про стійку перевагу «завищеного» рівня «загальної самооцінки» серед дівчат обох класів незалежно від типу гендерної ідентичності, особливо серед маскулінного та фемінного типів. Натомість найбільшу варіативність виявлено серед андрогінних дівчат, у яких поряд із домінуванням «завищеного» рівня простежуються поодинокі випадки «низького» та «середнього» рівнів «загальної самооцінки».

Загалом серед більшості старшокласників незалежно від типу гендерної ідентичності домінує «високий» або «завищений» рівень «загальної самооцінки».

Можна зробити висновок, що самооцінка фізичного стану та здоров'я старшокласників відображає як реальні показники фізичного розвитку, так і психологічну готовність до рухової активності, причому тип гендерної ідентичності визначає специфічні патерни самооцінки фізичного «Я».

Отже, рівень самооцінки стану «здоров'я» та «загальної самооцінки» визначається не лише реальними фізичними характеристиками, а й впливом типу гендерної ідентичності, що повинно враховуватися при формуванні стратегій фізичної культури. Викривлені уявлення про власне здоров'я, зокрема «завищений» чи «низький» рівень самооцінки, можуть впливати на рівень рухової активності та впевненості у собі. Тому важливим є підхід, який

дає змогу коригувати самооцінку старшокласників та сприяти формуванню фізично здорової та активної особистості.

4.5 Факторна структура мотиваційних орієнтацій старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти

Для структурування великої кількості емпіричних змінних у компактну систему інтегральних факторів, що характеризують мотиваційні орієнтації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, було застосовано кореляційний аналіз (додаток П) та факторний аналіз методом головних компонентів із варімакс-обертанням (верифікований, нормалізований) (додатки Р, С, Т, У). Такий підхід дав змогу узагальнити сукупність емпіричних змінних, виокремити ключові структурні компоненти та з'ясувати мотиваційні орієнтації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Отримана факторна модель дала змогу встановити інтегральні латентні компоненти, які поєднують показники фізичної підготовленості, самооцінки, типу гендерної ідентичності та мотиваційних стимулів до занять фізичною культурою. Виділені фактори можна розглядати як індикатори мотивації старшокласників до рухової активності.

У результаті проведеного факторного аналізу у всіх досліджуваних групах було відібрано шість провідних факторів із найбільшим внеском у пояснення загальної дисперсії. Їх змістове наповнення та ієрархія мають виразні статево-вікові відмінності.

Серед юнаків 10 класів було виокремлено тринадцять латентних факторів (додаток Р). Провідними за внеском у пояснення структури взаємозв'язків серед юнаків 10 класів виявлено шість факторів, сумарна пояснена дисперсія яких становить 62,7 % загальної варіації вибірки, що мають чітку інтерпретацію та свідчать про їхній змістовий зв'язок із

мотиваційними орієнтаціями до занять фізичною культурою і спортом (табл. 4.21).

Таблиця 4.21 – Результати факторного аналізу показників серед юнаків 10 класів (n=37)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|----------------|
| 1 | 9,072 | 20,617 | 20,617 |
| 2 | 6,662 | 15,141 | 35,758 |
| 3 | 4,451 | 10,115 | 45,873 |
| 4 | 2,762 | 6,278 | 52,152 |
| 5 | 2,468 | 5,609 | 57,761 |
| 6 | 2,179 | 4,952 | 62,714 |

Фактор 1 – «Орієнтація на фізичну підготовленість та працездатність» (20,617 % поясненої дисперсії).

Перший фактор інтегрує змінні, що відображають розвиток силових, швидкісних і функціональних характеристик організму, які визначають рівень фізичної працездатності та фізичної підготовленості учнів 10 класу, а саме: підтягування з вису на високій перекладині ($r = -0,924$; $p < 0,001$); човниковий біг 4×9 м ($r = 0,864$; $p < 0,001$), підйоми тулуба в сід за 60 с ($r = -0,851$; $p < 0,001$) і біг на 100 м ($r = 0,851$; $p < 0,001$), а також індикатори працездатності серця за результатами проби Руф'є (IR: $r = 0,960$; $p < 0,001$; P₂: $r = 0,898$; $p < 0,001$; P₃: $r = 0,780$; $p < 0,001$) (додаток Р). Отримані результати свідчать, що провідними для цього фактору є фізичні якості, пов'язані з розвитком сили, швидкості, витривалості й ефективним функціонуванням серцево-судинної системи. У мотиваційному аспекті цей тип відображає орієнтацію на вдосконалення та демонстрацію рівня фізичної підготовленості.

Фактор 2 – «Самооціночний компонент фізичного «Я»» (15,141 % поясненої дисперсії).

Другий фактор характеризується високими факторними навантаженнями за змінними, що відображають усвідомлення власних фізичних можливостей. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються за

показниками «координація рухів» ($r = 0,826$; $p < 0,001$), «спортивні здібності» ($r = 0,873$; $p < 0,001$), «глобальне фізичне «Я»» ($r = 0,752$; $p < 0,001$), «загальна самооцінка» ($r = 0,734$; $p < 0,001$) та «сила» ($r = 0,843$; $p < 0,001$) (додаток Р). Отримані результати свідчать, що цей фактор інтегрує показники, пов'язані з тілесною ідентичністю та позитивним ставленням до рухових якостей і фізичної компетентності. У мотиваційному аспекті він відображає прагнення до підтримання належного рівня фізичної форми та самовдосконалення, що сприяє формуванню стабільного позитивного образу фізичного «Я».

Фактор 3 – «Змагально-результативна мотивація» (10,115 % поясненої дисперсії).

Третій фактор інтегрує змінні, що характеризують орієнтацію учнів на досягнення успіху та участь у змагальній діяльності, а саме: «досягти високих спортивних результатів» ($r = 0,880$; $p < 0,001$) та «брати участь у змаганнях» ($r = 0,784$; $p < 0,001$) (додаток Р). Отримані результати свідчать, що цей фактор визначає участь учнів у спортивній діяльності. У мотиваційному аспекті цей тип відображає прагнення до успіху, спортивного визнання та досягнення результатів.

Фактор 4 – «Фемінінний компонент гендерної ідентичності» (6,278 % поясненої дисперсії).

Четвертий фактор характеризується високим факторним навантаженням показника фемінних рис (F) за тестом С. Бем ($r = 0,879$; $p < 0,001$) (додаток Р). Це свідчить про домінування у структурі характеристик, пов'язаних із проявами чутливості, емоційності та орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Фактор 5 – «Оздоровчо-релаксаційна орієнтація» (5,609 % поясненої дисперсії).

П'ятий фактор представлений змінною, що відображає прагнення до зняття розумової та емоційної напруги – «отримання розрядки після розумового навантаження» ($r = 0,895$; $p < 0,001$) (додаток Р). Цей фактор відображає спрямованість учнів на використання рухової активності як засобу

релаксації та підтримання психоемоційної рівноваги, що актуально в умовах підвищеного навчального навантаження.

Фактор 6 – «Соціальна орієнтація» (4,952 % поясненої дисперсії).

Шостий фактор інтегрує змінні, що відображають соціальні мотиви та ціннісне ставлення до здоров'я, а саме: «спілкування з друзями» ($r = 0,781$; $p < 0,001$), «отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами» ($r = 0,771$; $p < 0,001$) (додаток Р). Цей фактор відображає прагнення юнаків 10 класів поєднувати соціальну взаємодію та саморозвитком через рухову активність.

Отже, найбільш значущими у багатовимірній мотиваційній структурі учнів 10 класів до занять фізичною культурою і спортом є три провідні напрями мотивації: орієнтація на фізичну підготовленість і працездатність, самооціночний компонент фізичного «Я» та змагально-результативна мотивація. Водночас додатковими компонентами мотиваційної структури виступають гендерно зумовлені особистісні характеристики, оздоровчо-релаксаційна та соціальна орієнтація.

У результаті проведеного факторного аналізу серед юнаків 11 класів було отримано одинадцять латентних факторів (додаток С). Провідними за внеском у пояснення структури взаємозв'язків серед юнаків 11 класів виявлено шість факторів, сумарна пояснена дисперсія яких становить 55,8 % загальної варіації вибірки, що мають відображають основні мотиваційні орієнтації до занять фізичною культурою і спортом (табл. 4.22).

Таблиця 4.22 – Результати факторного аналізу показників серед юнаків 11 класів ($n=38$)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|----------------|
| 1 | 6,611 | 15,026 | 15,026 |
| 2 | 5,316 | 12,083 | 27,108 |
| 3 | 4,000 | 9,091 | 36,199 |
| 4 | 3,090 | 7,024 | 43,223 |
| 5 | 3,003 | 6,824 | 50,047 |
| 6 | 2,522 | 5,732 | 55,779 |

Фактор 1 – «Орієнтація на фізичну працездатність та силову витривалість» (15,026 % поясненої дисперсії).

Перший фактор інтегрує змінні, що характеризують розвиток силових і функціональних характеристик організму, а саме: фізична працездатності за результатами проби Руф'є (IR: $r = 0,909$; $p < 0,001$; P₂: $r = 0,911$; $p < 0,001$) та підйоми тулуба в сід за 60 с ($r = -0,743$; $p < 0,001$) (додаток С). У мотиваційному аспекті цей тип відображає орієнтацію на вдосконалення фізичної працездатності та силової витривалості.

Фактор 2 – «Самооціночний компонент фізичного «Я»» (12,083 % поясненої дисперсії).

Другий фактор характеризується високими факторними навантаженнями за змінними, що відображають усвідомлення власних рухових можливостей та сформованість позитивної тілесної самооцінки учнів 11 класів. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються за показниками «координація рухів» ($r = 0,819$; $p < 0,001$), «спортивні здібності» ($r = 0,846$; $p < 0,001$), «рухова активність» ($r = 0,804$; $p < 0,001$), «сила» ($r = 0,775$; $p < 0,001$) та «витривалість» ($r = 0,786$; $p < 0,001$) (додаток С). Отримані результати свідчать, що цей фактор інтегрує показники тілесної компетентності та фізичної самовпевненості, відображає позитивне ставлення до власного тіла та рухових навичок. У мотиваційному аспекті він демонструє прагнення учнів до підтримання фізичної форми, розвитку рухових якостей і впевненості у власних можливостях, що формує стабільний позитивний образ фізичного «Я».

Фактор 3 – «Компонент релаксації та рухової активності» (9,091 % поясненої дисперсії).

Третій фактор інтегрує змінні, що характеризують прагнення учнів 11 класів поєднувати розвиток фізичних якостей із психоемоційним відновленням, а саме: «підвищити рухову активність» ($r = 0,776$; $p < 0,001$), «отримати розрядку після розумового навантаження» ($r = 0,709$; $p < 0,001$) та «виховувати вольові якості» ($r = 0,746$; $p < 0,001$) (додаток С). Отримані

результати свідчать, що фактор відображає внутрішню мотивацію учнів 11 класів до використання рухової активності як засобу підтримання фізичної підготовленості та психоемоційної рівноваги. У мотиваційному аспекті він поєднує прагнення до підвищення рухової активності, зняття розумового напруження та розвитку вольових якостей у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Фактор 4 – «Естетичний компонент фізичного «Я»» (7,024 % поясненої дисперсії).

Четвертий фактор об'єднує змінні, що характеризують усвідомлення власних рухових можливостей та позитивну тілесну самооцінку, а саме: «загальна самооцінка» ($r = 0,768$; $p < 0,001$), «зовнішній вигляд» ($r = 0,730$; $p < 0,001$) та «стрункність тіла» ($r = 0,744$; $p < 0,001$) (додаток С). У мотиваційному аспекті він відображає прагнення учнів 11 класів покращувати зовнішній вигляд, що сприяє формуванню позитивного образу фізичного «Я».

Фактор 5 – «Компонент гнучкості та відновлення працездатності» (6,824 % поясненої дисперсії).

До складу п'ятого фактору ввійшли індикатори працездатності серця за результатами проби Руф'є (Рз: $r = 0,768$; $p < 0,001$) та показник гнучкості: нахил тулуба уперед із положення сидячи ($r = 0,764$; $p < 0,001$) (додаток С). У мотиваційному аспекті він характеризує прагнення до відновлення фізичної працездатності та гармонійного розвитку гнучкості.

Фактор 6 – «Соціально-рекреаційна орієнтація» (5,732 % поясненої дисперсії).

Шостий фактор інтегрує змінні, що характеризують прагнення учнів 11 класів до активного дозвілля та соціальної взаємодії, а саме: «активно проводити дозвілля» ($r = -0,814$; $p < 0,001$) та «спілкування з друзями» ($r = -0,807$; $p < 0,001$) (додаток С). Цей фактор відображає мотивацію поєднувати рухову активність із соціальною взаємодією та задоволенням від колективних форм рухової активності.

Отже, найбільш значущими у багатовимірній мотиваційній структурі учнів 11 класів до занять фізичною культурою і спортом є три провідні напрями: орієнтація на фізичну працездатність і силову витривалість, самооціночний компонент фізичного «Я» та компонент релаксації й рухової активності. Водночас важливими складовими мотиваційної структури є естетичний компонент фізичного «Я», прагнення до відновлення працездатності та розвитку гнучкості, а також соціально-рекреаційна орієнтація.

Загалом отримані фактори відображають структурну модель мотиваційних орієнтацій юнаків 10-11 класів до занять фізичною культурою і спортом та підкреслюють необхідність урахування як фізичних, психологічних, так і соціальних чинників під час організації занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

У результаті факторного аналізу серед дівчат 10 класів виділено тринадцять латентних факторів (додаток Т). Провідними за внеском у пояснення сукупності даних є шість факторів, сумарна пояснена дисперсія яких становить 61,5 % загальної варіації вибірки, що мають чітку інтерпретацію та свідчать про їхній змістовний зв'язок із мотиваційними орієнтаціями учениць 10 класів (табл. 4.23).

Таблиця 4.23 – Результати факторного аналізу показників серед дівчат 10 класів (n=33)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|----------------|
| 1 | 8,360 | 19,001 | 19,001 |
| 2 | 5,544 | 12,599 | 31,600 |
| 3 | 4,320 | 9,817 | 41,418 |
| 4 | 3,817 | 8,675 | 50,092 |
| 5 | 2,619 | 5,953 | 56,045 |
| 6 | 2,407 | 5,471 | 61,517 |

Фактор 1 – «Компонент фізичної працездатності та маскулінності» (19,001 % поясненої дисперсії).

Перший фактор інтегрує змінні, що відображають розвиток функціональних характеристик організму у поєднанні з проявом маскулінних рис особистості, а саме: маскулінні риси (М) за тестом С. Бем (М) ($r = -0,742$; $p < 0,001$) та індикатори працездатності серця за результатами проби Руф'є (P₁: $r = 0,941$; $p < 0,001$; P₂: $r = 0,890$; $p < 0,001$; P₃: $r = 0,915$; $p < 0,001$) (додаток Т). У мотиваційному аспекті цей тип відображає прагнення учениць 10 класів до розвитку фізичної працездатності у поєднанні з проявом маскулінних рис особистості.

Фактор 2 – «Тілесно-естетична самооцінка фізичного «Я»» (12,599 % поясненої дисперсії).

Другий фактор об'єднує змінні, що характеризують усвідомлення власного тіла та сформованість цілісного образу фізичного «Я», а саме: «стрункність тіла» ($r = -0,902$; $p < 0,001$), «глобальне фізичне «Я»» ($r = -0,903$; $p < 0,001$), «зовнішній вигляд» ($r = -0,898$; $p < 0,001$) та «загальна самооцінка» ($r = -0,894$; $p < 0,001$) (додаток Т). Отримані результати свідчать, що цей фактор інтегрує естетичний компонент фізичної самосвідомості, відображає задоволеність власною зовнішністю та загальним образом фізичного «Я». У мотиваційному аспекті він демонструє прагнення дівчат 10 класу підтримувати привабливість, фізичну форму та позитивне ставлення до свого тіла через заняття фізичною культурою і спортом.

Фактор 3 – «Оздоровчо-пізнавальна мотивація» (9,817 % поясненої дисперсії).

Третій фактор об'єднує змінні, що відображають усвідомлення користі від занять фізичною культурою і спортом та прагнення підвищити рівень фізичної підготовленості, а саме: «знаю, що це корисно» ($r = 0,814$; $p < 0,001$), «підвищити фізичну підготовленість» ($r = 0,813$; $p < 0,001$) та «підвищити рухову активність» ($r = 0,718$; $p < 0,001$) (додаток Т). Для дівчат 10 класів характерне прагнення до гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, що вказує на переважно оздоровчо-пізнавальну мотивацію.

Фактор 4 – «Спортивний компонент фізичного «Я»» (8,675 % поясненої дисперсії).

Четвертий фактор об'єднує змінні, що відображають усвідомлення власних фізичних можливостей, а саме: «спортивні здібності» ($r = 0,858$; $p < 0,001$), «сила» ($r = 0,823$; $p < 0,001$) та «рухова активність» ($r = 0,721$; $p < 0,001$) (додаток Т). У мотиваційному аспекті фактор відображає прагнення учениць 10 класів підтримувати фізичну форму, розвивати спортивні якості та активно долучатися до рухової активності.

Фактор 5 – «Емоційний компонент рухової активності» (5,953 % поясненої дисперсії).

П'ятий фактор характеризується прагненням «отримувати емоційне задоволення від рухової активності» ($r = 0,880$; $p < 0,001$) (додаток Т). У мотиваційному аспекті фактор відображає орієнтацію на підтримання позитивного емоційного стану під час рухової активності.

Фактор 6 – «Релаксаційно-пізнавальна орієнтація» (5,471 % поясненої дисперсії).

Шостий фактор інтегрує змінні, що відображають прагнення поєднувати рухову активність із саморозвитком та зняттям розумової напруги, а саме: «отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами» ($r = 0,752$; $p < 0,001$), «навчитися новим вправам» ($r = 0,745$; $p < 0,001$) та «отримати розрядку після розумового навантаження» ($r = 0,720$; $p < 0,001$) (додаток Т). Отримані дані свідчать, що цей фактор відображає мотивацію до використання рухової активності як засобу саморозвитку, вдосконалення рухових навичок та підтримання психоемоційного балансу. У мотиваційному аспекті він демонструє прагнення до гармонійного поєднання фізичної підготовленості та відновлення розумової працездатності.

Отже, отримані фактори демонструють багатовимірну мотиваційну структуру дівчат 10 класів до занять фізичною культурою і спортом, у якій провідними є три напрями мотивації: компонент фізичної працездатності та маскулінності, тілесно-естетична самооцінка фізичного «Я» та оздоровчо-

пізнавальна мотивація. Додатковими компонентами мотиваційної структури є спортивний компонент фізичного «Я», емоційний компонент рухової активності та релаксаційно-пізнавальна орієнтація.

За результатами факторного аналізу серед дівчат 11 класів було виділено тринадцять латентних факторів (додаток У). Провідними за внеском у пояснення сукупності даних є шість факторів, сумарна пояснена дисперсія яких становить 60,2 % загальної варіації вибірки, що мають чітку інтерпретацію (табл. 4.24).

Таблиця 4.24 – Результати факторного аналізу показників серед дівчат 11 класів (n=42)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|----------------|
| 1 | 9,437 | 21,447 | 21,447 |
| 2 | 5,674 | 12,896 | 34,343 |
| 3 | 3,565 | 8,103 | 42,446 |
| 4 | 3,181 | 7,229 | 49,675 |
| 5 | 2,483 | 5,643 | 55,318 |
| 6 | 2,159 | 4,908 | 60,226 |

Фактор 1 – «Тілесно-естетична самооцінка фізичного «Я»» (21,447 % поясненої дисперсії).

Перший фактор інтегрує змінні, що характеризують усвідомлення власних фізичних можливостей та позитивного ставлення до тіла, а саме: «стрункість тіла» ($r = 0,916$; $p < 0,001$), «зовнішній вигляд» ($r = 0,923$; $p < 0,001$), «глобальне фізичне «Я»» ($r = 0,821$; $p < 0,001$) та «загальна самооцінка» ($r = 0,851$; $p < 0,001$) (додаток У). У мотиваційному аспекті цей тип відображає орієнтацію дівчат 11 класів на підтримання належного рівня фізичної форми та естетичну привабливість, що формує позитивний образ фізичного «Я».

Фактор 2 – «Силово-функціональна орієнтація» (12,896 % поясненої дисперсії).

Другий фактор інтегрує змінні, що характеризують розвиток силових, швидкісних і функціональних показників організму дівчат 11 класів, які визначають рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності, а саме: підтягування у висі лежачи ($r = 0,899$; $p < 0,001$), підйоми тулуба в сід за 60 с ($r = 0,875$; $p < 0,001$), біг на 100 м ($r = -0,801$; $p < 0,001$), а також показники працездатності серця за результатами проби Руф'є (IR: $r = 0,961$; $p < 0,001$; P₂: $r = -0,961$; $p < 0,001$; P₃: $r = -0,770$; $p < 0,001$) (додаток У). У мотиваційному аспекті фактор відображає орієнтацію на вдосконалення фізичної підготовленості.

Фактор 3 – «Емоційно-оздоровча мотивація» (8,103 % поясненої дисперсії).

Третій фактор інтегрує змінні, що характеризують прагнення поєднувати рухову активність із підтриманням здоров'я та отриманням емоційного задоволення, а саме: «отримати задоволення від рухової активності» ($r = -0,843$; $p < 0,001$) та «покращити здоров'я» ($r = -0,759$; $p < 0,001$) (додаток У). У мотиваційному аспекті він характеризує орієнтацію на оздоровчу активність і позитивне емоційне ставлення до фізичних вправ.

Фактор 4 – «Пізнавальна орієнтація» (7,229 % поясненої дисперсії).

Четвертий фактор інтегрує змінні, що характеризують орієнтацію дівчат 11 класів на пізнавальну активність та розвиток нових рухових умінь, а саме: «цікаво на заняттях» ($r = 0,842$; $p < 0,001$) та «навчитися новим вправам» ($r = 0,837$; $p < 0,001$) (додаток У). У мотиваційному аспекті цей фактор відображає прагнення отримувати нові знання та навички та підтримувати зацікавленість під час занять.

Фактор 5 – «Соціально-рекреаційна орієнтація» (5,643 % поясненої дисперсії).

П'ятий фактор інтегрує змінні, що характеризують прагнення поєднувати рухову активність із соціальною взаємодією та відпочинком, а саме: «активно проводити дозвілля» ($r = 0,885$; $p < 0,001$) та «спілкуватися з друзями» ($r = 0,739$; $p < 0,001$) (додаток У). У мотиваційному аспекті він

демонструє, що дівчата цінують комунікативний та рекреаційний аспект занять фізичною культурою і спортом, поєднуючи соціальну взаємодію із підтриманням фізичного і психоемоційного здоров'я.

Фактор 6 – «Естетично-оздоровча орієнтація» (4,908 % поясненої дисперсії).

Шостий фактор відображає прагнення до «досягнення гармонійності будови тіла» ($r = -0,807$; $p < 0,001$) (додаток У). Мотиваційний зміст цього фактору зосереджений на поєднанні естетичних і оздоровчих цілей під час заняття фізичною культурою і спортом.

Отже, отримані результати демонструють багатовимірну мотиваційну структуру дівчат 11 класів до занять фізичною культурою і спортом, де провідними є три напрями мотивації: тілесно-естетична самооцінка фізичного «Я», силово-функціональна орієнтація та емоційно-оздоровча мотивація. Додатковими компонентами мотиваційної структури є пізнавальна, соціально-рекреаційна та естетично-оздоровча орієнтація.

Загалом отримані фактори відображають структурну модель мотиваційних орієнтацій дівчат 10-11 класів до занять фізичною культурою і спортом та необхідність комплексного врахування фізичних, психологічних, емоційних і соціальних чинників при організації занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

Отже, факторний аналіз серед старшокласників дав змогу виділити 11–13 латентних факторів, з яких провідними є шість. Вони формують багатовимірну мотиваційну структуру, що поєднує фізичні, психологічні та соціальні чинники, пов'язані з руховою активністю, а саме:

- розвиток рівня фізичної підготовленості та працездатності;
- усвідомлення фізичних можливостей і формування позитивного образу «Я»;
- прагнення до здоров'язбереження, релаксації та соціальної взаємодії.

У мотиваційній структурі учнів 10 класів провідними факторами для юнаків є орієнтація на фізичну підготовленість та працездатність, самооцінний компонент фізичного «Я», змагально-результативна мотивація, фемінінний компонент гендерної ідентичності, оздоровчо-релаксаційна та соціальна орієнтація. Для юнаків 11 класів визначено подібні фактори, серед яких ключову роль відіграють орієнтація на фізичну працездатність і силову витривалість, самооцінний компонент фізичного «Я», компонент релаксації та рухової активності, естетичний компонент фізичного «Я», компонент гнучкості та відновлення працездатності, а також соціально-рекреаційна орієнтація.

У порівняльній структурі латентних компонентів юнаків 10-11 класів домінує орієнтація на рівень фізичної підготовленості та працездатності, який виступає системоутворювальним та має найбільшу пояснену дисперсію.

У структурі мотиваційних факторів дівчат 10 класів провідними є компонент фізичної працездатності та маскулінності; тілесно-естетична самооцінка фізичного «Я», оздоровчо-пізнавальна мотивація, спортивний компонент фізичного «Я», емоційний компонент рухової активності та релаксаційно-пізнавальна орієнтація. Для дівчат 11 класів основними факторами визначено тілесно-естетичну самооцінку фізичного «Я», силово-функціональну, пізнавальну, соціально-рекреаційну та естетично-оздоровчу орієнтацію.

У дівчат провідним є тілесно-естетичний компонент самооцінки фізичного «Я», який визначає позитивне ставлення до власного тіла, прагнення підтримувати фізичну форму та естетичну привабливість і виступає системоутворювальним у багатовимірній мотиваційній структурі.

Варто зауважити, що мотиваційна структура у юнаків більше орієнтована на результативно-змагальні досягнення та розвиток фізичних якостей, тоді як у дівчат домінують тілесно-естетична самооцінка та релаксаційно-пізнавальна орієнтація.

Аналізуючи вікові відмінності, з'ясовано, що у 10 класі структура мотивації більше орієнтована на розвиток фізичної працездатності, змагально-результативні цілі та прояви маскулінних і фемінінних рис. У 11 класі мотиваційна структура стає більш збалансованою: фізична підготовленість і працездатність поєднується з оздоровчою мотивацією, соціальна взаємодія входить до внутрішньої мотивації, а естетично-тілесна самооцінка набуває цілісного характеру, тобто відбувається перехід від зовнішньо-результативної до внутрішньо-ціннісної регуляції рухової активності.

Аналізуючи тип гендерної ідентичності як структуроутворювальний чинник, можна зазначити, що маскулінний тип інтегрується переважно з фізичною працездатністю, фемінінний тип пов'язаний з емоційним компонентом та соціальною мотивацією, а андрогінний тип забезпечує найбільш збалансовану структуру мотивації, поєднуючи результативність, позитивну тілесну самооцінку та соціальну мотивацію.

Отримана факторна структура дала змогу узагальнити складну систему взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості, самооцінки, гендерної ідентичності та мотиваційних стимулів старшокласників.

Отже, отримані результати кореляційного та факторного аналізів стали підґрунтям для розробки у подальшій роботі лімітуючих та стимулюючих чинників залучення старшокласників до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням гендерних особливостей та організаційно-методичних умов, що лягли в основу розробки майбутньої моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахування гендерних особливостей.

4.6 Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у закладах загальної середньої освіти з урахуванням гендерних особливостей

Мотивація до занять фізичною культурою і спортом старшокласників визначається поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких особливу роль відіграє гендерна ідентичність.

Мотивація – це внутрішня рушійна сила, що спонукає особистість до дії або певного типу поведінки, зумовленої її потребами, інтересами та ціннісними орієнтаціями [61].

У психології мотивація трактується як система внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають спрямованість поведінки людини (потреби, мотиви, інтереси, наміри та світогляд) [55; 61; 84; 107].

Крім того, внутрішня мотивація є більш стійкою та ефективною у формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом порівняно із зовнішніми мотивами [175; 193].

До того ж у сфері занять фізичною культурою і спортом мотивація охоплює як утилітарні мотиви (зміцнення здоров'я, покращення працездатності тощо), так і соціально-психологічні (самоствердження, підвищення самооцінки, спілкування тощо), що підтверджується як українськими, так і міжнародними дослідженнями [66; 160; 172; 207].

Водночас характер мотивації певною мірою зумовлюється статтю та типом гендерної ідентичності (маскулінний, фемінний, андрогінний), що впливає на ставлення до рухової активності, вибір видів спорту та рівень участі в них [169].

Зокрема, інтеграція диференційованого підходу підвищує залученість старшокласників до занять та сприяє формуванню усвідомлених та довготривалих мотивів на здоровий спосіб життя [187; 207].

Як було з'ясовано, серед 10 класів позитивні результати участі у руховій активності у позаурочний час спостерігалися у 80–88 % юнаків та 85,7–100 %

дівчат незалежно від спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО. У 11 класі спостерігається подальше покращення показників серед юнаків (87,5-100 %), тоді як серед дівчат виявляються відмінності: у ліцеї №14 частка тих, хто займається руховою активністю у позаурочний час, знизилася до 57,2 %, тоді як в інших закладах вона залишалася високою – 73,9-100 %.

Крім того, серед маскулінних старшокласників 100 % займаються руховою активністю у позаурочний час. У групі андрогінних старшокласників, що є найбільш чисельною, цей показник становить 86,6 % для юнаків та 83,3 % для дівчат. Водночас серед фемінних дівчат спостерігається негативна тенденція: лише 20 % займаються руховою активністю у позаурочний час, 40 % відвідують уроки фізичної культури, а 40 % взагалі не займаються.

До того ж встановлено, що серед ключових чинників, що зумовлюють відмову від рухової активності, переважають проблеми зі здоров'ям, дефіцит часу або відсутність бажання.

Загалом спостерігається висока та позитивна залученість старшокласників до рухової активності.

Однак для глибшого розуміння мотивації та зацікавленості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО було проведено анкетування, у якому учасники могли обирати кілька стимулів одночасно (додаток Ж). Результати дозволили проаналізувати стимули до участі в уроках із урахуванням гендерних особливостей (табл. 4.25; табл. 4.26).

Для аналізу мотиваційних стимулів до уроків фізичної культури серед учениць 10-11 класів проведено розподіл за типами гендерної ідентичності (табл. 4.25).

Таблиця 4.25 – Розподіл дівчат за мотиваційними стимулами до уроків фізичної культури за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Мотиваційні стимули до уроків фізичної культури | IS Маскулінного типу (n=4) | IS Андрогінного типу (n=66) | IS Фемінного типу (n=5) |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| знаю, що це корисно | 25 | 63,6 | 80 |
| для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 100 | 74,2 | 40 |
| цікаво на заняттях | 25 | 36,4 | 60 |
| вчуся виховувати вольові якості | - | 12,1 | 20 |
| щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | - | 9,1 | - |
| щоб підвищити свою фізичну підготовленість | 50 | 51,5 | 40 |
| щоб не мати заборгованості з предмету | 75 | 42,4 | 40 |
| щоб навчитися новим вправам | 25 | 24,2 | 60 |
| щоб отримати розрядку після розумового навантаження | 50 | 18,2 | 40 |
| щоб підвищити свою рухову активність | 50 | 48,5 | 40 |

Установлено, що для дівчат маскулінного типу (n=4) домінуючими мотивами є отримання оцінки (100 %) та уникнення заборгованості (75 %). Половина респонденток відзначила підвищення фізичної підготовленості, залучення до рухової активності та отримання розрядки після розумового навантажень (по 50 %). Інші стимули були менш виражені: усвідомлення користі занять, цікавість під час уроків та навчання новим вправам (по 25 %).

Серед андрогінних дівчат (n=66) найпоширенішими є отримання оцінки з фізичної культури (74,2 %) та усвідомлення користі занять (63,6 %). Значна частка респонденток прагне підвищити фізичну підготовленість (51,5 %) та рухову активність (48,5 %). Менш вираженими мотивами є інтерес до занять (36,4 %), уникнення заборгованості (42,4 %), навчання новим вправам (24,2 %), розрядку після розумового навантажень (18,2 %), розвиток вольових якостей (12,1 %) та консультації для самостійних занять (9,1 %).

Для фемінного типу (n=5) основними мотивами є користь уроків (80 %) і цікавість на заняттях (60 %). Частина респонденток цього типу обрали підвищення фізичної підготовленості й рухової активності, уникнення заборгованості та отримання розрядки після розумового навантажень (по 40 %), натомість розвиток вольових якостей відзначили лише 20 % дівчат.

Загалом зовнішні мотиви (отримання оцінки та уникнення заборгованості) залишаються важливими для більшості дівчат, особливо для маскулінних (100 % і 75 % відповідно) та андрогінних (74,2 % і 42,4 % відповідно). Оздоровчо-розвивальні мотиви («знаю, що це корисно», «підвищення фізичної підготовленості», «підвищення рухової активності») найбільш поширені серед андрогінних (63,6 %, 51,5 %, 48,5 % відповідно) та фемінних дівчат (80 %, 40 %, 40 % відповідно).

Можна зробити висновок, що маскулінні дівчата більш орієнтовані на формальні вимоги: отримання оцінки (100 %) та уникнення заборгованості (75 %). Натомість андрогінні дівчата демонструють найбільш різноманітний спектр мотивів, поєднуючи як формальні стимули (отримання оцінки – 74,2 %), так внутрішні: усвідомлення користі занять (63,6 %) та підвищення фізичної підготовленості (51,5 %). Водночас фемінні дівчата частіше обирають емоційні мотиви, пов'язані з усвідомленням користі уроків (80 %), цікавістю на заняттях (60 %) та опануванням нових вправ (60 %), а не з формальними вимогами навчального процесу.

Для аналізу особливостей мотиваційних стимулів до уроків фізичної культури було здійснено розподіл учнів 10-11 класів відповідно до їх типу гендерної ідентичності (табл. 4.26).

Таблиця 4.26 – Розподіл юнаків за мотиваційними стимулами до уроків фізичної культури за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Мотиваційні стимули до уроків фізичної культури | IS Маскулінного типу (n=8) | IS Андрогінного типу (n=67) |
|---|----------------------------|-----------------------------|
| знаю, що це корисно | 50 | 70,1 |
| для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 25 | 52,2 |
| цікаво на заняттях | 25 | 46,3 |
| вчуся виховувати вольові якості | 12,5 | 20,9 |
| щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 12,5 | 26,9 |
| щоб підвищити свою фізичну підготовленість | 62,5 | 62,7 |
| щоб не мати заборгованості з предмету | 50 | 61,2 |
| щоб навчитися новим вправам | 25 | 31,3 |
| щоб отримати розрядку після розумового навантаження | 37,5 | 53,7 |
| щоб підвищити свою рухову активність | 62,5 | 56,7 |

Установлено, що юнаки маскулінного типу (n=8) найчастіше орієнтуються на підвищення фізичної підготовленості та рухової активності (по 62,5 %). Половина респондентів відзначила усвідомлення користі уроків та уникнення заборгованості (по 50 %). Для дещо меншої частини юнаків значущими є отримання розрядки після навчання (37,5 %), цікавість занять та навчання новим вправам (по 25 %). Менш вираженими мотивами є розвиток вольових якостей і отримання консультації для самостійних занять (по 12,5 %).

Серед юнаків андрогінного типу (n=67) провідними мотивами є усвідомлення користі уроків (70,1 %), підвищення фізичної підготовленості (62,7 %) та уникнення заборгованості (61,2 %). Значну частину респондентів також цікавлять підвищення рухової активності (56,7 %), розрядка після навчання (53,7 %) та отримання оцінки (52,2 %). Менш популярними є цікавість на заняттях (46,3 %), навчання новим вправам (31,3 %), отримання консультації для самостійних занять (26,9 %) та розвиток вольових якостей (20,9 %).

Загалом усвідомлення користі занять (50-70,1 %), підвищення фізичної підготовленості (62,5-62,7 %), залучення до рухової активності (56,7-62,5 %) та уникнення заборгованості (50-61,2 %) є провідними мотивами юнаків, незалежно від типу гендерної ідентичності. Маскулінні юнаки більше зосереджуються на практичних аспектах, таких як фізична підготовленість та рухова активність (по 62,5 %), тоді як інші стимули виражені слабше. Андроґінні юнаки демонструють ширший спектр мотивів: окрім провідного усвідомлення користі занять (70,1 %), для них важливими є покращення фізичної підготовленості (62,7 %), уникнення заборгованості (61,2 %), залучення до рухової активності (56,7 %), отримання розрядки після розумового навантаження (53,7 %) та отримання оцінки (52,2 %). Натомість змагально-результативні стимули (спортивні досягнення, участь у змаганнях) не є визначальними, що свідчить про переважно оздоровчий характер мотивації до уроків фізичної культури серед юнаків незалежно від типу гендерної ідентичності.

Однак для глибшого розуміння специфіки мотивації до рухової активності було проаналізовано стимули 75 учнів і 75 учениць (додаток Ж) за типами гендерної ідентичності. Учасники могли обирати кілька стимулів одночасно, що дало змогу визначити їхні мотиваційні пріоритети (табл. 4.27; табл. 4.28).

Для аналізу мотиваційних стимулів до рухової активності серед учениць 10-11 класів проведено розподіл за типами гендерної ідентичності (табл. 4.27).

Таблиця 4.27 – Розподіл дівчат за мотиваційними стимулами до рухової активності за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Мотиваційні стимули до рухової активності | IS Маскулінного типу (n=4) | IS Андроґінного типу (n=66) | IS Фемінного типу (n=5) |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| підвищити фізичну підготовленість | 50 | 81,8 | 80 |
| отримати задоволення від рухової активності | 25 | 77,3 | 80 |
| досягти високих спортивних результатів | 50 | 24,2 | 20 |

Продовження таблиці 4.27

| | | | |
|-----------------------------------|----|------|-----|
| брати участь у змаганнях | 50 | 21,2 | 20 |
| покращити здоров'я | 50 | 74,2 | 100 |
| досягти гармонійності будови тіла | 50 | 42,4 | 20 |
| нормалізувати масу тіла | 25 | 21,2 | - |
| для самоствердження | - | 13,6 | - |
| активно проводити дозвілля | 25 | 27,3 | - |
| для спілкування з друзями | 25 | 10,6 | - |

Установлено, що основними мотивами для учениць маскулінного типу (n=4) є підвищення фізичної підготовленості, досягнення високих спортивних результатів, участь у змаганнях, покращення здоров'я та досягнення гармонійності будови тіла (по 50 % у кожному випадку), що свідчить про орієнтацію цієї групи на результативність та спортивні досягнення. Крім того, по 25 % респонденток зазначили серед мотивів отримання задоволення від рухової активності, нормалізацію маси тіла, активне дозвілля та спілкуванням з друзями.

Учениці андрогінного типу (n=66) найчастіше обирають підвищення фізичної підготовленості (81,8 %), отримання задоволення від рухової активності (77,3 %) та покращення здоров'я (74,2 %). Дещо менше значення мають гармонійність тіла (42,4 %), участь у змаганнях та нормалізація маси тіла (по 21,2 %), а найнижчі показники спостерігаються для самоствердження (13,6 %) та спілкування з друзями (10,6 %).

Серед учениць фемінного типу (n=5) абсолютна більшість вважає пріоритетним покращення здоров'я (100 %), а також підвищення фізичної підготовленості та отримання задоволення (по 80 %). Значно рідше серед мотивів трапляються спортивні досягнення, участь у змаганнях, гармонійність будови тіла (по 20 %), а інші стимули взагалі не відзначені.

Основні мотиваційні стимули до рухової активності серед дівчат відрізняються залежно від типу гендерної ідентичності: маскулінні дівчата зорієнтовані на результативність та спортивні досягнення: фізична

підготовленість, змагання, високі результати, покращення здоров'я та гармонійність будови тіла (по 50%), тоді як андрогінні дівчата поєднують прагнення до розвитку фізичної підготовленості (81,8%), зміцнення здоров'я (74,2%) та отримання задоволення (77,3%), демонструючи при цьому ширший спектр додаткових, хоча й менш пріоритетних мотивів, водночас фемінні учениці також надали пріоритет оздоровчо-рекреаційними стимулам: зміцнення здоров'я (100%), покращення фізичної підготовленості та отримання задоволення від рухової активності (по 80%) (рис. 4.2).

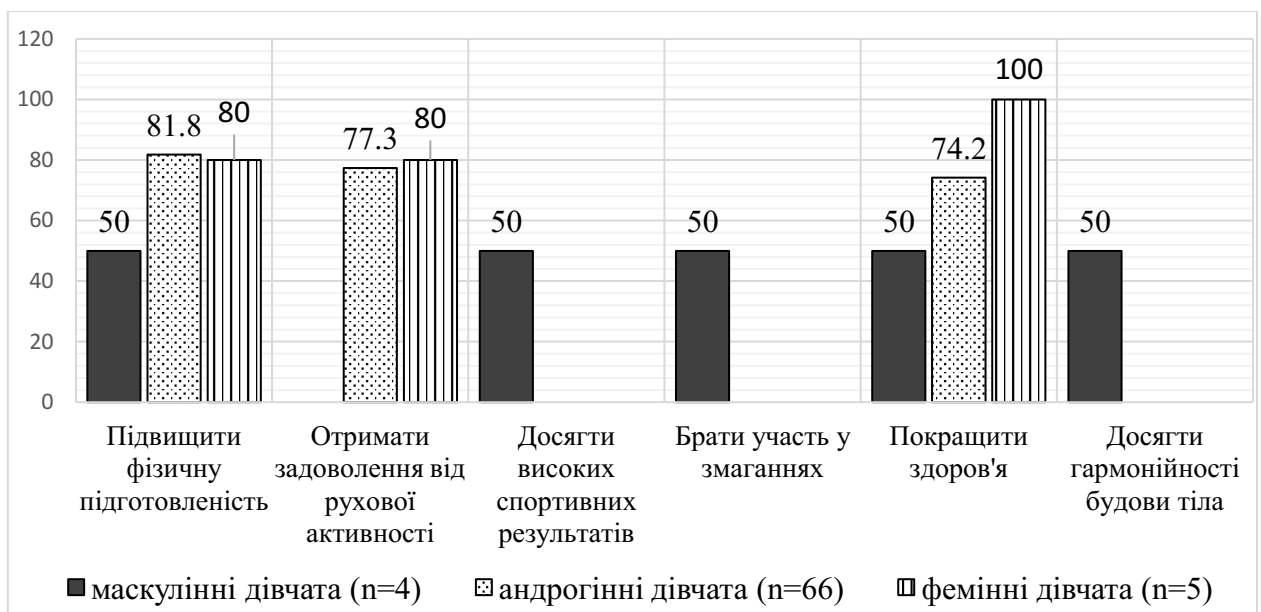


Рисунок 4.2 – Основні мотиваційні стимули до рухової активності (>=50%) дівчат за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

Загалом для дівчат старшого шкільного віку провідними мотивами до занять руховою активністю є прагнення до зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості, натомість змагально-результативні стимули мають другорядне значення і виявляються переважно серед маскулінних дівчат.

Для аналізу особливостей мотиваційної спрямованості було здійснено розподіл учнів 10-11 класів за основними стимулами до рухової активності відповідно до їх типу гендерної ідентичності (табл. 4.28).

Таблиця 4.28 – Розподіл юнаків за мотиваційними стимулами до рухової активності за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Мотиваційні стимули до рухової активності | IS Маскулінного типу (n=8) | IS Андрогінного типу (n=67) |
|---|----------------------------|-----------------------------|
| підвищити фізичну підготовленість | 87,5 | 85,1 |
| отримати задоволення від рухової активності | 37,5 | 74,6 |
| досягти високих спортивних результатів | 25 | 28,4 |
| брати участь у змаганнях | 25 | 19,4 |
| покращити здоров'я | 25 | 65,7 |
| досягти гармонійності будови тіла | 12,5 | 26,9 |
| нормалізувати масу тіла | 25 | 14,9 |
| для самоствердження | 37,5 | 11,9 |
| активно проводити дозвілля | - | 23,9 |
| для спілкування з друзями | - | 19,4 |

Установлено, що провідним мотивом у юнаків маскулінного типу (n=8) є підвищення фізичної підготовленості (87,5 %). Водночас частина респондентів орієнтується на отримання задоволення від рухової активності та самоствердження (по 37,5 %), а також на досягнення високих спортивних результатів та участь у змаганнях (по 25 %). Для 25 % опитаних важливим є оздоровчий ефект та нормалізація маси тіла, тоді як гармонійність будови тіла посідає другорядне місце (12,5 %).

Юнаки андрогінного типу (n=67) найчастіше відзначали такі стимули, як: підвищення фізичної підготовленості (85,1 %), отримання задоволення від рухової активності (74,6 %) та зміцнення здоров'я (65,7 %). Деяко менша частина респондентів орієнтується на спортивні результати (28,4 %), гармонійність будови тіла (26,9 %) та активне дозвілля (23,9 %). Менш значущими мотивами виявилися участь у змаганнях та спілкування з друзями (по 19,4 %), нормалізація маси тіла (14,9 %) та самоствердження (11,9 %).

Досліджено, що підвищення фізичної підготовленості є провідним мотивом до занять руховою активністю як у юнаків маскулінного (87,5 %), так

і андрогінного типу (85,1 %), водночас андрогінні юнаки частіше, ніж маскулінні, орієнтуються на оздоровчі стимули, зокрема покращення здоров'я (65,7 % проти 25 %), а також на отримання задоволення від рухової активності (74,6 % проти 37,5 %) (рис. 4.3).

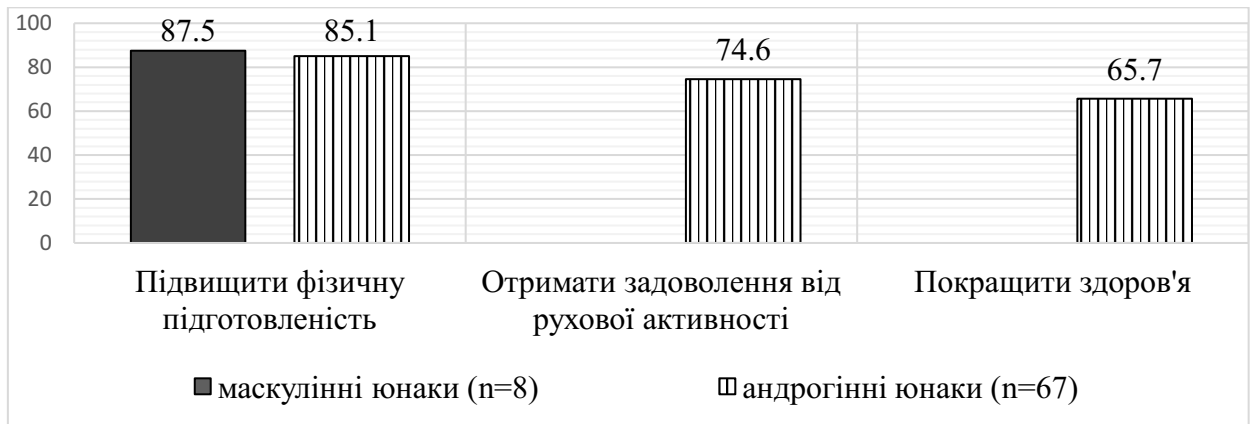


Рисунок 4.3 – Основні мотиваційні стимули до рухової активності (>=50 %) юнаків за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

Варто також відзначити, що маскулінні респонденти більш схильні до мотивів самоствердження (37,5 % проти 11,9 %) та нормалізації маси тіла (25 % проти 14,9 %). Загалом мотивація юнаків спрямована на розвиток фізичних якостей, отримання задоволення від рухової активності та покращення здоров'я, тоді як змагально-результативні стимули (спортивні досягнення та участь у змаганнях) мають другорядне значення.

Отже, незалежно від статетих та гендерних особливостей серед пріоритетних мотивів старшокласників до рухової активності є прагнення підвищити рівень фізичної підготовленості та зміцнити здоров'я.

Спираючись на результати факторного та кореляційного аналізів, а також аналізу мотиваційних стимулів, виокремлено стимулюючі та лімітуючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом, залежно від типу гендерної ідентичності та з урахуванням впливу організаційно-методичних умов, досліджених у процесі порівняльного аналізу трьох київських ліцеїв.

Стимулюючі чинники відображають взаємозв'язок гендерних особливостей мотивації з організаційно-методичними умовами ЗЗСО та демонструють, що їх урахування сприяє розвитку залученості до занять фізичною культурою і спортом (рис. 4.4).

Для маскулінних юнаків провідними мотивами є прагнення до фізичної підготовленості, рухової активності, спортивних досягнень та самоствердження через успіх у спорті.

Серед дівчат маскуліного типу визначальними мотивами є прагнення до фізичної підготовленості, гармонійної будови тіла, спортивних досягнень та освітні стимули, пов'язані з необхідністю виконання навчальних вимог.

Андрогінні юнаки та дівчата демонструють однаковий збалансований мотиваційний профіль, поєднуючи прагнення до покращення здоров'я, фізичного розвитку та усвідомлення користі регулярних занять із задоволенням від процесу рухової активності.

Для фемінних дівчат провідними є оздоровчі, емоційні й пізнавальні мотиви, пов'язані з позитивним новим емоційним досвідом під час занять.

Посилення мотивації у всіх групах забезпечується через організаційно-методичні умови ЗЗСО, зокрема:

- для юнаків – змагальний компонент, сучасна матеріально-технічна база, підтримка вчителя, варіативність змісту занять, що дає змогу реалізувати потребу у суперництві, досягненні та розвитку фізичних якостей;

- для дівчат – позитивна атмосфера, індивідуалізація навчання, психологічна підтримка, естетичність вправ і варіативність змісту занять, що сприяють підвищенню емоційного комфорту та внутрішньої зацікавленості.

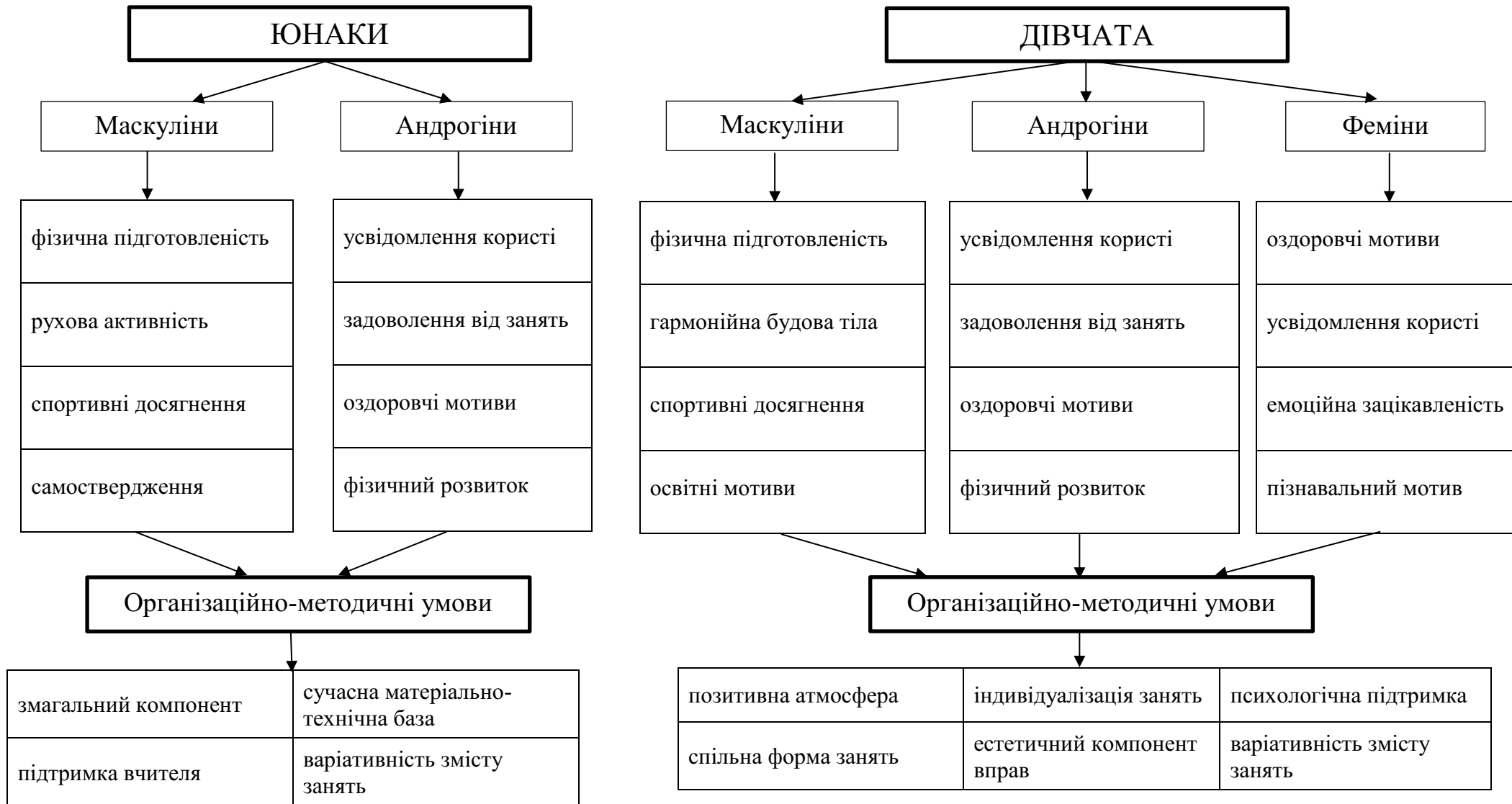


Рисунок 4.4 – Стимулюючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей та організаційно-методичних умов

Лімітуючі чинники відображають взаємозв'язок гендерних особливостей мотивації з організаційно-методичними умовами ЗЗСО, даючи змогу виявити обмеження мотивації та спрямовувати педагогічні заходи на їх подолання для ефективного розвитку мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом (рис. 4.5).

Для маскулінних юнаків лімітуючими чинниками є низький інтерес до збереження здоров'я, сприйняття лише позитивного результату та завищена самооцінка фізичного «Я», що призводить до переоцінки фізичних можливостей, нехтування розвитком та ризику втрати мотивації при труднощах.

Андрогінні юнаки лімітуються дефіцитом часу через навчальне перевантаження, низьким інтересом до змагальної діяльності та формальним виконанням навчальних вимог (отримання оцінки за нормативи), що ускладнює їх активне залучення через традиційну структуру уроків фізичної культури.

Для маскулінних дівчат лімітуючими чинниками є сприйняття лише позитивного результату, завищена самооцінка фізичного «Я» та формальне виконання навчальної програми.

Андрогінні дівчата лімітуються дефіцитом часу через навчальне перевантаження, недостатньою диференціацією цілей у фізичній підготовці (не завжди чітко усвідомлюють пріоритети) та проблемами зі здоров'ям, що знижує ефективність їхньої мотивації.

Фемінні дівчата обмежуються завищеною самооцінкою фізичного «Я», проблемами зі здоров'ям, емоційною залежністю від думки класу і вчителя та низькою внутрішньою мотивацією до активності, що знижує їхню залученість у навчальний процес.

Лімітуючі чинники у всіх групах посилюються через організаційно-методичні умови ЗЗСО, зокрема: для юнаків – надмірне академічне навантаження, брак сучасної спортивної інфраструктури, монотонність та ігнорування інтересів у змісті занять; а для дівчат – відсутність підтримки, естетичні бар'єри, ігнорування індивідуальних інтересів у змісті занять, страх помилки/оцінки та надмірна орієнтація на навчальні нормативи.

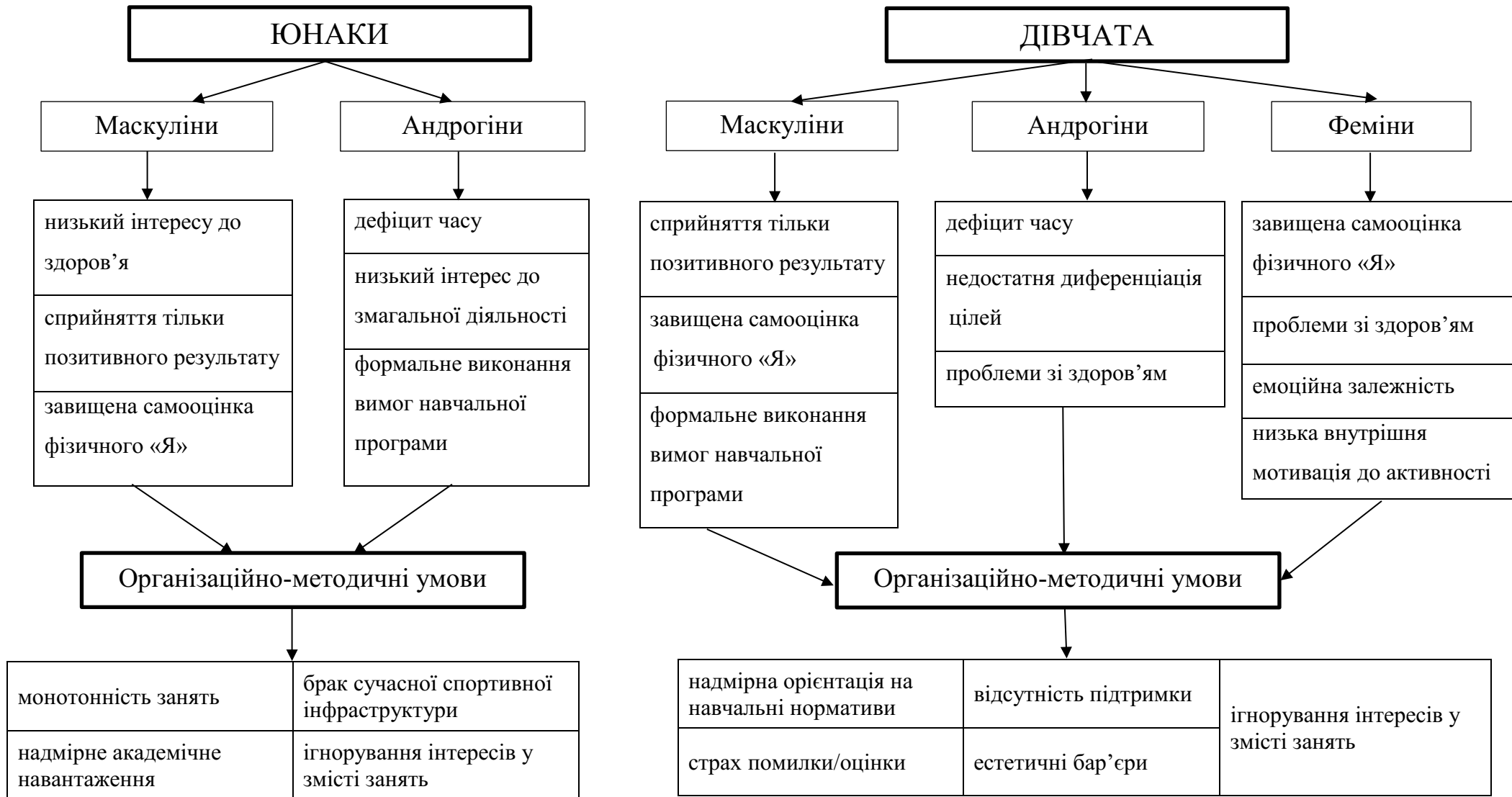


Рисунок 4.5 – Лімітуючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей та організаційно-методичних умов

Постає необхідність з'ясувати, яким саме видам рухової активності надають перевагу старшокласники ЗЗСО (додаток Ж), що дало змогу виявити пріоритетні форми рухової активності з урахуванням їх гендерних особливостей (табл. 4.29; табл. 4.30).

Опитування учениць 10-11 класів ЗЗСО показало, що вибір форм рухової активності суттєво відрізняється залежно від типу гендерної ідентичності та віку (табл. 4.29).

Таблиця 4.29 – Розподіл видів рухової активності дівчат за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Види рухової активності | IS Маскулінного типу (n=4) | | IS Андрогінного типу (n=66) | | IS Фемінного типу (n=5) | |
|-------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | 10 клас (n=1) | 11 клас (n=3) | 10 клас (n=30) | 11 клас (n=36) | 10 клас (n=2) | 11 клас (n=3) |
| заняття на тренажерах | - | - | 33,3 | 25 | - | - |
| фітнес | - | - | 26,7 | 36,1 | - | - |
| єдиноборства | - | - | 13,3 | 8,3 | - | 66,7 |
| плавання | 100 | 33,3 | 6,7 | - | - | - |
| волейбол | - | - | - | 5,6 | - | - |
| спортивне орієнтування | - | - | 6,7 | 2,8 | - | - |
| танці | - | 66,7 | 10 | 8,3 | - | - |
| нічим не займаються | - | - | 3,3 | 13,9 | 100 | 33,3 |

Установлено, що єдина учениця 10 класу маскулінного типу займається плаванням (100 %), тоді як у 11 класі серед дівчат цього типу (n=3) представлені плавання (33,3 %) та танці (66,7 %). Інші види рухової активності для цієї групи не зафіксовані.

Серед андрогінних учениць 10 класів (n=30) найпоширенішими видами є заняття на тренажерах (33,3 %), фітнес (26,7 %), єдиноборства (13,3 %) та танці (10 %), а також плавання та спортивне орієнтування (по 6,7 %); тоді як у 11 класі (n=36) фітнес стає пріоритетним (36,1 %), заняття на тренажерах становить 25 %, а танці – 8,3 %.

єдиноборства та танці – по 8,3 %, плавання не представлене (0 %), водночас частка учениць, які не займаються руховою активністю, становить 13,9 %.

У групі фемінного типу всі дівчата 10 класів (n=2) не залучені до будь-якої рухової активності (100 %), тоді як у 11 класі (n=2) 33,3 % також не займаються руховою активністю, а 66,7 % віддають перевагу єдиноборствам.

Загалом серед андрогінних дівчат 10-11 класів домінують заняття на тренажерах та фітнес. Маскулінні учениці демонструють обмежене коло спортивних інтересів, зосереджуючись на плаванні та танцях. Фемінні дівчата надають перевагу єдиноборствам, але водночас серед них зберігається висока частка тих, хто повністю відмовляється від рухової активності. Це свідчить про вибірковість і диференційованість уподобань у видах рухової активності серед дівчат залежно від гендерних особливостей, а також підкреслює необхідність звернути увагу на тих, хто повністю відмовляється від регулярних занять.

Опитування учнів 10-11 класів ЗЗСО демонструє, що пріоритетними видами рухової активності серед юнаків є заняття на тренажерах (від 25 % до 50 %) та єдиноборства (від 21,2 % до 75 %), оскільки і маскулінні, і андрогінні учні обирали ці види як у 10, так і в 11 класах, що свідчить про їхню стабільну популярність серед старшокласників (табл. 4.30).

Таблиця 4.30 – Розподіл видів рухової активності юнаків за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

| Види рухової активності | IS Маскулінного типу (n=8) | | IS Андрогінного типу (n=67) | |
|-------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------------|----------------|
| | 10 клас (n=4) | 11 клас (n=4) | 10 клас (n=33) | 11 клас (n=34) |
| заняття на тренажерах | 50,0 | 25,0 | 36,3 | 32,4 |
| фітнес | - | - | 18,2 | 17,6 |
| єдиноборства | 50,0 | 75,0 | 21,2 | 26,5 |
| плавання | - | - | 3 | 8,8 |
| волейбол | - | - | 6,1 | 11,8 |
| кіберспорт | - | - | 3 | - |
| спортивне орієнтування | - | - | 6,1 | - |
| нічим не займаються | - | - | 6,1 | 2,9 |

З'ясовано, що серед юнаків маскулінного типу 10 класів ($n=4$) рівномірно розподіляється заняття на тренажерах та єдиноборства (по 50 %), тоді як у 11 класі заняття на тренажерах обирають 25 %, а єдиноборства – 75 %. Інші види рухової активності серед цієї групи не зафіксовані.

Серед юнаків андрогінного типу ($n=33$ у 10 класі; $n=34$ у 11 класі) найпоширенішими видами рухової активності є заняття на тренажерах (36,3 % у 10 класі та 32,4 % у 11 класі) та єдиноборства (21,2 % та 26,5 % відповідно), значна частка займається фітнесом (18,2 % у 10 класі та 17,6 % у 11 класі), волейболом (6,1 % та 11,8 % відповідно), плаванням (3,0 % та 8,8 % відповідно), водночас частка юнаків, які не займаються жодним видом рухової активності, становить 6,1 % у 10 класі та 2,9 % у 11 класі.

Загалом маскулінні юнаки тяжіють до силових і змагальних видів активності – занять на тренажерах та єдиноборств, натомість андрогінні учні демонструють більш широкий спектр уподобань: поряд із пріоритетними заняттями на тренажерах та єдиноборствами простежується інтерес до фітнесу, волейболу та плавання. Отже, серед юнаків, незалежно від типу гендерної ідентичності, домінують силові та змагальні види рухової активності.

Можна зробити висновок, що незалежно від статі, віку та типу гендерної ідентичності переважна більшість старшокласників обирає такі види рухової активності, як: заняття на тренажерах, фітнес, єдиноборства, плавання та волейбол – тому з огляду на це було здійснено об'єднання даних 10 та 11 класів з метою подальшого аналізу відмінностей за типами гендерної ідентичності (рис. 4.6; рис. 4.7).

Зокрема, серед 8 юнаків маскулінного типу 62,5 % надали перевагу єдиноборствам та 37,5 % – заняття на тренажерах, а серед 67 юнаків андрогінного типу 34,3 % надали пріоритет заняттям на тренажерах, 23,9 % – єдиноборствам та 17,9 % – фітнесу (рис. 4.6).

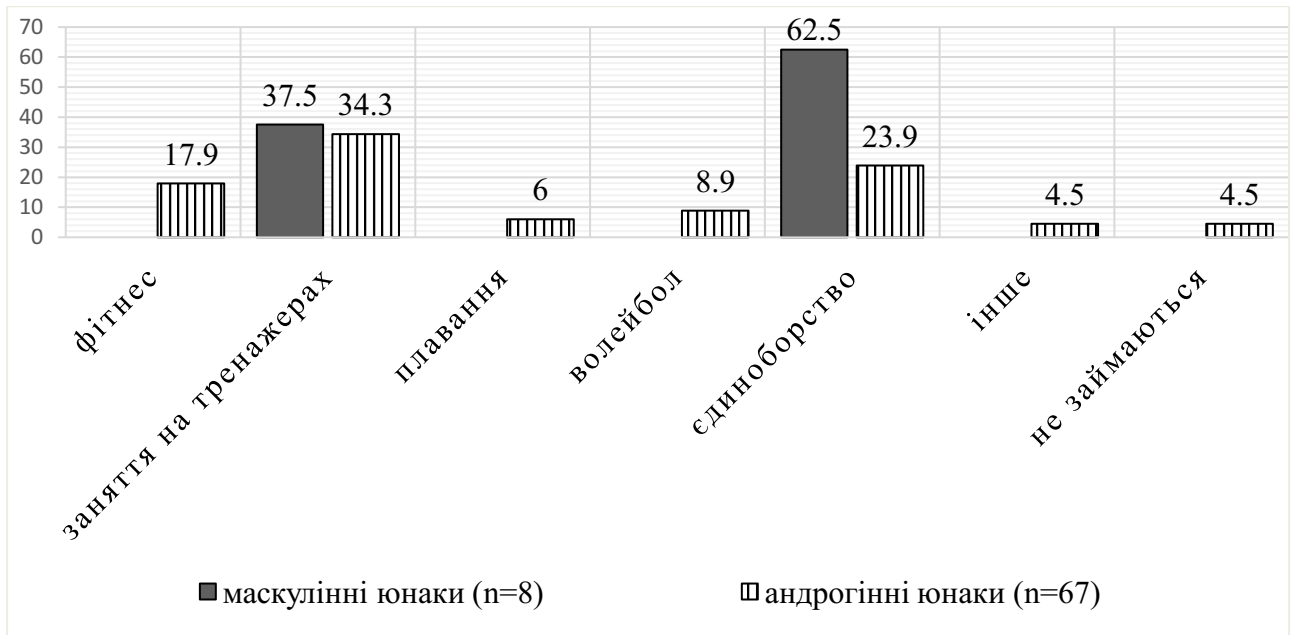


Рисунок 4.6 – Види рухової активності, яким віддають перевагу юнаки за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

У дівчат старших класів спостерігається відмінний розподіл пріоритетів у виборі видів рухової активності залежно від типу гендерної ідентичності. Зокрема, серед 4 учениць маскулінного типу домінують плавання та танці (по 50 %), а серед 5 фемінних дівчат 40 % обрали єдиноборства, тоді як більшість (60 %) взагалі не займаються руховою активністю, але водночас серед 66 учениць андрогінного типу найбільш пріоритетним став фітнес (31,8 %), а за ним – заняття на тренажерах (28,8 %) та єдиноборства (10,6 %) (рис. 4.7).

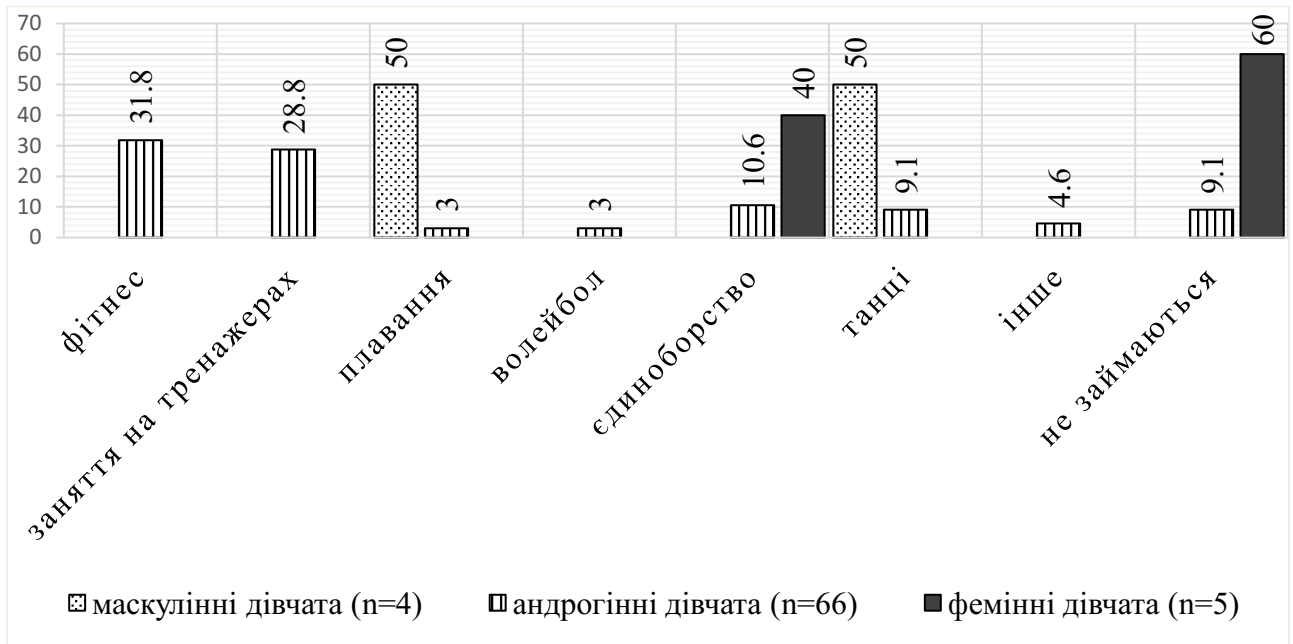


Рисунок 4.7 – Види рухової активності, яким віддають перевагу дівчата за типами гендерної ідентичності (n=75, %)

Отримані результати дослідження засвідчили, що переважна більшість старшокласників, серед яких 89,3 % юнаків і 88,0 % дівчат андрогінного типу, віддають перевагу таким видам рухової активності, як: заняття на тренажерах, фітнес та єдиноборства, що підтверджує їхню високу мотивацію до рухової активності, спрямовану на вдосконалення фізичної підготовленості та збереження здоров'я, та водночас підкреслює доцільність розширення можливостей для реалізації зазначених активностей у межах шкільних програм з фізичної культури.

Після проведеного аналізу розподілу вибору видів рухової активності з урахуванням ЗЗСО з різною спрямованістю освітньої діяльності (ліцеї №14, 17 та 43), вікових та гендерних особливостей було прийнято рішення порівняти юнаків та дівчат лише за класами, що дало змогу отримати цілісну картину уподобань щодо видів рухової активності та оцінити, які форми рухової активності обирають старшокласники незалежно від спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО та типу гендерної ідентичності (рис. 4.8).

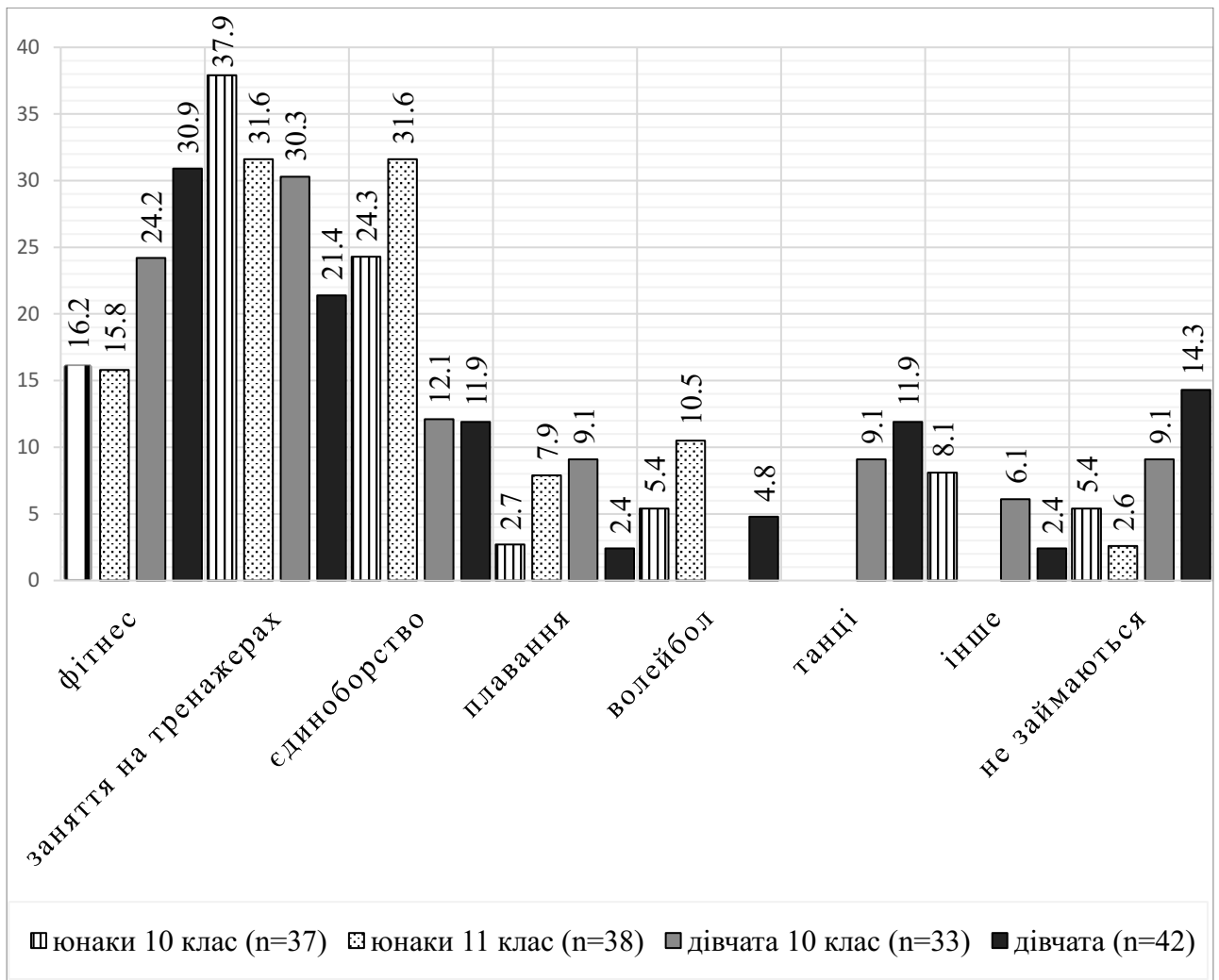


Рисунок 4.8 – Порівняння видів рухової активності серед старшокласників (n=150, %)

Установлено, що заняття на тренажерах є найбільш поширеним видом рухової активності серед юнаків, особливо у 10 класі (37,9 %), тоді як у 11 класі цей показник дещо знижується до 31,6 %. Серед дівчат відвідуваність занять на тренажерах нижча: 10 клас – 30,3 % та 11 клас – 21,4 %.

Фітнес більш популярний серед дівчат, особливо у 11 класі (30,9 %), тоді як серед юнаків цей вид активності залишається менш поширеним: 10 клас – 16,2 %, 11 клас – 15,8 %.

Єдиноборства переважають серед юнаків: у 10 класі ними займаються 24,3 % учнів, а у 11 класі – 31,6 %, однак серед дівчат цей вид активності значно рідше обирають, і його поширеність не перевищує 12,1 %.

Плавання не є масовим видом активності: у юнаків частка зростає від 2,7 % у 10 класі до 7,9 % в 11 класі, тоді як у дівчат – знижується з 9,1 % у 10 класі до 2,4 % в 11 класі.

Волейбол поступово зростає серед юнаків від 5,4 % у 10 класі до 10,5 % в 11 класі, а у дівчат цей вид активності майже відсутній: 0 % у 10 класі та 4,8 % в 11 класі.

Танці характерні лише для дівчат: 9,1 % у 10 класі та 11,9 % в 11 класі.

Інші види активності були відзначені частіше у 10 класі: юнаки – 8,1 %, дівчата – 6,1 %, але практично зникають у 11 класі.

Щодо відсутності рухової активності, то у юнаків спостерігається зниження показника з 5,4 % у 10 класі до 2,6 % у 11 класі, тоді як у дівчат частка тих, хто не займається руховою активністю, навпаки, зростає з 9,1 % до 14,3 %.

Отже, юнаки віддають перевагу силовим видам активності (заняття на тренажерах, єдиноборства), причому з віком інтерес до єдиноборств зростає. Натомість дівчата більше схильні до фітнесу та танців, що відповідає традиційним статевим уподобанням. Заняття на тренажерах залишаються найбільш універсальною формою активності для обох статей, але з віком інтерес до нього дещо знижується. Фітнес має тенденцію до зростання серед дівчат, що свідчить про підвищення уваги до підтримання форми та зовнішності. Відсутність рухової активності частіше зустрічається серед дівчат, і цей показник зростає з віком, тоді як у юнаків він зменшується. Специфічні види активності (плавання, волейбол та інші) не мають сталих тенденцій і залишаються менш популярними.

Аналізуючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом має комплексний характер і формується під впливом внутрішніх (потреби, інтереси, цінності) та зовнішніх чинників (вимоги навчального процесу, соціальне середовище). Однак внутрішня мотивація виявилася найбільш стійкою, пріоритетною та результативною формою, а її формування потребує диференційованого підходу. Тип гендерної ідентичності (маскулінний,

фемінний, андрогінний) також істотно впливає на вибір мотивів, ставлення до занять та форми рухової активності.

Мотиваційні пріоритети до рухової активності суттєво відрізняються залежно від типу гендерної ідентичності. Зокрема, маскулінні (n=12) переважно орієнтуються на результативність: підвищення фізичної підготовленості (50-87,5 %), спортивні досягнення (25-50 %), участь у змаганнях (25-50 %). Андрогінні (n=133) демонструють найбільш різноманітний спектр мотивів, поєднуючи оздоровчо-розвивальні та соціально-психологічні стимули. Фемінні (n=5) схильні до емоційно-рекреаційних мотивів – покращення здоров'я (100 %), отримання задоволення від руху та підвищення фізичної підготовленості (по 80 %), проте відзначається і часткова відмова від рухової активності.

Аналіз мотиваційних стимулів до занять фізичною культурою теж показав помітні гендерні особливості. Зокрема, для маскулінних дівчат характерна орієнтація на формальні вимоги – отримання оцінки та уникнення заборгованості (75 %-100 %), натомість андрогінні учениці віддають перевагу оздоровчим мотивам – користь занять, розвиток фізичної підготовленості, рухова активність (48,5 %-63,6 %), хоча й зовнішні стимули також відіграють певну роль, а фемінні учениці більше орієнтовані на користь для здоров'я (80 %) та отримання задоволення (60 %), однак демонструють вибірковість у відвідуванні занять. Маскулінні юнаки віддають перевагу практичним стимулам – фізична підготовленість та рухова активність (по 62,5 %), натомість андрогінні юнаки відзначають широкий спектр мотивів – від користі й розвитку фізичних якостей до уникнення заборгованості (56,7 %-70,1 %).

Загалом прагнення підвищити рівень фізичної підготовленості та зміцнити здоров'я є універсальними мотивами як для юнаків, так і для дівчат, незалежно від типу гендерної ідентичності. Водночас у дівчат переважає орієнтація на оздоровчо-емоційні стимули, тоді як у юнаків – на розвиток фізичних якостей та підтримку належного рівня підготовленості. Однак частина дівчат, особливо фемінного типу, повністю або частково відмовляються від занять, що вимагає цілеспрямованої педагогічної уваги.

Аналіз вибору видів рухової активності засвідчив, що у дівчат найбільша варіативність спостерігається серед андрогінних учениць: вони розподілили свої інтереси між фітнесом (31,8 %), заняттями на тренажерах (28,8 %), єдиноборствами (10,6 %) та танцями (9,1 %), натомість маскулінні та фемінні дівчата тяжіють лише до окремих видів активності – плавання або танці по 50 % серед маскулінних; єдиноборства 40 % серед фемінних, при цьому решта (60 %) фемінних дівчат взагалі відмовляється від рухової активності. Серед юнаків провідними залишаються силові форми активності (заняття на тренажерах та єдиноборства), що зберігають популярність у 10-11 класах незалежно від типу гендерної ідентичності.

Отримані результати вказують на невідповідність традиційної моделі уроків фізичної культури інтересам старшокласників, а орієнтація переважно на командні ігри (футбол, баскетбол тощо) знижує залученість, особливо серед дівчат, та не враховує індивідуальних потреб та інтересів учнів, що призводить до втрати мотивації до занять, особливо в підлітків, коли самоідентифікація є особливо чутливою. Тому впровадження гендерного підходу, який враховує особистісні інтереси, а також розширення спектра таких активностей на уроках, як: різновиди фітнесу, функціональний тренінг, заняття на тренажерах – є ключовою умовою підвищення залученості до занять фізичною культурою і спортом.

Для ефективного формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом доцільно застосовувати гендерний та диференційований підходи, розширювати спектр видів рухової активності, відходячи від традиційних, поєднувати формальні навчальні вимоги з індивідуальними потребами та інтересами старшокласників, впроваджувати інноваційні методики, створюючи умови для розвитку усвідомлених, довготривалих і позитивних мотивів до здорового способу життя та рухової активності.

Зроблено висновок, що серед старшокласників переважають представники андрогінного типу (133 особи з 150), що свідчить про відсутність стереотипного розділення статевих ролей, оскільки цей тип поєднує як маскулінні, так і фемінні

риси. Тому доцільніше проводити комбіновані уроки фізичної культури, що чергують спільні (юнаки та дівчата займаються разом) та роздільні (групи поділяються за статтю) форми роботи. Серед усіх спостерігається високий рівень саме внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою і спортом (оздоровчі стимули, емоційні стимули та стимули розвитку фізичних якостей). Крім того, 92 % займаються руховою активністю, з них 76 % – як на уроках, так і у позаурочний час, 16 % займаються лише на уроках фізичної культури, і лише 8 % є неактивними. Це свідчить про загальне бажання та позитивну мотивацію до занять фізичною культурою та спортом загалом, що є важливим ресурсом для формування стійких звичок здорового способу життя. Особливої уваги потребує той факт, що старшокласники перебувають на завершальному етапі шкільного навчання, який характеризується підвищеним інтелектуальним навантаженням у зв'язку з підготовкою до вступних іспитів. Це обмежує їх можливості до систематичної рухової активності, що підтверджується результатами опитування.

У цьому контексті серед старшокласників переважають види рухової активності, які дають швидкий видимий результат для тіла – заняття на тренажерах, фітнес, єдиноборства. Це узгоджується з результатами самоопису, де серед пріоритетних показників є підтримання «стрункості тіла» та «здоров'я».

Отже, отримані результати у ході проведеного дослідження, зокрема: аналіз гендерних особливостей старшокласників, організаційно-методичних умов обраних ліцеїв, рівня фізичної підготовленості, пріоритетних мотивів, самоопису фізичного розвитку та визначені лімітуючі та стимулюючі чинники, створили передумови розробки моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей (рис. 4.9).

Розроблена модель є структурованим підходом до забезпечення формування сталої мотивації та залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахування їхніх гендерних особливостей.

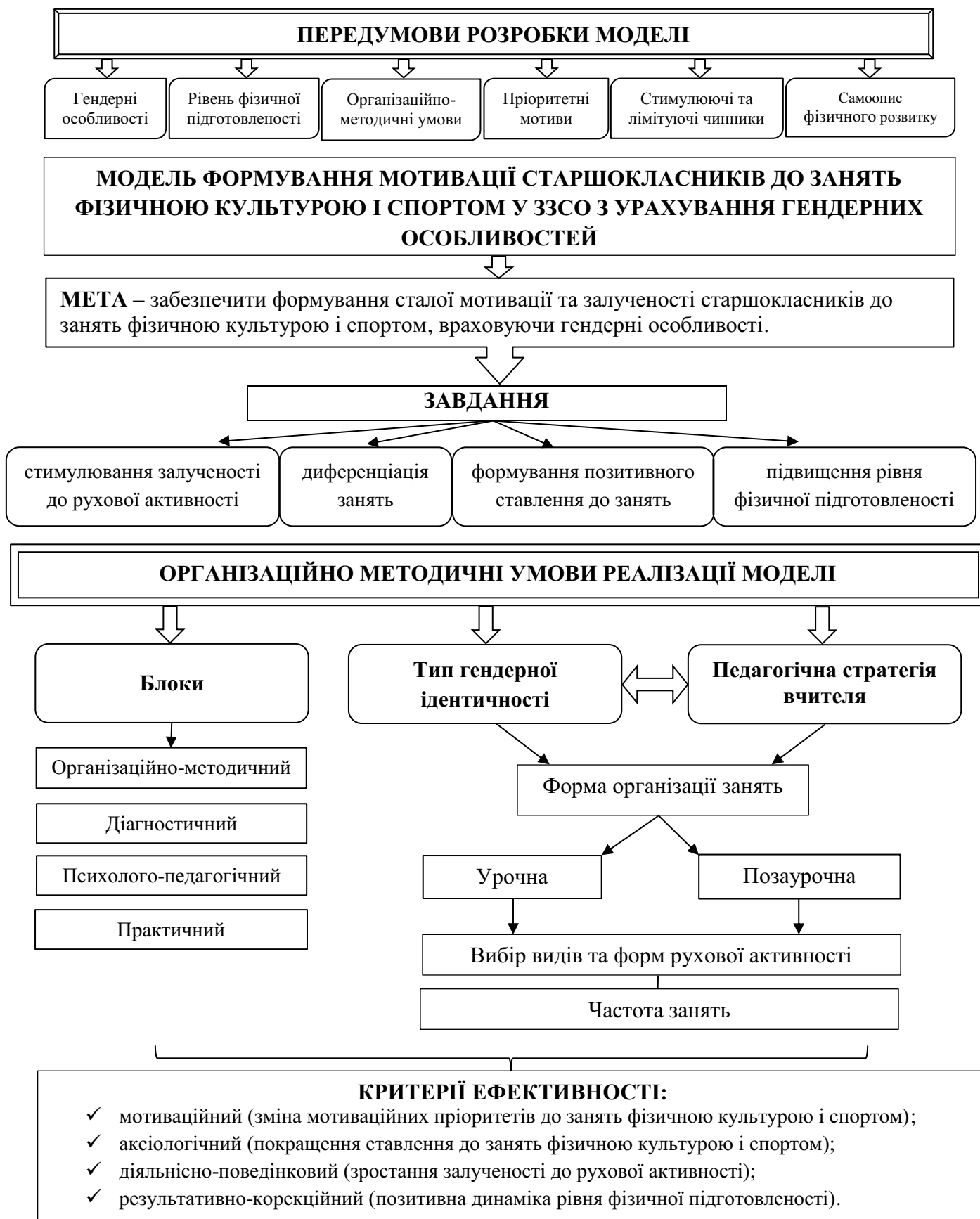


Рисунок 4.9 – Модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей

Модель містить такі основні компоненти: передумови розробки, мету та завдання моделі, організаційні-методичні умови реалізації моделі, до яких належать блоки (організаційно-методичний, діагностичний, психолого-педагогічний та практичний), педагогічна стратегія вчителя з урахуванням типу гендерної ідентичності старшокласників, форма організації занять (урочна та позаурочна), вибір видів та форм рухової активності та частота занять, а також критерії ефективності моделі.

Завдання моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей:

- стимулювання залученості до рухової активності старшокласників;
- диференціацію занять фізичною культурою і спортом;
- формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом;
- підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

Організаційно-методичні умови реалізації моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей складаються з чотирьох блоків (організаційно-методичний, діагностичний, психолого-педагогічний та практичний) та педагогічної стратегії вчителя з урахуванням типу гендерної ідентичності.

Організаційно-методичний блок передбачає планування навчального процесу з урахуванням гендерних особливостей та варіативність змісту уроків.

Діагностичний блок передбачає оцінювання мотивації, інтересів та рівня фізичної підготовленості, визначення типу гендерної ідентичності та моніторинг динаміки результатів.

Психолого-педагогічний блок передбачає створення сприятливого емоційного клімату під час занять фізичною культурою і спортом, сприяючи зниженню психологічного дискомфорту, подолання гендерних стереотипів, формування позитивної самооцінки старшокласників, а також формування позитивного ставлення до рухової активності.

Практичний блок передбачає застосування сучасних різноманітних видів та форм рухової активності, індивідуалізацію навантажень старшокласників з урахуванням гендерних особливостей.

Педагогічна стратегія вчителя з урахуванням типу гендерної ідентичності (андроґінний, фемінний, маскулінний) передбачає диференційований підхід до змісту та форми організації занять. Педагогічна стратегія для андроґінних старшокласників передбачає комбінування завдань різного типу та виконання багатофункціональних ролей у команді з поєднанням функцій як лідера, так і учасника. Педагогічна стратегія для маскулінних старшокласників реалізується через надання ролі лідера, ускладнення завдань та розвиток самостійності й відповідальності за результат. Педагогічна стратегія для фемінних дівчат передбачає підтримку емоційного психологічного комфорту та використання вправ з естетичною складовою.

Форма організації занять передбачає урочну та позаурочну.

Урочна форма здійснюється тричі на тиждень і передбачає два спільні заняття для всього класу та один роздільний урок, організований за інтересами учнів. Спільні заняття спрямовані на формування командної взаємодії, соціальної підтримки та розвитку фізичної підготовленості. Роздільні заняття дають можливість диференціювати зміст уроку відповідно до пріоритетних мотивів, рівня фізичної підготовленості та гендерних особливостей старшокласників, забезпечуючи вибір видів і форм рухової активності.

Позаурочна форма передбачає додаткові заняття не менше трьох разів на тиждень і реалізується через секційні та самостійні заняття. Секційна робота сприяє поглибленню інтересу до обраних видів спорту, тоді як самостійні заняття формують навички відповідальності за власне здоров'я та стійку потребу в руховій активності за умови педагогічних рекомендацій і періодичного контролю.

Особливості проведення занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей передбачають диференціацію змісту, форм і методів навчальної діяльності відповідно до пріоритетних мотивів та

психологічних потреб залежно від статі та типу гендерної ідентичності. Структурно виокремлено андрогінних і маскулінних юнаків, а також андрогінних, маскулінних і фемінних дівчат, що дало змогу визначити методично доцільні підходи до організації занять фізичною культурою і спортом.

Для юнаків маскулінного типу доцільно впровадити такі методи та засоби: змагальний підхід з можливістю прояву лідерства та використання силових вправ, тренажерів, кросфіту. Для юнаків андрогінного типу – змагальний підхід з можливістю ротацією ролей у команді (лідер, координатор, учасник) та використання силових вправ, тренажерів, командних ігор і різновидів фітнесу.

Для дівчат маскулінного типу доцільно впровадити такі методи та засоби: змагальний підхід із акцентом на співпрацю, підтримку амбітності без надмірного психологічного тиску, а також використання занять під музичний супровід. Для дівчат андрогінного типу – індивідуальний підхід з рефлексією та застосування функціонального тренінгу, різновидів фітнесу й вправ на тренажерах. Для дівчат фемінного типу – естетично-емоційна спрямованість занять з уникненням критики, жорсткої конкуренції та порівнянь з іншими, а також використання кросфіту, йоги, пілатесу та стретчингу.

Такі організаційно-методичні умови забезпечують диференціацію навчального процесу, дають змогу застосовувати педагогічну стратегію відповідно до типу гендерної ідентичності старшокласників та створюють умови для вибору активності, що підвищує внутрішню мотивацію і формує позитивне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Критерії ефективності забезпечують правильну оцінку результатів реалізації розробленої моделі. Ефективність реалізації оцінюється за такими критеріями: мотиваційним, аксіологічним, діяльнісно-поведінковим, результативно-корекційним.

Мотиваційний критерій відображає зміни у структурі та ієрархії пріоритетних мотивів старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Аксіологічний критерій, за яким встановлюється позитивна зміна ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Діяльнісно-поведінковий критерій відображає фактичну залученість старшокласників до рухової активності та фіксує позитивні зміни в їхній поведінці після впровадження моделі.

Результативно-корекційний критерій характеризує позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості старшокласників.

Отже, реалізація моделі забезпечує підвищення мотивації, диференцію навчання, формування позитивного ставлення до рухової активності, а також ефективне поєднання педагогічної стратегії з урахуванням гендерних особливостей та внутрішніх потреб старшокласників сприяє зростанню їхньої залученості до занять фізичною культурою і спортом.

4.7 Оцінка ефективності впроваджень щодо залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом

Для перевірки ефективності моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей та обґрунтування доцільності її упровадження у ЗЗСО було організовано та проведено перетворювальний експеримент. Його основним завданням стало визначення впливу розроблених підходів на рівень фізичної підготовленості, мотиваційні пріоритети, ставлення до занять, поведінкові прояви та рівень залученості до рухової активності старшокласників.

Перетворювальний експеримент передбачав цілеспрямовану реалізацію розробленої моделі у ліцеї №43 «Грааль» (суспільно-гуманітарне спрямування) протягом першого семестру (вересень – грудень 2025 р.) для тієї ж групи учнів – 25 юнаків та 22 дівчини, які перейшли з 10-го в 11-й клас та брали участь у константувальному експерименті в попередньому навчальному році. Розподіл учнів за гендерними типами залишався сталим: у ліцеї №43 серед 25 юнаків 22 мали андрогінний тип і 3 – маскулінний; фемінного типу серед усієї вибірки юнаків не зафіксовано, а серед 22 дівчат 20 були андрогінними, а 2 – фемінними; маскулінних дівчат у цьому класі не виявлено. Попри це результати вибірки

можна вважати репрезентативними, оскільки охоплено всі типи гендерної ідентичності, крім того, андрогіни становили переважну більшість (88,7 % від усієї вибірки константувального та 89,4 % від усієї вибірки перетворювального експерименту).

Для фіксації динаміки було проведено післяекспериментальне тестування «Мотивація до занять фізичною культурою» (додаток М), що дало змогу оцінити якісні зрушення в мотиваційній сфері фізичної культури та спорту старшокласників після впровадження оновленого формату уроків.

З'ясовано, що впровадження педагогічних інновацій по-різному вплинуло на представників різних психогендерних типів, зумовивши зміни рівня їхньої залученості у рухову активність (табл. 4.31).

Таблиця 4.31 – Динаміка залучення старшокласників у рухову активність до та після експерименту, %

| Чи займаєтеся Ви руховою активністю? | Юнаки (n=25) | | | | Дівчата (n=22) | | | |
|---|------------------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------------|-------|
| | андрогінний тип (n=22) | | маскулінний тип (n=3) | | андрогінний тип (n=20) | | фемінний тип (n=2) | |
| | до | після | до | після | до | після | до | після |
| так, у позаурочний час | 86,4 | 90,9 | 100 | 100 | 100 | 100 | - | - |
| тільки відвідую уроки фізичної культури | - | 9,1 | - | - | - | - | 50 | 100 |
| зовсім не займаюсь | 13,6 | - | - | - | - | - | 50 | - |

Серед андрогінних юнаків більшість займалася руховою активністю у позаурочний час, а після експерименту цей показник зріс з 86,4 % до 90,9 %. Повністю зникла група тих, хто не займався зовсім (з 13,6 % до 0 %), натомість з'явилися учні, що почали відвідувати уроки фізичної культури (9,1 %), що свідчить про позитивну динаміку залучення раніше неактивних учнів до мінімального рівня рухової активності.

Юнаки маскулінного типу продемонстрували стабільно високий рівень позаурочної активності як до, так і після експерименту (100 %).

Серед андрогінних дівчат рівень залученості залишився стабільно високим: 100 % учениць займалися руховою активністю у позаурочний час як до, так і після експерименту. Фемінні дівчата, навпаки, продемонстрували найпомітніші позитивні зміни: до експерименту 50 % дівчат зовсім не займалися руховою активністю, проте після експерименту всі учениці (100 %) почали відвідувати уроки фізичної культури. Позаурочна активність залишилася відсутньою, однак загальний рівень залученості суттєво зріс.

Отже, впровадження сприяли підвищенню залученості до рухової активності серед андрогінних юнаків та активізації фемінних дівчат, які раніше не брали участі у жодних формах активності. Водночас маскулінні юнаки й андрогінні дівчата зберегли стабільно високий рівень активності. Загалом результати засвідчують позитивний вплив педагогічних заходів на ставлення до рухової активності серед представників різних типів гендерної ідентичності.

Під час тестування також оцінено бажання відвідувати уроки, сприйняття індивідуалізації занять, ставлення до уроків та реакцію на організаційні зміни у форматі їх проведення серед андрогінних та маскулінних юнаків (табл. 4.32).

Таблиця 4.32 – Зміни мотивації та сприйняття уроків фізичної культури у юнаків після впровадження нового формату занять (n=25)

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|
| Чи збільшилося Ваше бажання відвідувати уроки фізичної культури після реалізації нового формату занять? | Чи враховується Ваша стать і рівень фізичної підготовленості під час занять? | Яке Ваше загальне ставлення до уроків фізичної культури зараз? | Триразові заняття на тиждень допомагають покращити мою фізичну підготовленість. | Поєднання спільних і роздільних уроків робить заняття цікавішими та дає можливість обирати види | Мені подобаються запропоновані види активності та індивідуальний підхід у форматі проведення уроків. | На уроках враховуються відмінності між юнаками та дівчатами. | Після змін я частіше відвідую заняття і став активнішим. |
| Андрогінний тип (n = 22) | | | | | | | |
| так, значно збільшилось | завжди | дуже позитивне | повністю згоден | повністю згоден | повністю згоден | повністю згоден | повністю згоден |
| 31,8 % | 9,1 % | 40,9 % | 9,1 % | 22,7 % | 18,2 % | 4,5 % | 9,1 % |

Продовження таблиці 4.32

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| дещо збільшилось | часто | скоріше позитивне | згоден | Згоден | згоден | згоден | згоден |
| 63,6 % | 63,6 % | 59,1 % | 68,2 % | 72,7 % | 81,8 % | 68,2 % | 86,4 % |
| не змінилося | іноді | нейтральне | частково згоден | частково згоден | частково згоден | частково згоден | частково згоден |
| 4,6 % | 27,3 % | - | 22,7 % | 4,6 % | - | 27,3 % | 4,5 % |
| Маскулінний тип (n = 3) | | | | | | | |
| так, значно збільшилось | завжди | дуже позитивне | повністю згоден | повністю згоден | повністю згоден | повністю згоден | повністю згоден |
| 33,3 % | - | 33,3 % | 33,3 % | 33,3 % | 33,3 % | 33,4 % | 33,3 % |
| дещо збільшилось | часто | скоріше позитивне | згоден | Згоден | згоден | згоден | згоден |
| 66,7 % | 66,7 % | 66,7 % | 66,7 % | 66,7 % | 66,7 % | 33,3 % | 66,7 % |
| не змінилося | іноді | нейтральне | частково згоден | частково згоден | частково згоден | частково згоден | частково згоден |
| - | 33,3 % | - | - | - | - | 33,3 % | - |

Аналіз отриманих даних свідчить, що серед андрогінних юнаків (n=22) спостерігається високий рівень позитивного сприйняття нового формату уроків фізичної культури. Переважна більшість учнів зазначили, що їхнє бажання відвідувати заняття після впроваджених змін дещо збільшилося (63,6 %), тоді як у 31,8 % – значно зросло. Щодо індивідуалізації занять 72,7 % респондентів вважають, що під час уроків їхня стать та рівень фізичної підготовленості враховуються завжди або часто, тоді як 27,3 % – лише іноді. Ставлення до уроків у більшості випадків змінилося у позитивний бік: 40,9 % оцінюють його як дуже позитивне, а 59,1 % – як скоріше позитивне. Високий рівень згоди або повної згоди спостерігається щодо ефективності триразових занять на тиждень, комбінування спільних і роздільних уроків, запропонованих видів рухової активності та індивідуального підходу до організації уроків (72,7-100 %). Після впровадження нового формату значно підвищилася регулярність відвідування та активність на заняттях – 95,5 % респондентів.

Маскулінні юнаки (n=3) також демонструють позитивну динаміку мотивації. У двох із трьох респондентів (66,7 %) бажання відвідувати уроки дещо збільшилося, тоді як у одного (33,3 %) – значно зросло. Щодо індивідуалізації занять 66,7 % респондентів вважають, що під час уроків їхня стать та рівень фізичної підготовленості враховуються часто, тоді як 33,3 % – лише іноді.

Ставлення до уроків після змін оцінено як дуже позитивне (33,3 %) або скоріше позитивне (66,7 %). Усі представники цієї групи згодні або повністю згодні з твердженнями щодо ефективності триразових занять, комбінування спільних і роздільних уроків, запропонованих видів активності, а також щодо підвищення регулярності відвідування та активності на заняттях (100 %). Водночас врахування відмінностей між юнаками та дівчатами мають нижчий рівень такої згоди – 66,6 %.

Загалом результати засвідчили загальне підвищення мотивації та позитивного сприйняття уроків фізичної культури серед учнів після впровадженнь з певними відмінностями залежно від гендерних особливостей юнаків.

Оцінка аналогічних показників серед андрогінних та фемінних дівчат теж показала зміни мотивації та сприйняття уроків фізичної культури (табл. 4.33).

Таблиця 4.33 – Зміни мотивації та сприйняття уроків фізичної культури у дівчат після впровадження нового формату занять (n=22)

| Чи збільшилося Ваше бажання відвідувати уроки фізичної культури після реалізації нового формату занять? | Чи враховується, на Вашу думку, Ваша стать і рівень фізичної підготовленості під час занять? | Яке Ваше загальне ставлення до уроків фізичної культури зараз? | Триразові заняття на тиждень допомагають покращити мою фізичну підготовленість. | Поєднання спільних і роздільних уроків робить заняття цікавішими та дає можливість обирати види рухової активності за інтересами. | Мені подобаються запропоновані види рухової активності та індивідуальний підхід у форматі проведення уроків. | На уроках враховуються відмінності між юнаками та дівчатами. | Після змін я частіше відвідую заняття і стала активнішою. |
|---|--|--|---|---|--|--|---|
| Андрогінний тип (n = 20) | | | | | | | |
| так, значно збільшилось | завжди | дуже позитивне | повністю згодна | повністю згодна | повністю згодна | повністю згодна | повністю згодна |
| 30 % | 10 % | 40 % | 10 % | 20 % | 15 % | 10 % | 15 % |
| дещо збільшилось | часто | скоріше позитивне | згодна | згодна | згодна | згодна | згодна |
| 65 % | 60 % | 60 % | 65 % | 75 % | 85 % | 60 % | 80 % |
| не змінилося | іноді | нейтральне | частково згодна | частково згодна | частково згодна | частково згодна | частково згодна |
| 5 % | 30 % | - | 25 % | 5 % | - | 30 % | 5 % |

Продовження таблиці 4.33

| Фемінний тип (n = 2) | | | | | | | |
|-------------------------|--------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| так, значно збільшилось | завжди | дуже позитивне | повністю згодна | повністю згодна | повністю згодна | повністю згодна | повністю згодна |
| 100 % | - | 50 % | - | 50 % | 50 % | - | - |
| дещо збільшилось | часто | скоріше позитивне | згодна | згодна | згодна | згодна | згодна |
| - | 100 % | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % | 50 % | 100 % |
| не змінилося | іноді | нейтральне | частково згодна | частково згодна | частково згодна | частково згодна | частково згодна |
| - | - | - | 50 % | - | - | 50 % | - |

Серед дівчат андрогінного типу (n=20) спостерігається переважно позитивна динаміка мотиваційних змін. У 65 % респонденток бажання відвідувати уроки дещо збільшилося, а у 30 % – значно зросло. Щодо врахування статі та рівня фізичної підготовленості під час занять 10 % респонденток відповіли «завжди», 60 % – «часто», а 30 % – «іноді». Ставлення до уроків стало дуже позитивним у 40 %, а у 60 % – скоріше позитивним. Високий рівень підтримки нових підходів демонструють твердження щодо ефективності запропонованих видів активності (15 % – повністю згодні, 85 % – згодні), поєднання спільних і роздільних уроків (20 % – повністю згодні, 75 % – згодні) та триразових занять для покращення фізичної форми (10 % – повністю згодні, 65 % – згодні). Після впровадження змін частота відвідування уроків та рухової активності збільшилася у 95 % респонденток.

Фемінні дівчата (n=2), незважаючи на невелику вибірку, продемонстрували високий рівень задоволеності. Усі респондентки (100 %) відзначили значне збільшення бажання відвідувати уроки. Щодо врахування статі та рівня фізичної підготовленості під час занять 100 % респонденток відповіли «часто». Їхнє ставлення до занять стало більш позитивним (50 % – дуже позитивне, 50 % – скоріше позитивне). Обидві учениці згодні або повністю згодні з твердженнями про ефективність поєднання спільних і роздільних уроків, індивідуальний підхід, можливість обирати види рухової активності, а також відзначають позитивний вплив нового формату на власну активність та частоту відвідування уроків.

Загалом серед андрогінних і фемінних дівчат спостерігається позитивна динаміка мотивації, підвищене бажання відвідувати уроки, підтримка варіативного формату занять і зростання активності.

Порівняння результатів юнаків та дівчат показує, що впровадження нового формату уроків фізичної культури сприяло загальному підвищенню мотивації, покращенню ставлення до занять та зростанню рівня залученості серед старшокласників незалежно від гендерних особливостей. Відмінності між групами проявляються лише у ступені позитивних змін, тоді як загальна тенденція є однозначно сприятливою.

Водночас важливим елементом до оцінювання мотиваційних змін стало з'ясування і порівняння динаміки рівня фізичної підготовленості старшокласників з урахуванням їхнього типу гендерної ідентичності. Для цього застосовано комплекс таких контрольних вправ, як: підйоми тулуба в сід за 60 с (разів); нахил тулуба вперед із положення сидячи (см); човниковий біг 4×9 м (с). Зазначені тести дали змогу визначити рівень розвитку провідних рухових якостей: сили, гнучкості та координації рухів.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості здійснювалося відповідно до навчальних нормативів, визначених чинною програмою «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту» для ЗЗСО, затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 р. № 698 (додаток Н) [109].

У процесі аналізу було використано розподіл результатів рухових тестів старшокласників у відсотках за чотирма рівнями компетентностей (низький, середній, достатній і високий) (табл. 4.34; табл. 4.35).

Отримані результати рухових тестів серед юнаків за типами гендерної ідентичності засвідчили позитивну динаміку їх рівня фізичної підготовленості після проведення експерименту (табл. 4.34).

Таблиця 4.34 – Динаміка результатів рухових тестів серед юнаків за типами гендерної ідентичності до та після експерименту (%)

| Рухові тести | Тип гендерної ідентичності | Рівні компетентності | | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|-------|-----------|-------|---------|-------|
| | | низький | | середній | | достатній | | високий | |
| | | до | після | до | після | до | після | до | після |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | маскулінний тип (n=3) | - | - | - | - | 66,7 | 33,3 | 33,3 | 66,7 |
| | андроґінний тип (n=22) | 9,1 | - | 31,8 | 36,3 | 45,5 | 45,5 | 13,6 | 18,2 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | маскулінний тип (n=3) | - | - | 33,4 | 33,4 | 33,3 | 33,3 | 33,3 | 33,3 |
| | андроґінний тип (n=22) | 4,5 | 4,5 | 36,4 | 31,8 | 40,9 | 45,5 | 18,2 | 18,2 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | маскулінний тип (n=3) | - | - | - | - | 33,3 | - | 66,7 | 100 |
| | андроґінний тип (n=22) | 13,7 | 4,5 | 40,9 | 45,5 | 22,7 | 18,2 | 22,7 | 31,8 |

Для групи юнаків маскулінного типу ($n = 3$) для перевірки статистичної значущості змін показників до та після експерименту застосовано непараметричний критерій Вілкоксона. Статистично достовірних змін у більшості тестів не виявлено ($p > 0,05$), що зумовлено малою чисельністю вибірки та достатньо високими результатами до експерименту, проте простежуються і позитивні тенденції: у тесті підйоми тулуба в сід за 60 с частка осіб із «високим» рівнем зросла з 33,3 % до 66,7 %, тоді як «достатній» рівень відповідно зменшився, а у тесті човниковий біг 4×9 м частка осіб із «високим» рівнем зросла з 66,7 % до 100 %, а «достатній» рівень зник. Результати тесту нахил тулуба вперед із положення сидячи залишилися стабільними.

Для групи андроґінних юнаків ($n = 22$) після впровадження моделі зафіксовано статистично достовірне покращення результатів рухових тестів, що визначалося за t-критерієм Ст'юдента. Так, у тесті підйоми тулуба в сід за 60 с встановлено статистично достовірне значне підвищення результатів ($t = 14,75$; $p < 0,001$): зник «низький» рівень з 9,1 % до 0 %, збільшилася частка осіб із «середнім» (з 31,8 % до 36,3 %) та «високим» рівнями (з 13,6 % до 18,2 %). У тесті нахил тулуба вперед із положення сидячи також зафіксовано статистично

значущі зміни ($t = 3,46$; $p = 0,002$): частка осіб із «достатнім» рівнем зростає з 40,9 % до 45,5 %, тоді як «середній» рівень зменшився з 36,4 % до 31,8 %. У тесті човниковий біг 4×9 м встановлено достовірне зменшення часу виконання вправи ($t = 2,78$; $p = 0,011$): частка осіб із «низьким» рівнем зменшилася з 13,7 % до 4,5 %, тоді як «високий» рівень зріс з 22,7 % до 31,8 %.

Загалом результати демонструють чітку тенденцію до підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків, особливо серед андрогінного типу, де спостерігається зменшення «низьких» результатів і перехід до «достатнього» та «високого» рівнів. Це підтверджує ефективність моделі та її позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості юнаків.

Отримані результати рухових тестів серед дівчат за типами гендерної ідентичності також засвідчили позитивну динаміку рівня їх фізичної підготовленості після проведення експерименту (табл. 4.35).

Таблиця 4.35 – Динаміка результатів рухових тестів серед дівчат за типами гендерної ідентичності до та після експерименту (%)

| Рухові тести | Тип гендерної ідентичності | Рівні компетентності | | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|-------|-----------|-------|---------|-------|
| | | низький | | середній | | достатній | | високий | |
| | | до | після | до | після | до | після | до | після |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | фемінний тип (n=2) | - | - | 100 | 50 | - | 50 | - | - |
| | андрогінний тип (n=20) | - | - | 15 | 15 | 75 | 70 | 10 | 15 |
| Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | фемінний тип (n=2) | 100 | - | - | 100 | - | - | - | - |
| | андрогінний тип (n=20) | 10 | 10 | 15 | 10 | 50 | 40 | 25 | 40 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | фемінний тип (n=2) | 50 | - | - | 50 | 50 | 50 | - | - |
| | андрогінний тип (n=20) | 5 | - | 50 | 30 | 25 | 45 | 20 | 25 |

Для групи дівчат фемінного типу ($n = 2$) для перевірки статистичної значущості змін показників до та після експерименту застосовано непараметричний критерій Вілкоксона. Статистично достовірних змін у

більшості тестів не виявлено ($p > 0,05$), що зумовлено малою чисельністю вибірки, проте простежуються позитивні тенденції: у тесті підйоми тулуба в сід за 60 с частка осіб із «середнім» рівнем зменшилася з 100 % до 50 %, водночас з'явився «достатній» рівень (50 %), а у тесті нахил тулуба вперед із положення сидячи «низький» рівень зник з 100 % до 0 %, а всі фемінні учениці перейшли до «середнього» рівня (100 %), а у тесті човниковий біг 4×9 м «низький» рівень також зник з 50 % до 0 %, при цьому 50 % учениць перейшла до «середнього» рівня, а ще 50 % досягли «достатнього» рівня.

Для групи андрогінних дівчат ($n = 20$) після впровадження моделі зафіксовано статистично достовірне покращення результатів рухових тестів, що визначалося за t -критерієм Ст'юдента. Так, у тесті підйоми тулуба в сід за 60 с встановлено статистично достовірне підвищення результатів ($t = 15,01$; $p < 0,001$): збереглася відсутність «низького» рівня, дещо зменшилася частка осіб із «достатнім» рівнем з 75 % до 70 %, але водночас збільшилася частка осіб із «високим» рівнем з 10 % до 15 %. У тесті нахил тулуба вперед із положення сидячи також зафіксовано статистично значущі зміни ($t = 9,00$; $p < 0,001$): частка осіб із «достатнім» рівнем зменшилася з 50 % до 40 %, проте «високий» рівень помітно зріс з 25 % до 40 %. У тесті човниковий біг 4×9 м встановлено достовірне зменшення часу виконання вправи ($t = 3,68$; $p = 0,002$): «низький» рівень повністю зник з 5 % до 0 %, «середній» рівень зменшився з 50 % до 30 %, проте зріс «достатній» рівень з 25 % до 45 % поряд із підвищенням частки «високого» рівня з 20 % до 25 %.

Загалом результати дослідження засвідчили підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат обох типів гендерної ідентичності. У представниць фемінного типу позитивні зміни проявилися насамперед у зникненні «низьких» результатів та переході до «середнього» або «достатнього» рівнів у всіх рухових тестах, тоді як у дівчат андрогінного типу також простежується прогрес: зменшення частки «середнього» рівня та зростання «достатнього» та «високого». Це свідчить про загальне підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат

незалежно від типу гендерної ідентичності та підтверджує ефективність запровадженої моделі.

На основі цього можна перейти до аналізу мотиваційних стимулів старшокласників до уроків фізичної культури до і після впровадження нового формату занять, щоб простежити динаміку змін (табл. 4.36).

Таблиця 4.36 – Динаміка мотивів до уроків фізичної культури серед старшокласників до і після експерименту, %

| Мотиваційні стимули до уроків фізичної культури | Юнаки (n=25) | | | | Дівчата (n=22) | | | |
|---|------------------------|-------|-----------------------|-------|------------------------|-------|--------------------|-------|
| | андроґінний тип (n=22) | | маскулінний тип (n=3) | | андроґінний тип (n=20) | | фемінний тип (n=2) | |
| | до | після | до | після | до | після | до | після |
| знаю, що це корисно | 63,6 | 59,1 | 33,3 | 66,7 | 68,2 | 68,2 | 50 | 50 |
| для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 36,4 | 13,6 | - | - | 72,7 | 22,7 | 50 | 50 |
| цікаво на заняттях | 31,8 | 68,2 | - | 100 | 31,8 | 59,1 | 50 | 100 |
| вчуся виховувати вольові якості | 13,6 | 18,2 | - | 33,3 | 9,1 | 9,1 | 50 | 50 |
| щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 22,7 | 18,2 | - | - | 4,5 | 9,1 | - | - |
| підвищити фізичну підготовленість | 68,2 | 68,2 | 100 | 66,7 | 36,4 | 45,5 | 50 | 50 |
| щоб не мати заборгованості з предмету | 45,5 | 4,5 | 33,3 | 33,3 | 45,5 | - | 50 | - |
| щоб навчитися новим вправам | 31,8 | 27,3 | 33,3 | - | 18,2 | 18,2 | 50 | 50 |
| отримати розрядку після розумового навантаження | 59,1 | 27,3 | 33,3 | 33,3 | 13,6 | 27,3 | - | - |
| щоб підвищити свою рухову активність | 63,6 | 63,6 | 100 | 66,7 | 31,8 | 36,4 | - | 50 |

Серед юнаків андроґінного типу (n=22) кількість тих, кому цікаво на заняттях, значно зросла з 31,8 % до 68,2 %, а мотив «вчуся виховувати вольові

якості» – з 13,6 % до 18,2 %. Залишається стабільно високим прагнення підвищити фізичну підготовленість (68,2 %) та рухову активність (63,6 %). Водночас значно знизилися такі зовнішні мотиви, як: отримання оцінки (з 36,4 % до 13,6 %) та уникнення заборгованості (з 45,5 % до 4,5 %), що свідчить про переорієнтацію мотивації на внутрішні стимули.

Маскулінні юнаки (n=3) після експерименту проявили 100 % зацікавленість у заняттях (раніше – 0 %) та підвищене усвідомлення користі рухової активності (з 33,3 % до 66,7 %). Водночас прагнення підвищити фізичну підготовленість і рухову активність трохи знизилося (з 100 % до 66,7 %), проте з'явився мотив «вчуся виховувати вольові якості» (з 0 % до 33,3 %). Незважаючи на коливання через малу вибірку, простежується тенденція до зростання внутрішньої мотивації та інтересу до уроків.

Серед дівчат андрогінного типу (n=20) значно зросла цікавість до занять (з 31,8 % до 59,1 %), підвищилася потреба у розрядці після навчального навантаження (з 13,6 % до 27,3 %) та отриманні консультації для самостійних занять (з 4,5 % до 9,1 %). Водночас знизилися зовнішні мотиви, пов'язані з отриманням оцінки (з 72,7 % до 22,7 %) та уникненням заборгованості (з 45,5 % до 0 %), проте зросло прагнення до фізичної підготовленості (з 36,4 % до 45,5 %) і рухової активності (з 31,8 % до 36,4 %), що відображає формування усвідомленої, внутрішньо орієнтованої мотивації.

Фемінні дівчата (n=2), попри малу вибірку, продемонстрували стабільно високий рівень інтересу та внутрішньої мотивації: мотив «цікаво на заняттях» зріс з 50 % до 100 %, інші стимули розвитку рухової активності залишилися на рівні 50 %, а також з'явився мотив підвищення рухової активності (з 0 % до 50 %), а мотив уникнення заборгованості зник (з 50 % до 0 %), що свідчить про сформовану позитивну внутрішню налаштованість до уроків.

Результати дослідження свідчать, що впровадження нового формату уроків фізичної культури сприяло посиленню внутрішньої мотивації старшокласників, підвищенню інтересу до занять і саморозвитку, а також зменшенню значущості утилітарних мотивів (отримання оцінки чи уникнення

заборгованості). Юнаки демонструють більш різкі коливання мотиваційних пріоритетів, особливо маскулінного типу, тоді як дівчата андрогінного типу найвиразніше переходять від зовнішніх до внутрішніх стимулів, а фемінні дівчата зберігають стабільно внутрішні мотиви.

Загальна тенденція засвідчує, що новий формат уроків підвищує зацікавленість, рухову активність, рівень фізичної підготовленості та готовність до участі у заняттях фізичною культурою і спортом незалежно від статі та типу гендерної ідентичності, а зниження ролі зовнішніх мотивів підтверджує ефективність оновленої системи у формуванні внутрішньо мотивованої рухової активності.

Отже, отримані дані підтвердили ефективність розробленої моделі у реальних умовах ЗЗСО, водночас дали змогу простежити трансформацію мотиваційних установок, рівня фізичної підготовленості, залученості та ставлення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки до розділу 4

Дослідження гендерних особливостей старшокласників ЗЗСО дало змогу з'ясувати, що:

1) серед старшокласників, незалежно від статі, класу чи спрямованості освітньої діяльності навчального закладу, домінує андрогінний тип гендерної ідентичності (89,3 % юнаків та 88,0 % дівчат), що свідчить про відхід від жорсткого поділу на маскулінні та фемінні ролі й утвердження гнучкої моделі поєднання рис, окрім того, така тенденція відповідає сучасним соціальним трансформаціям, і є визначальною для формування мотиваційної сфери учнівської молоді;

2) рухова активність і фізична працездатність мають чітку залежність від типу гендерної ідентичності: старшокласники маскулінного типу вирізняються найвищими показниками проби Руф'є, стабільним рівнем фізичної підготовленості та систематичними заняттями руховою активністю (100 %), тоді

як андрогінний тип демонструє середні результати з високим рівнем залученості до рухової активності (86,6 % юнаків і 83,3 % дівчат), але зі збереженням вікових і статевих відмінностей: у юнаків – прогрес у швидко-силових якостях, у дівчат – тенденція до змішаних результатів (зростання швидкісних показників поряд зі зниженням сили), натомість фемінний тип, представлений лише дівчатами, має найнижчі показники рухової активності та фізичної працездатності серця, хоча в 11 класі спостерігається часткове вирівнювання;

3) самооцінка фізичного розвитку залежить як від статі: юнаки краще оцінюють власну «силу» та «здоров'я», тоді як дівчата – «зовнішність» і «стрункність тіла» – так і від гендерної ідентичності: для маскулінних учнів та учениць характерна завищена оцінка «сили» й «витривалості», а для фемінних дівчат – акцент на естетичних показниках («стрункність», «зовнішній вигляд»), натомість для андрогінних юнаків та дівчат – більш збалансоване й реалістичне самосприйняття;

4) загалом рівень самооцінки фізичного розвитку старшокласників, незалежно від типу гендерної ідентичності, переважно «високий» або «завищений», що вказує на тенденцію до ідеалізації власних можливостей;

5) факторний аналіз відображає структурну модель мотиваційних орієнтацій до занять фізичною культурою і спортом на основі показників фізичної підготовленості, самооцінки, типу гендерної ідентичності та мотиваційних стимулів: у юнаків домінує орієнтація на рівень фізичної підготовленості та працездатності, тоді як у дівчат провідною є орієнтація на тілесно-естетичної компонент самооцінки фізичного «Я»;

6) мотиваційні пріоритети старшокласників мають особливості за типами гендерної ідентичності: маскулінні орієнтовані на результативність і спортивні досягнення, андрогінні – на поєднання оздоровчих, соціально-навчальних мотивів, а фемінні – переважно на рекреаційно-емоційні стимули;

7) універсальними стимулами для всіх є прагнення зміцнити здоров'я та покращити фізичну підготовленість;

8) вибір видів рухової активності підтверджує ці відмінності: юнаки, незалежно від гендерного типу, обирають силові та змагальні форми (заняття на тренажерах та єдиноборства), дівчата – фітнес, заняття на тренажерах, танці та оздоровчі практики, зокрема андрогінні учениці демонструють найбільшу варіативність вибору;

9) загалом 92 % опитаних учнів і учениць займаються руховою активністю, що підтверджує високий рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, проте інтереси значною мірою не збігаються з традиційною моделлю уроків, орієнтованих переважно на командні ігри, що знижує залученість, особливо серед дівчат.

Отже, результати дослідження доводять необхідність переосмислення організації занять фізичною культурою і спортом в старшій школі. Впровадження гендерного та диференційованого підходу, розширення спектра видів рухової активності (фітнес, функціональний тренінг, заняття на тренажерах, оздоровчі практики), поєднання спільних і роздільних занять, орієнтація на формування реалістичної самооцінки фізичного «Я» є ключовими умовами підвищення ефективності навчального процесу. Це дасть змогу не лише зміцнити фізичне здоров'я учнів, але й сформувати в них стійкі позитивні мотиви до рухової активності та здорового способу життя.

На основі отриманих даних визначено лімітуючі та стимулюючі чинники залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей та організаційно-методичних умов.

А також розроблено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей.

З метою перевірки ефективності цієї моделі у ЗЗСО було організовано та проведено перетворювальний експеримент, результати якого підтвердили її ефективність і засвідчили позитивні зміни мотиваційних установок, рівня фізичної підготовленості, залученості та ставлення старшокласників до занять

фізичною культурою і спортом, що засвідчило доцільність запровадження розробленої моделі в реальних умовах ЗЗСО.

Результати дослідження, розглянуті у цьому розділі, представлені у публікаціях автора [6; 10; 11; 12; 14; 16].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах соціокультурних трансформацій українського суспільства актуалізується проблема вивчення впливу гендерних особливостей залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО, оскільки це є важливим чинником їхнього здоров'я та соціалізації.

У дисертації наведено результати проведеного дослідження, що засвідчили низку закономірностей, які відображають гендерні особливості формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

У науковому дискурсі вже наявні дослідження, присвячені гендерному підходу в освітній сфері, зокрема праці українських науковців С. Вихор [31]; Т. Говорун, О. Кікінежді [34; 60], Л. Кобелянської [62], В. Лукащука [90], О. Луценко [91], О. Цокур, І. Іванової, І. Мунтяна [144; 145; 146], у яких наголошується на необхідності врахування гендерної специфіки у системі освіти, що зумовлено відмінностями у мотиваційних пріоритетах, бар'єрах і очікуваннях юнаків та дівчат, а також потребою впровадження гендерних стратегій та індивідуалізації занять.

У цьому контексті результати проведеного дослідження добре узгоджуються із наведеними підходами, адже виявлені бар'єри (проблеми зі здоров'ям, обмеженість часу та відсутність бажання) підтверджують наявність специфічних труднощів, характерних для учнів і учениць. Водночас отримані дані про переважання андрогінного типу гендерної ідентичності серед старшокласників значно розширюють попередні наукові уявлення, відкриваючи перспективу до формування більш гнучкої гендерної політики у ЗЗСО, що дасть змогу ефективно враховувати індивідуальні особливості підлітків у сфері фізичної культури і спорту.

За результатами теоретичних досліджень також було з'ясовано, що проблемі вивчення гендерного підходу у процесі фізичного виховання присв'ячені роботи українських науковців О. Біліченко [28]; Т. Круцевич,

О. Марченко та М. Дєдх [41; 73; 77; 79; 83; 97; 98]; І. Євстігнеєвої [51; 52]; О. Фащук [139]; О. Андрєєвої та І. Хрипко [143], а також зарубіжних дослідників M. de Looze, FJ Elgar, C. Currie, P. Kolip та GWJM Stevens [173]; K. Oliver та D. Kirk [190]; P. Kolip та B. Schmidh [184]; T. Ryan та Y. Poirier [195], у яких висвітлюються особливості формування мотивації з урахуванням гендерної специфіки у процесі занять фізичною культурою і спортом.

У наших дослідженнях наукові положення цих вчених знайшли підтвердження, хоча були й розширені. Порівняння отриманих результатів із даними вищезазначених дослідників показало, що у старшокласників простежується подібна тенденція: домінування андрогінного типу гендерної ідентичності поєднується з прагненням до покращення рівня фізичної підготовленості через самореалізацію рухової активності.

Варто зауважити, що українські науковці Т. Круцевич [73; 77]; О. Марченко [97; 98]; М. Дєдх [41]; О. Біліченко [28] наголошували на необхідності впровадження гендерного підходу під час занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО для підвищення рівня загального фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Зокрема, Т. Круцевич [73; 77; 129; 130] визначила, що впровадження гендерного підходу пов'язане з новим способом пізнання значущості фізичної культури та роз'яснила специфіку його застосування у формуванні індивідуальної фізичної культури серед різних груп населення, ефективно активуючи їхні індивідуальні та фізичні якості, що узгоджується з результатами проведеного дослідження, яке показало, що гендерна ідентичність та мотиви старшокласників безпосередньо впливають на вибір видів рухової активності, що підтверджує необхідність застосування гендерного підходу в освітніх закладах та врахування андрогінності як підґрунтя для формування змішаних мотиваційних моделей сучасних старшокласників.

До того ж отримані результати збігаються з висновками О. Біліченко [28] та О. Марченко [97; 98] про те, що більшість старшокласників виявляють андрогінний тип гендерної ідентичності, що сприяє більшій гнучкості у виборі

форм рухової активності. Проте у нашому дослідженні відсоток андрогінності (88,7 % серед усіх старшокласників) виявився ще вищим, ніж у результатах попередніх авторів, що свідчить про подальший відхід сучасної молоді від жорсткої дихотомії маскулінних і фемінних ролей.

Виявлена тенденція може бути зумовлена як загальними трансформаціями у суспільстві, що сприяють розширенню свободи самовираження та толерантному ставленню до різноманітності, так і адаптаційними реакціями молоді на стрес. Зростання частки андрогіннів серед старшокласників можна інтерпретувати як прояв пошуку більш гнучкої та менш стереотипізованої моделі поведінки, яка дасть змогу ефективніше реагувати на складні соціальні виклики сучасності.

Дані нашого дослідження також підтверджують положення М. Дєдух [41] щодо важливості формування індивідуальної фізичної культури старшокласників з урахуванням гендерних особливостей. Зокрема, обидва дослідження демонструють подібну тенденцію щодо вибору виду рухової активності серед усіх старшокласників з андрогінним та маскулінним типом гендерної ідентичності. Водночас простежуються і певні відмінності: отримані результати проведеного дослідження засвідчили, що 40 % фемінних і 10,6 % андрогінних дівчат надають перевагу традиційно «чоловічому» виду спорту як єдиноборства, тоді як у дослідженні М. Дєдух (2021), у якому взяло участь 300 респондентів (150 юнаків і 150 дівчат), дівчата фемінного типу переважно обирали легку атлетику, спортивні ігри та аеробіку. Якщо у роботі М. Дєдух простежується вища відповідність між гендерним типом і обраним видом спорту, то наші результати свідчать про більшу кількість випадків виходу за межі традиційних гендерних уявлень у виборі рухової активності.

Попри ці відмінності, обидва дослідження підтверджують загальну тенденцію: незалежно від типу гендерної ідентичності старшокласники виявляють інтерес до широкого спектра рухової активності, особливо до таких видів спорту як фітнес та єдиноборства.

Результати досліджень О. Фащук (2011) [139], у яких обґрунтовано особливості ставлення старшокласників до уроків фізичної культури з урахуванням гендерних особливостей, підтверджуються й нашими даними, проте ми зафіксували, що у дівчат та юнаків старших класів відзначається зростання внутрішньої мотивації (цінність здоров'я та фізичне самовдосконалення), і це узгоджується з результатами досліджень О. Марченко [98], де наголошено на важливості внутрішньої мотивації як ключового чинника залучення старшокласників до фізичної культури.

Співзвучними з отриманими результатами є висновки M. de Looze, FJ Elgar, C. Currie, P. Kolip, GWJM Stevens (2019) [173], які довели, що рівень рухової активності та ставлення до здоров'я у старшій школі значною мірою зумовлений гендерними та соціокультурними відмінностями серед юнаків і дівчат. Наші дані узгоджуються з цією позицією, проте поглиблюють її, показуючи, що в умовах сучасної української школи на перший план виходить не соціальна диференціація, а специфіка гендерної ідентичності, яка дедалі більше набуває андрогінних рис, що створює підґрунтя для формування більш гнучких моделей мотивації, де юнаки та дівчата мають схожі мотиваційні пріоритети.

У цьому контексті показовими є результати дослідження P. Kolip та B. Schmidh (2009) [184], які підкреслили, що старшокласники з фемінним типом ідентичності мають найнижчий рівень залученості до рухової активності. Цей висновок цілком підтверджується й нашим емпіричним матеріалом: 80 % учнів фемінного типу взагалі не займаються руховою активністю у позаурочний час, натомість найбільш чисельна група андрогінного типу виявила протилежну динаміку – 86,6 % юнаків і 83,3 % дівчат регулярно займаються різними видами рухової активності. Це свідчить про універсальний характер андрогінності як фактора, що сприяє залученню до рухової активності. Водночас у нашому дослідженні серед усіх представників маскулінного типу виявлено 100 % участь у позаурочних заняттях фізичною культурою і спортом, що підтверджує вплив типу гендерної ідентичності на рівень активності.

Відповідно до отриманих результатів усі представники маскулінного та андрогінного типів виявляють вищий рівень зацікавленості у руховій активності, ніж представниці фемінного типу. У цьому контексті важливе значення мають активістські стратегії, на які звертають увагу К. Oliver та D. Kirk (2015) [190], підкреслюючи їхню ефективність у формуванні залученості дівчат до фізичної культури, подоланні гендерних стереотипів і створенні нових моделей участі у руховій активності. Наші спостереження підтверджують актуальність такого підходу й для українських старшокласників: домінування андрогінності створює умови для розвитку змішаних моделей мотивації, де юнаки та дівчата можуть вільно обирати як традиційно «чоловічі», так і традиційно «жіночі» види спорту.

Значна кількість досліджень присвячена вивченню проблеми самооцінки рівня фізичного розвитку старшокласників (О. Марченко, М. Дутчак, Т. Круцевич, І. Бакіко, А. Slater, М. Tiggemann) [20; 21; 49; 74; 78; 100; 165; 198]. У межах нашого дослідження наукові положення зазначених учених знайшли підтвердження та подальший розвиток, а саме було досліджено: особливості формування самооцінки фізичного розвитку старшокласників саме з урахуванням типу їхньої гендерної ідентичності.

Так, тип гендерної ідентичності значною мірою визначає не тільки рівень залученості до рухової активності, а й пріоритетні мотиваційні орієнтири.

Ця закономірність узгоджується з висновками Т. Ryan і Y. Poirier (2012) [195], які встановили взаємозв'язок між гендерною ідентичністю та внутрішньою мотивацією до активного способу життя й наголосили на необхідності адаптації програм фізичної культури з урахуванням гендерних особливостей. Спільним є підтвердження залежності мотивацій від типу гендерної ідентичності: маскулінні учні демонструють високу результативну та утилітарну мотивацію, тоді як представниці фемінного типу орієнтуються переважно на емоційно-рекреаційні та оздоровчі мотиви. Водночас відмінністю наших результатів є те, що андрогінність постає умовою формування змішаних моделей мотивації, які забезпечують більшу універсальність у виборі видів спорту, зокрема й «нетипових» для певної статі.

Подібні висновки були отримані й М. Weiss, E. Ferrer-Caja та T. Horn (2002) [204], які підкреслюють зв'язок внутрішньої, особисто значущої, мотивації до самоактуалізації у сфері фізичної культури та спорту.

Так, наші дані не лише підтверджують міжнародні спостереження щодо гендерних особливостей у мотивації, а й демонструють, що андрогінність сприяє формуванню більш гнучких і універсальних моделей мотивації для старшокласників.

У цьому контексті показовими є й висновки І. Євстігнєвої (2012) [51; 52], яка акцентує на когнітивному, емоційно-ціннісному, мотиваційному і поведінковому компонентах як базових критеріях гендерного виховання у фізичній культурі та підкреслює роль учителя у формуванні позитивного ставлення до рухової активності в юнаків і дівчат. Наші результати розширюють цю позицію, оскільки доводять: визначальним чинником рівня мотивації є саме тип гендерної ідентичності, а отже, педагогічний вплив має будуватися не лише на врахуванні статевих відмінностей, а й на гендерних особливостях старшокласників.

Крім того, аналіз результатів експертної оцінки, проведений О. Андрєєвою та І. Хрипко (2018) [143], підкреслює, що ефективність гендерного виховання у сфері фізичної культури залежить від нових форм організації навчання, заснованих на партнерстві, взаємоповазі та відмові від авторитарних методів. На думку вчених, руйнування традиційної системи гендерної стратифікації та нівеляція культурних стереотипів маскулінності й фемінності створюють умови для індивідуалізованого підходу й гармонійного розвитку старшокласників у процесі фізичної культури і спорту. Наші результати узгоджуються з цими положеннями, оскільки виявлене домінування андрогінного типу гендерної ідентичності серед старшокласників свідчить про зниження жорсткої поляризації статевих ролей, що визначає, як було з'ясовано, необхідність індивідуалізованого підходу до фемінних і маскулінних типів та диференційованого підходу за статтю для андрогінних учнів, які становлять найбільш чисельну групу. Наші дані конкретизують ці тенденції, демонструючи

їхній вплив на мотиваційні установки, участь у позаурочній руховій активності та формування самооцінки. Можна стверджувати, що обидва дослідження створюють цілісну картину: успішна реалізація гендерних програм у фізичній культурі потребує не лише змін у змісті й формах організації освітнього процесу, а й врахування гендерних особливостей старшокласників, тобто положення О. Андрєєвої та І. Хрипко знаходять емпіричне підтвердження у нашому дослідженні, і цим взаємодоповнюють одне одного.

Водночас наші дані також акцентують на відмінностях у мотиваційних пріоритетах залежно від спрямованості освітньої діяльності закладу та організаційно-методичних умов загалом, що частково уточнює й доповнює висновки попередніх проаналізованих наукових досліджень.

У цьому контексті показовими є результати Л. Долженко та М. Перегінця (2016) [112; 113], які довели, що мотивація старшокласників суттєво залежить від спрямованості освітньої діяльності закладу й організації навчального процесу. Зокрема, автори наголошують на важливості застосування варіативних модулів і належного матеріально-технічного забезпечення, водночас відзначаючи, що недостатня увага вчителів фізичної культури до інтересів старшокласників нерідко призводить до відчуття нудьги та нецікавості на уроках. Їхні емпіричні дані засвідчили, що залежно від спрямованості освітньої діяльності закладу юнаки частіше орієнтуються на підвищення фізичної підготовленості (від 37,5 % до 56 %) чи зміцнення здоров'я (від 0 % до 43,7 %), а дівчата – на отримання позитивної оцінки (від 20 % до 71,5 %) або підвищення фізичної підготовленості (від 0 до 41,5 %). Подібні тенденції виявлено і в роботі О. Гурковського (2013) [38], де пріоритетним мотивом як для юнаків, так і для дівчат була саме фізична підготовленість: серед юнаків – 59,3–79 %, а серед дівчат – 49,6–79,4 % – хоча серед дівчат чіткіше простежується зовнішня орієнтація.

Наше дослідження підтверджує ці спостереження: 62,7 % юнаків та 50,7 % дівчат прагнуть підвищити фізичну підготовленість – проте водночас виявляє низку відмінностей. Якщо у праці М. Перегінця та Л. Долженко головний акцент

зроблено на впливі організаційних умов та ігноруванні вчителями фізичної культури у ЗЗСО побажань старшокласників, то наш аналіз показав, що вирішальним чинником виступає комплекс організаційно-методичних передумов: форма проведення занять, доступ до інфраструктури (зокрема басейну), а також відмінності між статями та віковими групами. Водночас у юнаків рівень внутрішньої мотивації залишається стабільним незалежно від умов (від 20 % до 87,5 % за різними стимулами), тоді як у дівчат простежується значна залежність від організаційних факторів (від 0 % до 56,5 % за внутрішньою мотивацією; від 50 % до 85,7 % за утилітарними стимулами), що збігається з висновками Л. Долженко та М. Перегінця, але водночас розкриває їх ширше. Так, обидва результати взаємодоповнюють один одного: у дослідженні Л. Долженко та М. Перегінця акцентовано на проблемі недостатньої варіативності уроків і слабкому урахуванні інтересів старшокласників, з чим узгоджуються наші спостереження, але водночас наше дослідження показало, що за наявності сприятливих організаційно-методичних і матеріально-технічних умов (як у ліцеї №17) рівень мотивації зростає навіть серед дівчат, які зазвичай проявляють нижчий інтерес до рухової активності.

Водночас отримані результати щодо мотиваційних пріоритетів як за гендерними особливостями, так і залежно від спрямованості освітньої діяльності навчального закладу узгоджуються з висновками інших дослідників мотивації до рухової активності: Г. Безверхньої, В. Цибульської та Г. Гончар [23; 24]; Т. Круцевич, М. Дєдх та О. Марченко [43; 79; 98]; А. Кашуби, В. Ковальського та В. Шелюк [59]; О. Мартинюк, К. Левінської та А. Слобожанінова [93], В. Семененко, О. Яковенко, В. Завальнюк, О. Яременко [123]; а також зарубіжних авторів А. Slater, М. Tiggemann [198]; М. Weiss [203]. Зокрема, ці роботи підтверджують, що внутрішня мотивація у юнаків залишається більш стабільною, тоді як у дівчат вона значною мірою залежить від організаційних умов та стимулів, що повністю узгоджується з нашими результатами. Наше дослідження доповнює дані інших науковців, водночас конкретизуючи вплив комплексу організаційно-методичних факторів (форма проведення занять, вибір

пріоритетних видів рухової активності) та гендерних особливостей на мотивацію старшокласників, надаючи сучасні відсоткові показники внутрішньої і утилітарної мотивації за статтю та гендерною ідентичністю, а також уточнюючи актуально-пріоритетні види рухової активності, що дає змогу більш детально оцінити особливості мотиваційних пріоритетів старшокласників.

Наше дослідження підтверджує значущість типу гендерної ідентичності як чинника, що впливає на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Результати свідчать про необхідність впровадження гендерних підходів, що забезпечують інклюзивність, гнучкість і орієнтацію на потреби старшокласників.

Отримані дані узгоджуються з висновками вітчизняних і зарубіжних авторів щодо значущості гендерного підходу та водночас розширюють їх, відображаючи сучасні трансформації мотиваційної сфери старшокласників із урахуванням спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО та конкретизуючи відмінності у мотиваційних пріоритетах, що уточнює і доповнює результати попередніх досліджень.

Отже:

1) підтверджено думку науковців:

– С. Вихор [31]; Т. Говорун та О. Кікінежді [34]; Л. Кобелянської [62]; В. Лукашука [90]; О. Луценко [91]; О. Цокур та І. Іванової, [146] щодо необхідності впровадження гендерного підходу у системі освіти;

– Т. Круцевич [73; 77; 129; 130]; О. Марченко [98]; М. Дедух [41], О. Біліченко [28]; О. Фащук [139] щодо значущості застосування гендерного підходу під час занять фізичною культурою у закладах освіти для підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, розвитку індивідуальної фізичної культури та мотивації до рухової активності;

– M. de Looze, FJ Elgar, C. Currie, P. Kolip, GWJM Stevens [173]; P. Kolip та B. Schmidh [184]; K. Oliver та D. Kirk [190]; T. Ryan і Y. Poirier [195] про взаємозв'язок гендерної ідентичності з мотивацією до рухової активності,

зокрема її вплив на формування внутрішніх стимулів та ціннісних орієнтацій старшокласників;

– І. Євстігнєєвої [51; 52]; О. Андрєєвою та І. Хрипко (2018) [143] про роль педагогічного впливу та організаційно-методичних умов у формуванні мотиваційної активності старшокласників;

– Л. Долженко та М. Перегінця [112], О. Гурковського [38] щодо впливу спрямованості освітньої діяльності закладу, організаційних умов та матеріально-технічного забезпечення на мотиваційні пріоритети учнів і учениць;

2) доповнено результати попередніх досліджень:

– Т. Круцевич [130] та О. Біліченко [28] щодо ролі мотивації у розвитку індивідуальної фізичної культури: виявлено зростання внутрішніх мотивів (цінність здоров'я, самовдосконалення) порівняно із зовнішніми стимулами;

– М. Дєдуч [41] щодо вибору видів рухової активності: старшокласники частіше виходять за межі традиційних гендерних уявлень у виборі спорту.

– M. de Looze, FJ Elgar, C. Currie, P. Kolip, GWJM Stevens [173]; P. Kolip та B. Schmidth [184]; K. Oliver та D. Kirk [190]; T. Ryan і Y. Poirier [195]; M. Weiss, E. Ferrer-Caja та T. Horn (2002) [204] щодо зв'язку між типом гендерної ідентичності та рівнем мотивації: андрогінність підвищує рухову активність обох статей та формує гнучкі змішані моделі мотивації, забезпечуючи гнучкість у виборі видів рухової активності, зокрема нетипових для певної статі;

– Г. Безверхньої, В. Цибульської та Г. Гончар [23; 24]; Т. Круцевич, М. Дєдуч та О. Марченко [43; 79; 98]; А. Кашуби, В. Ковальського та В. Шелюк [59]; О. Мартинюк, К. Левінської та А. Слобожанінова [93], Л. Долженко та М. Перегінця [112], А. Slater та M. Tiggemann [198]; M. Weiss [203] щодо впливу організаційно-методичних умов та спрямованості освітньої діяльності ЗЗСО на мотивацію: у юнаків внутрішня мотивація більш стабільна, у дівчат простежується залежність від організаційних умов та стимулів;

3) вперше розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей;

4) вперше теоретично обґрунтовано та експериментально підтверджено вплив організаційно-методичних умов ЗЗСО на рівень залученості старшокласників до занять фізичною культурою і спортом з урахуванням гендерних особливостей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел засвідчив, що нормативно-правова база занять фізичною культурою і спортом в Україні поступово переходить від традиційної нормативно-орієнтованої моделі до особистісно-орієнтованої, яка передбачає впровадження здоров'язберезувальних технологій і врахування мотиваційних, гендерних та соціальних чинників. Водночас стан організації занять фізичною культурою і спортом для старшокласників свідчить про наявність суперечності між задекларованими принципами й освітньою практикою. Недостатність матеріально-технічних ресурсів, застарілі методичні підходи, відсутність системної гендерної підготовки вчителів фізичної культури та неузгодженість програмного змісту з сучасними потребами старшокласників знижують ефективність занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО. За таких умов упровадження гендерного підходу постає необхідною передумовою модернізації освітнього процесу. Збереження традиційної статево-рольової диференціації видів рухової активності треба розглядати як застарілу та малоефективну практику, що не відповідає сучасним педагогічним засадам та знижує мотивацію старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

2. З'ясовано, що організаційно-методичні умови ЗЗСО безпосередньо впливають на рівень залученості старшокласників до рухової активності, зокрема спільна форма проведення уроків сприяє більшій руховій активності дівчат, тоді як роздільна є менш ефективною для учениць, у яких спостерігається вікове зниження рухової активності та більша частка незалученості до занять фізичною культурою і спортом. Аналіз потреб, мотивів, інтересів старшокласників до занять фізичною культурою і спортом показав виражені статеві відмінності: юнаки частіше орієнтуються на користь занять (68 %), прагнення покращити фізичну підготовленість (62,7 %) уникнення заборгованості (60 %), підвищення рухової активності (57,3 %) та зняття розумового напруження (52 %), тоді як для дівчат домінують мотиви отримання оцінки (66,7 %), користі занять (62,7 %) і покращення фізичної підготовленості

(50,7 %). Серед старшокласників обох статей поширені і спільні мотиви: турбота про здоров'я, задоволення від рухової активності та прагнення до покращення фізичної підготовленості. Водночас пріоритетна спрямованість видів рухової активності відрізняється: юнаки частіше обирають заняття силового формату, а дівчата аеробної спрямованості.

3. Рухова активність старшокласників є стабільно високою: 88 % юнаків і 80 % дівчат залучені до руховою активності у позаурочний час, що підтверджує наявність внутрішньої мотивації до занять. Фізична підготовленість старшокласників має виражені статево-вікові особливості: юнаки демонструють кращі результати силових та координаційних якостей, тоді як у дівчат спостерігаються переважно стабільні середні показники фізичної підготовленості за руховими тестами з незначним регресом у випускному класі. Водночас дівчата переважають за гнучкістю («достатній» або «високий» рівні: 69,7 % у 10 класі та 66,7 % у 11 класі), а юнаки – за силовими якостями («достатній» або «високий» рівні: 62,2 % у 10 класі та 63,2 % у 11 класі) і координацією («достатній» або «високий» рівні: 51,4 % у 10 класі та 57,9 % у 11 класі). Виявлено, що юнаки демонструють кращу фізичну працездатність за пробою Руф'є з більш високим відсотком результатів «вище середнього» (10 класи – 32,4 %, 11 класи – 26,3 %) порівняно з дівчатами (10 класи – 0 %, 11 класи – 16,7 %), а також у дівчат частіше фіксуються ще нижчі результати («низький» та «нижче середнього»).

4. У процесі визначення гендерних особливостей за методикою С. Бем «Маскулінність – фемінність» встановлено, що серед старшокласників домінує андрогінний тип гендерної ідентичності (89,3 % юнаків і 88,0 % дівчат), що свідчить про гнучке поєднання маскулінних і фемінних рис та відхід від стереотипного поділу гендерних ролей. Виявлено, що гендерні особливості впливають на залученість до рухової активності, особливості мотивації та ставлення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у різних організаційно-методичних умовах ЗЗСО. Тип гендерної ідентичності пов'язаний із рівнем рухової активності старшокласників: маскулінний тип демонструє

стабільну участь у руховій активності (100 %), андрогінний тип – високу залученість до позаурочних форм рухової активності (86,6 % юнаків і 83,3 % дівчат), а дівчата фемінного типу – найнижчі показники рухової активності (40 % зовсім не займаються). Мотивація та ставлення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом також диференціюються за типами гендерної ідентичності: маскулінний тип орієнтуються на результат і спортивні досягнення, андрогінний тип – на гармонійне поєднання оздоровчих, соціальних і навчальних мотивів, дівчата фемінного типу – на емоційно-рекреаційні стимули. Універсальними для всіх є прагнення зміцнити здоров'я та підвищити рівень фізичної підготовленості.

5. Вагомим чинником мотивації до занять фізичною культурою і спортом постає рівень самооцінки фізичного розвитку, що формується під впливом як внутрішніх (індивідуальний досвід, особистісні досягнення), так і зовнішніх (гендерні стереотипи, суспільні очікування, модні тенденції тілесності й рухової активності) факторів. Самооцінка фізичного розвитку старшокласників також має гендерні особливості: для маскуліного типу характерна завищена оцінка власної «сили» та «витривалості», для фемінного типу дівчат – орієнтація на естетичні показники («стрункість», «зовнішній вигляд»), тоді як андрогінні респонденти демонструють більш збалансоване й реалістичне самосприйняття. Загальний рівень самооцінки у більшості опитаних є «високим» або «завищеним»: найвищі показники «завищеної» самооцінки фізичного розвитку характерні для маскуліного типу як серед дівчат (75 %), так і серед юнаків (62,5 %), водночас 60 % фемінних дівчат також демонструють «завищений» рівень самооцінки, проте серед андрогінних юнаків переважають «високий» (52,2 %) та «завищений» (37,3 %) рівні, серед андрогінних дівчат – «завищений» (48,5 %) і «високий» (37,9 %), разом з тим значна частка андрогінів демонструє «середній» (7,6–10,5 %) та навіть «низький» рівень (6 % – лише серед дівчат). Це свідчить про прагнення до формування позитивного образу фізичного «Я», але водночас призводить до викривлення у сприйнятті власних можливостей та схильності до їх ідеалізації.

6. Пріоритетні види рухової активності мають чітко виражені гендерні особливості. Маскулінні юнаки надають перевагу єдиноборствам (62,5 %) та заняттям на тренажерах (37,5 %), тоді як андрогінні юнаки обирають заняття на тренажерах (34,3 %), єдиноборства (23,9 %) та фітнес (17,9 %). Серед дівчат маскулінного типу домінують плавання та танці (по 50 %), андрогінні дівчата віддають перевагу фітнесу (31,8 %), заняттям на тренажерах (28,8 %) та єдиноборствам (10,6 %), тоді як фемінні дівчата найчастіше не займаються фізичною активністю (60 %), а серед тих, хто займається, популярні єдиноборства (40 %). Загалом 92 % старшокласників займаються руховою активністю, однак їх інтереси не завжди збігаються з традиційним змістом уроків фізичної культури, орієнтованих переважно на командні ігри. Це вказує на необхідність модернізації змісту навчання й методики організації занять.

7. Спираючись на результати аналізу мотивації, а також факторного та кореляційного аналізів, виокремлено стимулюючі та лімітуючі фактори залучення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом. Стимулюючі фактори відображають взаємозв'язок гендерних особливостей мотивації з організаційно-методичними умовами й засвідчують, що їх урахування сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Лімітуючі фактори так само дають змогу виявити чинники, що обмежують мотивацію, та спрямувати педагогічні заходи на їх подолання з метою забезпечення ефективного розвитку мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом.

8. Отримані результати, зокрема: аналіз гендерних особливостей старшокласників, організаційно-методичних умов ЗЗСО, рівня фізичної підготовленості, пріоритетних мотивів, самоопису фізичного розвитку та визначені лімітуючі та стимулюючі чинники, створили передумови розробки моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей. Модель містить такі основні компоненти: передумови розробки, мету та завдання, організаційно-методичні умови реалізації моделі, до яких належать блоки (організаційно-

методичний, діагностичний, психолого-педагогічний та практичний), педагогічна стратегія вчителя з урахуванням типу гендерної ідентичності старшокласників, форма організації занять (урочна та позаурочна), вибір видів та форм рухової активності та частота занять, а також критерії ефективності моделі.

9. Для перевірки ефективності моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей було проведено перетворювальний експеримент, тривалість якого склала 1 семестр. Результативність впровадження оцінювалася на основі визначених критеріїв – зростанні залученості й мотивації старшокласників, підвищенні регулярності відвідування уроків та позитивної динаміки рівня фізичної підготовленості. Серед андрогінних учнів повністю зникла група неактивних, а позаурочна активність підвищилася з 86,4 % до 90,9 %; маскулінні юнаки зберегли стабільно високий рівень залученості – 100 % до позаурочної активності до та після експерименту. Серед андрогінних дівчат залученість залишалася високою – 100 % участі у позаурочній активності до та після експерименту, тоді як фемінні продемонстрували найбільший прогрес – від 50 % пасивних до 100 % участі в урочних заняттях. Також спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків різних типів гендерної ідентичності: серед маскулінного типу частка «високого» рівня зростає: у підйомах тулуба – з 33,3 % до 66,7 %, у човниковому бігу – з 66,7 % до 100 %, тоді як серед андрогінного типу повністю зник «низький» рівень у підйомах тулуба (з 9,1 % до 0 %) і зменшився у човниковому бігу (з 13,7 % до 4,5 %), водночас зростає частка «високого» рівня (з 13,6 % до 18,2 % та з 22,7 % до 31,8 % відповідно). Позитивна динаміка зафіксована і серед дівчат: серед фемінного типу дівчат з «низьким» рівень не відмічалось у тестах гнучкості (з 100 % до 0 %) та човниковому бігу (з 50 % до 0 %), перейшовши до «середнього» і «достатнього» рівнів, тоді як серед андрогінного типу зник «низький» рівень у човниковому бігу (з 5 % до 0 %), зростає частка «високого» рівня у гнучкості (з 25 % до 40 %) і підйомах тулуба (з 10 % до 15 %), а «достатній» рівень у

човниковому бігу збільшився з 25 % до 45 %. Загалом отримані результати впровадження підтвердили ефективність та доцільність розробленої моделі.

10. Враховуючи результати впровадження моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, що передбачають диференційований та мотиваційний підхід до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО. Перспективою майбутніх досліджень є розробка комплексних програм і диференційованих методик занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних, вікових та психологічних особливостей старшокласників.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі результатів впровадження моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей було розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури.

Практичні рекомендації передбачають такі компоненти: індивідуалізація навчального процесу; розвиток автономії; підтримка компетентності; соціальна інтеграція; зовнішнє заохочення; рефлексія та самооцінка; оздоровчо-профілактичний компонент; цифрова підтримка.

Індивідуалізація навчального процесу:

- формування підгруп за інтересами, рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я;
- варіативність вправ для різних типів гендерної ідентичності (маскуліни – інтенсивні, силові; андрогіни – універсальні, змішані; феміни – естетичні, кооперативні)

Розвиток автономії:

- надання права вибору видів рухової активності (фітнес, єдиноборства, біг, заняття на тренажерах тощо);
- визначення індивідуального темпу та рівня складності вправ;
- розробка персональних мініпрограм для самостійних занять.

Підтримка компетентності:

- використання принципу «від простого до складного»;
- позитивне підкріплення результатів;
- ведення індивідуальних карток прогресу з фіксацією часу, дистанцій, ваги, кількості повторів.

Соціальна інтеграція:

- використання командних ігор та парних вправ;
- ротація ролей (капітан, організатор, суддя) для розвитку соціальних навичок;

– формування груп підтримки для старшокласників із низьким рівнем мотивації.

Зовнішнє заохочення:

- нагородження грамотами та медалями;
- залучення старшокласників до спортивних і культурних шкільних проєктів (танцювальні флешмоби, змагання, благодійні марафони);
- використання системи накопичувальних балів чи рейтингів.

Рефлексія та самооцінка:

- ведення індивідуальних щоденників рухової активності;
- самооцінка задоволеності уроками (анкети, онлайн-опитування);
- використання інфографік, графіків чи таблиць досягнень у вигляді спортивних челенджів;
- обговорення результатів у малих групах.

Оздоровчо-профілактичний компонент:

- проведення регулярних тестувань фізичної підготовленості;
- вправи на розслаблення, дихальні практики та йога.

Цифрова підтримка:

- мобільні додатки для відстеження активності (кількість кроків, вимірювання пульсу, витрати енергії);
- відеоуроки з технікою виконання фізичних вправ;
- використання інтерактивних платформ (Google Forms, Kahoot тощо) для мотиваційних опитувань і залучення старшокласників до рефлексії щодо власної рухової активності.

Очікувані результати реалізації практичних рекомендацій:

- підвищення рівня залученості старшокласників до систематичної рухової активності;
- зростання показників внутрішньої мотивації та усвідомленого інтересу до занять фізичною культурою і спортом;
- формування відповідальності за стан власного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014. 400 с.
2. Андреева О. В., Дудко М. В., Мартин П. М., Єракова Л. А., Соболюк С. А., Князєв-Шевчук А. А. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 11(184). С. 13–18. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).02)
3. Андреева О. В., Шинкарук О. А., Бишевець Н. Г., Марченко О. Ю., Дутчак М. В., Яковенко О. О. Гендер і посттравматичний стресовий розлад: науковий погляд на відмінності й засоби подолання військовослужбовцями та ветеранами війни з використанням засобів рухової активності й кіберспорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. №1. С. 131–139. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.19>
4. Андреева О., Імас Є., Ратніков Д. Розвиток спортивної інфраструктури як чинник залучення різних груп населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №4. С. 27–30. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.27-30>
5. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2021. 216 с.
6. Базиліук Д. С. Вплив гендерного підходу на мотивацію студентської молоді до занять з фізичного виховання. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез

доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 29 чер. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 141–142. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5841>

7. Базилюк Д. С. Вплив гендерної ідентичності на бажання старшокласників займатися фізичною активністю. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали VIII Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 14 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 85–87. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/123456789/6488>

8. Базилюк Д. С. Інноваційні педагогічні технологій та їх вплив на мотивацію студентів до занять з фізичної культури у ЗВО. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 25-26 квіт. 2024 р. Харків : НТУ «ХП», 2024. С. 226–230. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/5090b37e-b50b-4017-83be-0242d8e0e340>

9. Базилюк Д. С. Реалізація гендерного підходу у фізичному вихованні студентської молоді. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 104–105. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3916>

10. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Вплив гендерної ідентичності на формування мотивації старшокласників до занять з фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. №7(194). С. 27–31. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).04)

11. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Гендерна ідентичність як чинник формування мотивації старшокласників до занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. *Sport Science Spectrum*. 2025. №3. С. 3–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-1>

12. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Гендерний підхід на заняттях з фізичної культури учнів старших класів. *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2024. №11(184). С. 31–34. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).06)

13. Базиліук Д. С., Долженко Л. П. Особливості працездатності серцево-судинної системи старшокласників закладів загальної середньої освіти різного типу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. №9(196). С. 17–21. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).03)

14. Базиліук Д. С., Долженко Л. П. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів з різною гендерною ідентичністю. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика». 2025. №2. С. 7–14. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-2-01>

15. Базиліук Д. С., Долженко Л. П. Пріоритетні види фізичної активності учнів та учениць 10–11 класів у закладах загальної середньої освіти різного типу. *Progressive Approaches in Science and Engineering : collection of Scientific Papers with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference*. International Scientific Unity. Denmark, 23-25 July 2025. Copenhagen, Denmark, 2025. №29 С. 157–160. DOI: <https://doi.org/10.70286/isu-23.07.2025>

16. Базиліук Д. С., Долженко Л. П. Роль гендерної ідентичності у структурі самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів. *Scientific Progress: Theories, Applications and Global Impact : collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference*, Portugal, 14-16 July 2025. Braga, Portugal, 2025. №44. С. 129–132. DOI: <https://doi.org/10.70286/eoss-14.07.2025>

17. Базиліук Д. С., Долженко Л. П., Павлова Т. В. Роль мотивації у фізичному вихованні студентської молоді. *Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology : collection*

of abstracts XVII International scientific and practical conference, Italy, 3-5 April 2024. Bologna, Italy, 2024. С. 180–183. URL: https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/04/Formation_of_prospects_for_the_global_development_of_humanity_modern_problems_of_science_and_technology_April_3_5_2024_Bologna_Italy.pdf

18. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Гнітецький Л. В., Боровська Н. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою серед школярів закладів загальної середньої освіти. *Olympicus*. 2024. №3. С. 8–12. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.2>

19. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-х та 11-х класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. №3К(131). С. 45–50.

20. Бакіко І., Ніколаєв С., Валькевич О., Черкашин Р., Савчук С. Відповідність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2024. №10(183). С. 30–34. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).05)

21. Бакіко І., Радченко О., Файдевич В., Чиж А., Констанкевич В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості дівчат середніх класів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 1. С. 14–22. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-02>

22. Бала Т., Масляк І., Мамешина М., Криворучко Н., Кузьменко І., Бихун Н. Динаміка показників розвитку силових здібностей юнаків 16-17 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

(*фізична культура і спорт*). 2024. Вип. 10(183). С. 142–147. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).27)

23. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2004. 24 с.

24. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

25. Безверхня Г., Гончар Г. Мотиваційні пріоритети студентів до освоєння професії викладача фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011; №1. С. 28–30.

26. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. : навч.-метод. вид. Кн. 2 : *Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади*. Київ : Либідь, 2003. 344 с.

27. Бех І. Д. Принципи сучасної освіти. *Світ виховання*. 2005. №5(12). С. 7–11.

28. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 22 с.

29. Бричук М., Дєдх М. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. №31. С. 20–25.

30. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. №12. С. 39–42.

31. Вихор С. Т. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання. Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2006. 20 с.

32. Волосевич І., Прочуханова О., Стрельник О. Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії. 2023. Звіт за результатами дослідження. URL: https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS_2.pdf
33. Гендер. Електронна версія «Великої української енциклопедії». 2021. URL: <https://vue.gov.ua/Гендер>
34. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерний дискурс в психологічній науці та педагогічній практиці. *Психологічний часопис*. 2016. №1. С. 41–55.
35. Говорун Т. В., Кікінежді О. М., Кравець В. П. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія. Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2013. 448 с.
36. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Мичка І. В., Чайка Ю. Ю., Блажиевський Г. П., Твардовський В. І., Гошко А. М. Вплив мотивації учнів до занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості. *Науковий часопис Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. №8(195). С. 45–48. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).09)
37. Гуменюк О. Є. Психологія «Я-концепції» : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка. 2004. 310 с.
38. Гурковський О. Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2013. №2. С. 74–75.
39. Давиденко О. В., Семененко В. П., Трачук С. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навч. посіб. Київ : ТОВ Видавничий дім АртЕк, 2019. 248 с.
40. Демідова О. В., Степанова І. В., Ковтун А. О., Чекмарьова Н. В. Фізична активність дітей середнього і старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 20–32.

41. Дедух М. О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра філос.: 017. Київ. 2021. 280 с.
42. Дедух М. О. Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 95–102.
43. Дедух М. О. Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених, 16 травня 2020*. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 198–200.
44. Дедух М. О. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури юнаків та дівчат. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2018. №6(25). С. 47–54.
45. Дедух М. О., Бричук М. С., Холодова О. С. Ключові характеристики мотивів та інтересів учнів старших класів, які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою. *The Significance of Physical Culture and Sports for Human Health: Proceedings of the International Scientific Conference. Riga, Latvia, 6–7 March 2024*. Baltija Publishing, 2024. P. 49–52. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-12>
46. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №4. С. 79–82.
47. Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Демчук В. І. Вплив дистанційного навчання на адаптаційні можливості організму школярів. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2023. № 1–2. С. 69–75.
48. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.-метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 248 с.

49. Дутчак М. В., Бричук М. С., Холодова О. С. Особливості самооцінки фізичної підготовленості, здоров'я сільських та міських підлітків. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29, №3. С. 145–152.
50. Дятленко С. М. Фізична культура в школі. 10-11 класи : метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2010. 64 с.
51. Євстігнеєва І. В. Гендерне виховання учнів на уроках фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків, 2007. №5. С. 12–14.
52. Євстігнеєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.7. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ, 2012. 228 с.
53. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
54. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 №463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
55. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ : Либідь. 2002. 303 с.
56. Іваній І. В. Моніторинг стану здоров'я школяра в системі фізичного виховання початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 123–127. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_2_40
57. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2016. 22 с.
58. Каменєва Т. М. Теоретичні основи навчання: навч.-метод. посіб. Київ : МНУЦ, 2018. 282 с.
59. Кашуба А. А., Ковальський В. В., Шелюк В. О. Визначення мотиваційних чинників та інтересів у старшокласників для покращення рухової

активності. *Scientific Collection «InterConf»: International Scientific Discussion: Problems, Tasks and Prospects*. №52. 2021. С. 480–487.

60. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність особистості: когнітивна парадигма. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 22. С. 51–56.

61. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини: навч. посіб. у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС. 2023. 154 с.

62. Кобелянська Л. С. Гендерна освіта в Україні: реалії та перспективи. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Київ; 2004. Вип. 36. С. 3–8.

63. Ковальчук Г. Я., Лупак О. М., Філь В. Аналіз показників рівня соматичного здоров'я учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. №5К(191). С. 96–99. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).19)

64. Ковальчук Л. О. Гендерне виховання учнівської молоді в Німеччині : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання. Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2008. 265 с.

65. Ковтун А. О., Кошелева О. О., Демідова О. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти. Дніпро: ПДАФКіС, 2024. 142 с.

66. Ковтун А., Кошелева О., Демідова О. Мотивація хлопців-підлітків до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. №5К(191). С. 100–103. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).20)

67. Комісова Т. Є., Комісов М. Р. Функціональні особливості серцево-судинної системи учнів 10-11 класів з різними руховими режимами. *Фізична*

культура, спорт та здоров'я : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції. Львів. 2017. С. 257–260.

68. Концепція «Нова українська школа» : затверджено Колегією МОН 27.10.2016 р. URL: <https://mon.gov.ua/tag/nova-ukrainska-shkola?&tag=nova-ukrainska-shkola>

69. Коц С. М., Коц В. П., Коваленко П. Г. Функціональний стан серцево-судинної системи дітей шкільного віку. *Грааль науки*. 2022. №12–13. С. 220–226. DOI: [10.36074/smpsbr:at.ed-1.03](https://doi.org/10.36074/smpsbr:at.ed-1.03)

70. Кравець В. П. До проблеми гендерно-рольової ідентифікації особистості. *Дошкільна освіта*. 2006. №2. С. 40–48.

71. Красножон С. В. Перспективні підходи до вивчення стану здоров'я сучасних школярів та шляхи його поліпшення. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2014. №1. С. 52–57.

72. Круцевич Т. Ю, Марченко О. Ю. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №6(68). С. 10–15.

73. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання у сучасній школі*. 2012. №2 (78). С. 8–9.

74. Круцевич Т. Ю., Бакіко І. В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості школярів 5-их та 11-их класів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 10. С. 30–37.

75. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література; 2010. 248 с.

76. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література. 2011. 224 с.

77. Круцевич Т. Ю., Захарченко М. О., Марченко О. Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*. 2017. №3.1. С. 180–183.
78. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. №12. С. 56–60.
79. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Дедух М. О. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №2. С. 66–75.
80. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М., Підлетьчук Р. В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2018. Вип. 2. С. 51–55.
81. Круцевич Т., Марченко О. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. С. 30–36.
82. Круцевич Т., Марченко О., Імас Т. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. №3(31). С. 144–146.
83. Круцевич Т., Марченко О., Погасій Л. Гендерна складова мотиваційних пріоритетів до занять руховою активністю у школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 136–150.
84. Кудріна, Т. С. Психологія мотивації : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ : ВПЦ «Київський університет». 2008. 239 с.
85. Лелека В. В., Гузенко Я. О. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. *Психолого-*

педагогічні проблеми сучасної школи. 2024. №2(12). С. 13–19. DOI: [https://doi.org/10.31499/2706-6258.2\(12\).2024.315000](https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(12).2024.315000)

86. Лисенко Л. Л., Вітченко А. М., Забіяка О. О. Педагогічна технологія стимулювання пізнавальної активності школярів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2026. №1(200). С. 134–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).25)

87. Логвиненко С. В., Грибан Г. П. Оптимізація процесу вдосконалення координаційних здібностей юнаків 9–11 класів на уроках фізичної культури засобами футзалу. *Науковий часопис Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. №12(199). С. 111–115. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).22)

88. Логвиненко С. С., Грибан Г. П. Фізичне виховання учнів 14–16 років фізкультурно-оздоровчими засобами футзалу. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць V Всеукраїнської наук.-практ. конф.*, Житомир, 17 бер. 2025 р. Житомир: Поліський національний університет, 2025. С. 49–53.

89. Лук'янцева Г. В. Фізіологія людини : навч. посіб. для самост. роботи студентів з індивід. графіком навчання та заоч. форми навчання. Національний університет фізичного виховання і спорту України; ред. Ельвіра Конєва. 2-ге вид., без змін. Київ : НУФВСУ : Олімпійська література, 2021. 181 с.

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

91. Луценко О. А. Навчальна програма «Гендерна педагогіка». Хрестоматія навчальних програм з проблем гендерного розвитку. Київ : ПЦ Фоліант, 2004. С. 45–105.

92. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : дисертація кандидата педагогічних наук: 13.00.02. Умань : Уманський державний педагогічний університет. 2016. 251 с.

93. Мартинюк О. А., Левінська К. І., Слобожанінов А. А. Особливості мотивації старшокласників до рекреаційних занять в процесі позашкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. №4К (132). 2021. С. 115–118

94. Марущенко О. Гендерні стереотипи вчительства сучасної української школи: соціологічний аналіз. Гендерна парадигма освітнього простору. 2015. С. 88–95.

95. Марченко О. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №3. С. 80–87.

96. Марченко О. Ю. Гендерні відмінності самооцінки фізичного «Я» школярів різного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С.133–139

97. Марченко О. Ю. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №1. С. 37–41.

98. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів: дис. ... д-ра педагог. наук: 24.00.02. Київ, 2019. 590 с.

99. Марченко О. Ю., Ростов О. Ю., Холодова О. С. Гендерна специфіка фізичного виховання: огляд сучасних досліджень і майбутні напрями розвитку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. №1. С. 78–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.11>

100. Марченко О. Ю., Холодова О. С., Заєць К. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*.

«Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2021. №1(129). С. 55–64.

101. Марченко О., Ростов О. Вплив занять спортом на гендерну ідентичність школярів: аналіз різних вікових груп. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. №1. С. 27–33.

102. Марченко О., Ростов О. Гендерний підхід у модернізації системи формування цінностей здоров'я та здорового способу життя учнівської молоді. *Sport Science Spectrum*. 2024. №1. С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-13>

103. Марченко, О. Ю., Москаленко, О. В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів у контексті гендерного підходу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. Київ, 2023. №2. С. 43–48.

104. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №3. С. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.81-85>

105. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти / Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина, В. О. Данільченко, Г. А. Коломоєць, М. В. Дутчак. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ МОН України від 22.08.2024 р. №1185.

106. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 196–200.

107. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 3-є вид., перероб. і доповн. Київ : Видавництво Ліра-К. 2020. 364 с.

108. Мусієнко О. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості. *Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 391–399.

109. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту». Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України, наказ МОН України від 03.08.2022 р. №698.

110. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10-11 класи. Профільний рівень». Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ МОН України від 03.08.2022 р. №698.

111. Пальчук, М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2014. 23 с.

112. Перегінець М., Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. №4. С. 71–76.

113. Перегінець М., Кузнецова Л., Долженко Л., Бойко А. Фактори, що лімітують та стимулюють учнів 10–11 класів до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. №1(61). С. 46–53. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-46-53>

114. Постанова Кабінету Міністрів України №898 від 30.09.2020 «Про затвердження Державного стандарту базової середньої освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16>

115. Професійна освіта: словник : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2000. 149 с.

116. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук : спец. 24.00.02 Київ, 2012. 247 с.

117. Саранча М. В., Грибан Г. П. Теоретико-методичні засади залучення учнів до позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах. *Науковий часопис Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

(фізична культура і спорт). 2024. №6(179). С. 206–209. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)

118. Саранча М. В., Грибан Г. П. Формування мотивації учнів 9–11 класів до позакласної роботи з фізичної культури засобами волейболу. *Науковий часопис Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. №8(195). С. 133–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).29)

119. Сембрат С., Троценко В., Хадико О. Організація освітньої технології формування у підлітків позитивної мотивації до занять фізичною культурою. *Інноватика у вихованні*. 2024. №20. С. 120–128. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i20.651>

120. Семененко В. П., Теліус В. В. Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. №2. С. 148–153. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2024.2.148-153>

121. Семененко В. П., Теліус В. В. Удосконалення організаційно-методичних підходів до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти: виклики та перспективи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2025. №2. С. 113–118. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.16>

122. Семененко В. П., Трачук С. В., Теліус В. В., Малишева О. В. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.56-62>

123. Семененко В., Яковенко О., Завальнюк В., Яременко О. Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 10(183). С. 251–256. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).46)

124. Семенов С. П. Інноваційні технології як засіб підвищення мотивації учнів на уроках фізичної культури. *Інформаційні технології в освіті*. 2024. № 2. С. 78–85.
125. Столяренко О. Б. Психологія особистості (курс лекцій та практикум) : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобор-2006», 2011. 220 с.
126. Танасійчук Ю. М. Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах: аналіз сучасного стану та напрями розвитку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. №3. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.02.29.02>
127. Тарасенко, І. А. Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 Психологія / наук. кер. М. І. Мушкевич; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 68 с.
128. Тащук В. К., Амеліна Т. М. Тест Руф'є – переваги та недоліки. Буковинський державний медичний університет, 2017. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6040-test-ruf-e-perevagi-ta-nedoliki/>
129. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т. 1. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.
130. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т. 2. *Методика фізичного виховання різних груп населення* / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 448 с.
131. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) : навч. посіб. Ужгород : ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
132. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг. 2014. 312 с.

133. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ, 2017. 548 с.
134. Трачук С. В., Голуб В. А., Довгаль В. І. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років в реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 114–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-18>
135. Трачук С., Дедух М., Семененко В., Михальчук А., Мартинюк О. Використання тренажерного обладнання у системі позаурочних занять для розвитку силових здібностей юнаків старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. №30(2). С. 107–113. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(2\).107-113](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(2).107-113)
136. Трачук С., Долженко Л., Молодовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №2. С. 44–48.
137. Трачук С., Пальчук М., Божик М., Хмара В., Марценюк А. Удосконалення фізичної підготовленості юнаків засобами військово-спортивного багатоборства. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика». 2024. № 4. С. 118–125. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-4-16>
138. Трачук С., Семененко В., Долженко Л., Мамедова І., Довгаль В. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: Олімпійська література, 2023. № 2. С. 81–85. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.81-85>
139. Фащук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2011. 24 с.
140. Фішев С. О. Значення фізичного виховання як однієї з важливих складових навчального процесу. *Сучасна наука XXI століття*. 2011.
141. Фролова О. В. Гендерні особливості соціальної ідентичності в підлітковому віці. 2017. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/41/286>

142. Холодова О. С., Марченко О. Ю., Осадча Н. М. Вплив засобів фізичного виховання на загальний стан дітей шкільного віку в умовах війни. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 151–157. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.151-157>
143. Хрипко І., Андрєєва О. Гендерний підхід у фізичному вихованні учнівської молоді: сучасні дослідження і тенденції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №2. С. 157–162.
144. Цокур О. С., Мунтян І. С. Особливості реалізації ідей гендерного підходу в системі вищої освіти. *Актуальні проблеми держави і права*. 2004. Вип. 22. С. 1023–1025.
145. Цокур О., Іванова І. Гендерна педагогіка як теоретико-методологічна основа формування егалітарної свідомості та поведінки сучасної студентської молоді. *Актуальні проблеми студентської молоді: матеріали регіон. наук.-практ. конф.* Одеса, 2012. С. 107–112.
146. Цокур О., Іванова І. Гендерне виховання – нагальна потреба сучасної освітньої системи. *Директор школи*. Україна. 2006. №6. С. 6–13.
147. Чепелюк А., Іваніків Н. Проблеми збереження фізичного здоров'я дитини. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвуз. зб. наук. пр. мол. вчених Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка*. Дрогобич : Посвіт, 2018. Вип. 18. С. 77–83.
148. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Фізичне виховання школярів: навч. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 165 с.
149. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор. 2007. 640 с.
150. Шевченко З. В. Словник гендерних термінів. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с.
151. Шевченко З. В. Соціально-філософські проблеми гендеру та фемінізму: навч.-метод. посіб. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2022. 130 с.

152. Шевчук Т. Я., Романюк А. П., Апончук Л. С., Романюк В. П., Біла Б. А. Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи у школярів пубертатного віку. *Нотатки сучасної біології*. 2023. Вип. 1. №5. С. 76–81. DOI: <https://doi.org/10.29038/NCBio.23.1-1>

153. Шинкаренко О. О. Функціональні показники серцево-судинної системи учнів середньої і старшої школи та їх діагностика під час проведення тренінгів з основ здоров'я : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Херсонський державний університет. Херсон. 2021. 76 с.

154. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : у 2 ч. Частина 2. Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.

155. Шиян О., Фащук О. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. №3 (47). 2012. С. 40–44.

156. Шукатка О., Борисевич Л., Кушнір Р. Фізичні вправи як основа мотивації до здоров'язбереження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. №5К(191). С 224–228. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).48)

157. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. №215. С. 313–318.

158. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 215. С. 313–318. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318>.

159. Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б., Ячнюк М. Ю. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання до професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(1). С. 369–371.

160. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 303–306.
161. A 3-minute test of cardiorespiratory fitness for use in primary care clinics / Y. Guo et al. *PLoS ONE*. 2018. Vol. 13, No. 7. 11 p.
162. Ainsworth C. Sex Redefined: The Idea of 2 Sexes Is Overly Simplistic. *Scientific American*. 2018. URL: <https://www.scientificamerican.com/article/sex-redefined-the-idea-of-2-sexes-is-overly-simplistic1/>
163. Amusa L. O., Toriola A. L., Goon T. D. Physical Education and School Sport in South Africa. *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*. 2013. Vol. 2. P. 187–196.
164. Austin F., Wright K. E., Jackson B., Lin A., Schweizer K., Furzer B. A scoping review of trans and gender diverse children and adolescents' experiences of physical activity, sport, and exercise participation. *Mental Health and Physical Activity*. 2024. Vol. 26. No. 4. 13 p.
165. Bakiko, I., Krutsevich, T., Trachuk, S. Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. Vol. 22. No. 2. P. 151–157. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>
166. Bala T., Kuzmenko I., Masliak I., Mameshina M., Bykhun N. The influence of ultimate frisbee exercises on the level of physical fitness of 15–16-year-old pupils. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2025. Vol. 29. No. 1. P. 42–51. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2025-1.04>
167. Bala T., Petrova A., Masliak I., Mameshina M. The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16–17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22. Art. 121. P. 955–961. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04121>
168. Bem S. L. Bem Sex Role Inventory. *APA PsycTests*. 1974. DOI: <https://doi.org/10.1037/t00748-000>

169. Bem S. L. Gender schema theory and its implications for child development: raising gender-aschematic children in a gender-aschematic society. *Journal of women in culture and society*. 1983. Vol. 8(4). P. 598-616.
170. Bem S. The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. Vol. 42. No. 2. P. 155–162. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0036215>
171. Bhowmik Ch., Choudhury R. The role of physical education in promoting holistic student development. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*. 2017. Vol. 2. No. 2. P. 468–473.
172. Biddle S. J. H., Atkin A. J., Cavill N., Foster C. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2011. Vol. 4. Issue 1. P. 25–49. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.548528>
173. de Looze M., Elgar FJ, Currie C., Kolip P., Stevens GWJM. Gender inequality and sex differences in physical fighting, physical activity, and injury among adolescents across 36 countries. *Journal of Adolescent Health*. 2019. Vol. 64. No. 5. P. 657–663.
174. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985. 372 c.
175. Deci, E. L., Ryan, R. M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. 2008. Vol. 49. No. 3. P. 182–185. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0012801>
176. Erikson E. H. Identität und Lebenszyklus: drei Aufsätze. Frankfurt a. M. : Suhrkamp, 1973. 240 p.
177. Espinoza S. M., Brown C., Gower A. L., Eisenberg M. E. Sport and Physical Activity Among Transgender, Gender Diverse, and Questioning Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2023. Vol. 72. No. 2. P. 303-306.
178. Fausto-Sterling A. The Five Sexes: Why Male and Female Are Not Enough. *The Sciences*. 1993. P. 20–24.

179. Feingold A. Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1994; Vol. 116(3). P. 429–456.
180. Gender and Health. Overview. Health Topics. World Health Organization Official Website. 2021 URL: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
181. Harter, S., Leahy, R. L. The Construction of the Self: A Developmental Perspective. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2001. Vol. 15. No. 4. P. 383–384. DOI: <https://doi.org/10.1891/0889-8391.15.4.383>
182. Impact of the COVID-19 pandemic on self-esteem and body image in Spanish adolescents. / A. T. Domínguez-Martín et al. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. No. 1. P. 132. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02478-6>
183. Kaja S. M., McGuire J. K. Gender-Related Disparities in Sport, Physical Activity, and Physical Activity Lessons in Minnesota From 2016 to 2019. *Journal of Adolescent Health*. 2024. Vol. 75. No. 4. P. 683–685
184. Kolip P., Schmidh B. Gender and health in adolescence. *World Health Organization Regional Office for Europe*. Copenhagen. 2009. 38 p.
185. Marsh, H., Craven, R. G. Reciprocal Effects of Self-Concept and Performance From a Multidimensional Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 2006. Vol. 1. No. 2. P. 133–163. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>
186. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 369 p.
187. McLennan N., Thompson J. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris : UNESCO, 2015. 89 p.
188. O'Donovan T. M., Kirk D. Reconceptualizing student motivation in physical education: An examination of what resources are valued by pre-adolescent girls in contemporary society. *European Physical Education Review*. 2008. Vol. 14. No. 1. P. 71–91.
189. Oliver K. Physical education and female participation: A case study of teachers' perspectives and strategies. *Issues in Educational Research*. 2015. Vol. 24. No. 3, P. 241–257.

190. Oliver K., Kirk D. *Girls, Gender and Physical Education: An Activist Approach*. London: Routledge, 2015. 136 p.
191. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
192. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965. 326 p.
193. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Vol. 55. No. 1. 2000. P. 68–78.
194. Ryan T. G. Risk in (Ontario) teaching of health and physical education. *International Journal of Physical Education*. 2024. Vol. 73. No. 3. P. 1–14.
195. Ryan T., Poirier Y. Secondary physical education avoidance and gender: problems and antidotes. *International journal of instruction*. 2012. Vol. 5(2). P. 173-194.
196. Sexual Orientation and Gender Identity and Expression. Vulnerable Groups. Data. UN Special Representative of the Secretary-General on Violence Against Children. United Nations. 2016.
197. Shibutani T. *Society and Personality: An Interactionist Approach to Social Psychology*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1961. 630 p.
198. Slater A., Tiggemann M. «Uncool to do sport»: A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010. Vol. 11(6). P. 619–626.
199. Spengler S., Mess F., Woll A. Do Media Use and Physical Activity Compete in Adolescents? Results of the MoMo Study. *PLoS One*. 2016. Vol. 11. No. 1. P. 1–14
200. Students Exploring Gender Identity. APA Mental Health Primers. American Psychological Association Official Website. 2021. URL: <https://www.apa.org/ed/schools/primer/gender-identity>

201. Transgender Students Face a lot of Discrimination, and the Trump Administration isn't Helping. The Leadership Conference Education Fund. 2017. URL: <https://civilrights.org/edfund/resource/transgender-students-discrimination/>

202. Tremblay M. S., Barnes J. D., González S. A., Katzmarzyk P. T., Onywera V. O., Reilly J. J., Tomkinson G. R.; Global Matrix 2.0 Research Team. Global Matrix 2.0: Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 38 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016. Vol. 13. No. 11 (Suppl. 2). P. 343–366.

203. Weiss M. R. Back to the future: research trends in youth motivation and physical activity. *Pediatric Exercise Science*. 2013. Vol. 25. No. 4. P. 561–572.

204. Weiss M., Ferrer-Caja E., Horn T. Motivational orientations and sport behavior. *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2002. 2nd edition. P. 101–170.

205. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. / F. C. Bull et al. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54. No. 24. P. 1451–1462. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

206. World Health Organization. Global health estimates 2020: deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2019. Geneva : World Health Organization, 2020.

207. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Вплив гендерної ідентичності на формування мотивації старшокласників до занять з фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. №7(194). С. 27–31. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).04) Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці мети та завдань, визначенні методів, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації.*

2. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Гендерна ідентичність як чинник формування мотивації старшокласників до занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. *Sport Science Spectrum*. 2025. №3. С. 3–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-3-1> Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, визначенні методів, проведенні тестування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*

3. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Гендерний підхід на заняттях з фізичної культури учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2024. №11(184). С. 31–34. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).06) Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в з'ясуванні проблеми, завдань та актуальності дослідження. Внесок*

Долженко Л. П. полягає в участі у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.

4. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Особливості працездатності серцево-судинної системи старшокласників закладів загальної середньої освіти різного типу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. №9(196). С. 17–21. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).03) Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці мети та завдань, визначенні методів, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації.*

5. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Особливості самооцінки рівня фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів з різною гендерною ідентичністю. *Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя* : Видавничий дім «Гельветика». 2025. №2. С. 7–14. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-2-01> Фахове видання. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, визначенні методів, проведення анкетування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків. Внесок Долженко Л. П. полягає в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. Базилюк Д. С. Вплив гендерного підходу на мотивацію студентської молоді до занять з фізичного виховання. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 29 чер. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С.141–142. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5841>

7. Базилюк Д. С. Вплив гендерної ідентичності на бажання старшокласників займатися фізичною активністю. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали VIII Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ,

14 трав. 2025 р. Київ : НУФВСУ, 2025. С. 85–87. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/123456789/6488>

8. Базилюк Д. С. Інноваційні педагогічні технологій та їх вплив на мотивацію студентів до занять з фізичної культури у ЗВО. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 25-26 квіт. 2024 р. Харків : НТУ «ХП», 2024. С. 226–230. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/5090b37e-b50b-4017-83be-0242d8e0e340>

9. Базилюк Д. С. Реалізація гендерного підходу у фізичному вихованні студентської молоді. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С.104–105. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3916>

10. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Пріоритетні види фізичної активності учнів та учениць 10–11 класів у закладах загальної середньої освіти різного типу. *Progressive Approaches in Science and Engineering* : collection of Scientific Papers with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. Denmark, 23-25 July 2025. Copenhagen, Denmark, 2025. №29 С. 157–160. DOI: <https://doi.org/10.70286/isu-23.07.2025> *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, проведенні анкетування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків.*

11. Базилюк Д. С., Долженко Л. П. Роль гендерної ідентичності у структурі самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат старших класів. *Scientific Progress: Theories, Applications and Global Impact* : collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference, Portugal, 14-16 July 2025. Braga, Portugal, 2025. №44. С. 129–132. DOI: <https://doi.org/10.70286/eoss-14.07.2025> *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, проведенні анкетування та аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків.*

12. Базилюк Д. С., Долженко Л. П., Павлова Т. В. Роль мотивації у фізичному вихованні студентської молоді. *Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology* : collection of abstracts XVII International scientific and practical conference, Italy, 3-5 April 2024. Bologna, Italy, 2024. С. 180–183. URL: https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/04/Formation_of_prospects_for_the_global_development_of_humanity_modern_problems_of_science_and_technology_April_3_5_2024_Bologna_Italy.pdf *Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань дослідження, аналізі отриманих даних, інтерпретації результатів досліджень та формуванні висновків.*

ДОДАТОК Б
ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ

| № | Назва конференції, конгресу, симпозиуму, семінару, школи | Місце та дата проведення | Форма участі |
|---|--|--|---------------------------------|
| 1 | XV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» | м. Київ, 16 вересня 2022 рік | публікація, усна доповідь |
| 2 | XVI Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» | м. Київ, 29 червня 2023 рік | публікація, усна доповідь |
| 3 | XVII Міжнародна науково-практична конференція «Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology» | м. Болонья, Італія, 3-5 квітня 2024 рік | публікація, усна доповідь |
| 4 | IV Міжнародна науково-практична конференція «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» | м. Харків, 24-26 квітня 2024 рік | публікація, усна доповідь |
| 5 | III Загальноуніверситетська наукова конференція аспірантів і докторантів «Дисертаційне дослідження: від ідеї до реалізації» | м. Київ, 19 червня 2025 рік | усна доповідь |
| 6 | VIII Всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» | м. Київ, 14 травня 2025 рік | публікація, усна доповідь |

Продовження додатка Б

| | | | |
|----|--|---|---------------------------------|
| 7 | I Міжнародна науково-практична конференція «Scientific Progress: Theories, Applications and Global Impact» | м. Брага, Португалія, 14-16 липня 2025 рік | публікація, усна доповідь |
| 8 | I Міжнародна науково-практична конференція «Progressive Approaches in Science and Engineering» | м. Копенгаген, Данія, 23-25 липня 2025 рік | публікація, усна доповідь |
| 9 | Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» | м. Дніпро, 30-31 жовтня 2025 рік | усна доповідь |
| 10 | IX Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» | м. Київ, 19-20 листопада 2025 рік | усна доповідь |
| 11 | III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич | м. Київ, 23 січня 2026 рік | усна доповідь |

ДОДАТОК В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в роботу ліцею № 17
«Кирилівський» Подільського району м. Києва

м. Київ

«26» грудня 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Базилюк Дем'ян Сергійович за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 01210108938), за результатами роботи протягом 2025 року, вніс такі рекомендації та пропозиції:

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|--|---|---|
| <p>Назва пропозиції: «Модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей»</p> <p>Форма впровадження – практичні рекомендації щодо формування позитивної мотивації до занять з фізичної культури учнів та учениць старших класів з урахуванням гендерних особливостей. Рекомендації передбачають індивідуалізацію, гнучкість і мотиваційний підхід до організації уроків з фізичної культури учнів і учениць старших класів, враховуючи гендерну ідентичність.</p> <p>Аналоги у світовій практиці відсутні.</p> | <p>Наукова новизна: Створено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, що відображає особливості організації занять з фізичної культури у ЗЗСО.</p> <p>На основі проведеного аналізу систематизовано стимулюючі та лімітуючі фактори мотивації до занять фізичною культурою для учнів та учениць старших класів різних гендерних типів.</p> <p>Рекомендації: Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури, методистів у ЗЗСО, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.</p> | <p>Впровадження результатів дослідження покращили рівень зацікавленості учнів та учениць старших класів до систематичних занять з фізичної культури у ЗЗСО; зросли показники внутрішньої мотивації до фізичної активності; сформували стійке позитивне ставлення до фізичного самовдосконалення, що передбачає соціально-економічний ефект.</p> |

Автор розробки:
Аспірант НУФВСУ

 Дем'ян БАЗИЛЮК

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент.

 Людмила ДОЛЖЕНКО

Представник установи, де виконувалася впровадження:
Директор ліцею № 17 «Кирилівський»

 Галина КОВАЛЬОВА

Проректор з науково-педагогічної роботи
професор, д.фіз.вих.

 Ольга БОРИСОВА



ДОДАТОК Г

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в роботу ліцею №14 імені українського професора Грушевського Сергія Федоровича Оболонського району м. Києва

м. Київ

«26» листопада 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Базилюк Дем'ян Сергійович за результатами роботи, виконаної відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 за темою 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 01210108938), за результатами роботи протягом 2025 року, вніс такі рекомендації та пропозиції:

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання | Ефект від впровадження |
|---|---|---|
| <p>Назва пропозиції: «Модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей»</p> <p>Форма впровадження – практичні рекомендації щодо формування позитивної мотивації до занять з фізичної культури учнів та учениць старших класів з урахуванням гендерних особливостей. Рекомендації передбачають індивідуалізацію, гнучкість і мотиваційний підхід до організації уроків з фізичної культури учнів і учениць старших класів, враховуючи гендерну ідентичність. Аналоги у світовій практиці відсутні.</p> | <p>Наукова новизна: Створено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, що відображає особливості організації занять з фізичної культури у ЗЗСО.</p> <p>На основі проведеного аналізу систематизовано стимулюючі та лімітуючі фактори мотивації до занять фізичною культурою для учнів та учениць старших класів різних гендерних типів.</p> <p>Рекомендації: Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури, методистів у ЗЗСО, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.</p> | <p>Впровадження результатів дослідження покращили рівень зацікавленості учнів та учениць старших класів до систематичних занять з фізичної культури у ЗЗСО; зросли показники внутрішньої мотивації до фізичної активності; сформували стійке позитивне ставлення до фізичного самовдосконалення, що передбачає соціально-економічний ефект.</p> |

Автор розробки:

Аспірант НУФВСУ

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент.

Представник установи, де виконувалось впровадження:

Директор ліцею №14 імені українського професора Грушевського Сергія Федоровича

Проректор з науково-педагогічної роботи професор, д.фіз.вих.

Дем'ян БАЗИЛЮК

Юдмила ДОЛЖЕНКО

Ольга ЛОСЕНКО

Ольга БОРИСОВА



ДОДАТОК Д

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

м. Київ

«26» листопада 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що Базилюк Дем'ян Сергійович, як виконавець теми 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 01210108938), відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 за результатами роботи протягом 2025 року, вніс такі рекомендації та пропозиції:

| <i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i> | <i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i> | <i>Ефект від впровадження</i> |
|--|--|---|
| <p><i>Назва пропозиції:</i> «Модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей» <i>Форма впровадження</i> – практичні рекомендації для лекційних та практичних занять з дисципліни «Теорія і методики фізичного виховання» Рекомендації передбачають індивідуалізацію, гнучкість і мотиваційний підхід до організації уроків з фізичної культури учнів і учениць старших класів, враховуючи гендерну ідентичність <i>Аналоги</i> у світовій практиці відсутні.</p> | <p><i>Наукова новизна:</i> Створено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, що відображає особливості організації занять з фізичної культури у ЗЗСО. На основі проведеного аналізу систематизовано стимулюючі та лімітуючі фактори мотивації до занять фізичною культурою для учнів та учениць старших класів різних гендерних типів. <i>Рекомендації:</i> результати дослідження рекомендовано для використання в освітньому процесі підготовки фахівців відповідної спеціальності, а також для використання вчителями у ЗЗСО як основи для розробки уроків з фізичної культури.</p> | <p>Матеріали дослідження впроваджено при проведенні практичних занять зі студентами 2 курсу з освітнього компоненту «Теорії і методики фізичного виховання» за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), що сприяло формуванню у здобувачів освіти формуванню фахових компетентностей та набуттю здатності до організації навчального процесу з фізичної культури з урахуванням гендерної ідентичності, що передбачає соціально-економічний ефект.</p> |

Автор розробки:
Аспірант НУФВСУ

Представник НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи,
професор, д.фіз.вих.

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
НУФВСУ, доцент к.фіз.вих.



Дем'ян
Дем'ян БАЗИЛЮК

Оксана
Оксана ШИНКАРУК

Сергій
Сергій ТРАЧУК

ДОДАТОК Е

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України


м. Київ

«26» грудня 2025 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що Базиліук Дем'ян Сергійович, як виконавець теми 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 01210108938), відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 за результатами роботи протягом 2025 року, вніс такі рекомендації та пропозиції:

| <i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i> | <i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i> | <i>Ефект від впровадження</i> |
|--|--|--|
| <p><i>Назва пропозиції:</i> «Модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей»</p> <p><i>Форма впровадження</i> – практичні рекомендації для лекційних та практичних занять з дисципліни «Нові технології у фізичному вихованні»</p> <p>Рекомендації передбачають індивідуалізацію, гнучкість і мотиваційний підхід до організації уроків з фізичної культури учнів і учениць старших класів, враховуючи гендерну ідентичність</p> <p><i>Аналоги</i> у світовій практиці відсутні.</p> | <p><i>Наукова новизна:</i> Створено модель формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом в ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей, що відображає особливості організації занять з фізичної культури у ЗЗСО.</p> <p>На основі проведеного аналізу систематизовано стимулюючі та лімітуючі фактори мотивації до занять фізичною культурою для учнів та учениць старших класів різних гендерних типів.</p> <p><i>Рекомендації:</i> результати дослідження рекомендовано для використання в освітньому процесі підготовки фахівців відповідної спеціальності, а також для використання вчителями у ЗЗСО як основи для розробки уроків з фізичної культури.</p> | <p>Матеріали дослідження впроваджено при проведенні практичних занять зі студентами 4 курсу з освітнього компоненту «Нові технології у фізичному вихованні» за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), що сприяло формуванню у здобувачів освіти фахових компетентностей та набуттю здатності до організації навчального процесу з фізичної культури з урахуванням гендерної ідентичності, що передбачає соціально-економічний ефект.</p> |


Автор розробки:
Аспірант НУФВСУ

 Дем'ян БАЗИЛЮК

Представник НУФВСУ:
Проректор з науково-педагогічної роботи,
професор, д.фіз.вих.

 Оксана ШИНКАРУК

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
НУФВСУ, доцент к.фіз.вих,

 Сергій ТРАЧУК



ДОДАТОК Ж

АНКЕТА

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить анкетування старшокласників з метою визначення мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом. Просимо уважно прочитати питання, варіанти відповідей і обрати той, який Вам найбільше імпонує або виставити рейтинг, якщо Вам імпонують декілька стверджень.

Результати дослідження будуть використані для удосконалення занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО.

Назвіть Ваше прізвище та ім'я _____

Вкажіть, в якому класі ви навчаєтеся? _____

Ваша стать: _____

Ваш вік (повних років): _____

1. Чи займаєтесь Ви руховою активністю?

- a) так, у позаурочний час;
- b) тільки відвідую уроки фізичної культури;
- c) зовсім не займаюсь.

2. Якщо «ні», то з якої причини?

- a) не маю бажання;
- b) за станом здоров'я.

Інше _____

3. Яким видом спорту Ви займаєтесь? _____

4. Скільки років? _____

5. Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?

- a) жодного;
- b) два;
- c) три;
- d) чотири;
- e) п'ять і більше;

Продовження додатка Ж

6. З якою метою Ви займаєтесь руховою активністю?

- a) підвищити фізичну підготовленість;
- b) отримати задоволення від рухової активності;
- c) досягти високих спортивних результатів;
- d) брати участь у змаганнях;
- e) покращити здоров'я;
- f) досягти гармонійності будови тіла;
- g) нормалізувати масу тіла;
- h) для самоствердження;
- i) активно проводити дозвілля;
- j) для спілкування з друзями.

7. Як часто Ви пропускаєте уроки фізичної культури?

- a) майже не пропускаю;
- b) тільки, коли хворію;
- c) 3–4 рази за семестр;
- d) часто.

8. Що Ви більш за все цінуєте в людях? (розставте за рейтингом від 1 і

далі ті риси, які Ви виділяєте)

| Риси | Рейтинг |
|--|---------|
| 1) гарна зовнішність; | |
| 2) товариськість, комунікабельність; | |
| 3) інтелігентність та широке коло інтересів; | |
| 4) гарний одяг; | |
| 5) вміння себе поводити на людях | |
| 6) фізична сила | |
| 7) вміння досягти мети будь-якими засобами | |
| 8) безкомпромісність; | |
| 9) жорстокість та безапеляційність; | |

Продовження додатка Ж

| | |
|--|--|
| 10) вміння підкорити собі інших; | |
| 11) лагідність та здібність міняти свою точку зору | |
| 12) авантюризм та безцеремонність | |
| 13) оптимістичність та виваженість | |

9. Кого на Ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною?

(розставте за рейтингом від 1 і далі)

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

10. Чим Ви захоплюєтеся у вільний час? (розставте за рейтингом тільки обрані Вами захоплення)

| | Рейтинг |
|------------------------------|---------|
| 1) спілкуюсь з друзями; | |
| 2) читаю художню літературу; | |

Продовження додатка Ж

| | |
|---|--|
| 3) граю на музичних інструментах, співаю; | |
| 4) слухаю музику. | |
| 5) відвідую дискотеки; | |
| 6) займаюсь спортом; | |
| 7) вивчаю іноземну мову; | |
| 8) граю у комп'ютерні ігри; | |
| 9) малюю; | |
| 10) займаюся технікою; | |
| 11) дивлюсь телевізор. | |
| 12) допомагаю батькам; | |
| 13) відвідую церкву; | |
| 14) зустрічаюсь з дівчиною (хлопцем); | |
| 15) читаю спеціальну літературу | |

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

12. Як Ви оцінюєте своє фізичне здоров'я? Виставте бал від 1 до 10 (1 – погане, 10 – дуже добре) _____

13. З якою метою Ви відвідуєте уроки фізичної культури?

- a) знаю, що це корисно;
- b) для отримання оцінки з предмета «Фізична культура»;
- c) цікаво на заняттях;
- d) вчуся виховувати вольові якості;
- e) щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;
- f) щоб підвищити свою фізичну підготовленість;
- g) щоб не мати заборгованості з предмету;
- h) щоб навчитися новим вправам;
- i) щоб отримати розрядку після розумового навантаження;
- j) щоб підвищити свою рухову активність;

Продовження додатка Ж

14. Чи Ви загартовуєтеся?

- a) загартовуюсь повітрям;
- b) загартовуюсь водою;
- c) не загартовуюсь взагалі.

15. Чи займаєтеся Ви спеціально організованою руховою активністю?

- a) бігаю;
- b) займаюсь фітнесом;
- c) займаюсь спортом 1 раз на тиждень;
- d) займаюсь спортом 2 рази на тиждень;
- e) займаюсь спортом 3 рази на тиждень;
- f) займаюсь спортом 4 рази на тиждень;
- g) займаюсь спортом 5 разів на тиждень;
- h) займаюсь спортом кожен день;
- i) не займаюсь організованою руховою активністю взагалі.

16. Який тип харчування Ви маєте?

- a) переїдання;
- b) недоїдання;
- c) нормальне якісне харчування.

17. Чи дотримуєтеся Ви гігієни тіла, одягу, режиму праці та відпочинку?

- a) так, дотримуюсь;
- b) ні, не дотримуюсь.

18. Скільки триває Ваш нічний сон?

- a) нічний сон триває 8 годин;
- b) нічний сон триває 7 годин;
- c) нічний сон триває 6 годин;
- d) нічний сон триває 5 годин;
- e) можу всю ніч не спати.

Продовження додатка Ж

19. Чи маєте Ви шкідливі звички?

- a) ні, я не маю шкідливих звичок;
- b) так, я маю шкідливі звички.

20. Якщо маєте шкідливі звички, то які?

- a) курю цигарки щодня;
- b) вживаю алкоголь 1 раз на тиждень;
- c) вживаю алкоголь 3 рази на тиждень;
- d) вживаю алкоголь кожен день;
- e) вживаю алкоголь на свята;

Інше _____

ДОДАТОК И

МОДИФІКОВАНИЙ ТЕСТ «САМООПИС ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ»

Прочитайте питання і виберіть ту відповідь із 6 варіантів, яка найбільше характеризує вас.

Варіанти відповідей: 1) неправильно; 2) загалом неправильно; 3) скоріше неправильно, аніж правильно; 4) скоріше правильно, аніж неправильно; 5) загалом правильно; 6) правильно.

Назвіть Ваше прізвище та ім'я _____

Вкажіть, в якому класі ви навчаєтеся? _____

Ваша стать: _____

Питання до респондентів

| | | |
|---|---|--|
| 1. Коли я хворію, то почуваюся так погано, що не можу навіть підвестися з ліжка. | 11. Загалом майже все, що я роблю, виходить успішно. | 19. У моєму організмі багато сил та енергії. |
| 2. Я впевнено виконую координовані рухи. | 12. Я зазвичай підхоплюю всі хвороби (грип, вірус, застуда тощо), що є довкола. | 20. У мене гнучке тіло. |
| 3. Кілька разів на тиждень я виконую фізичні вправи чи граю настільки інтенсивно, що у мене помітно частішає дихання. | 13. Мені легко вдається контролювати рухи мого тіла. | 21. Я б добре впорався(-лася) з тестом на витривалість. |
| 4. Я надто товстий(-а). | 14. Я часто займаюся фізичними вправами чи іншими видами рухової активності, що призводять до того, що в мене помітно частішає дихання. | 22. Я маю мало причин, щоб собою пишатися. |
| 5. Оточення думає, що я маю спортивні здібності. | 15. У мене надто широка талія. | 23. Я так часто хворію, що не можу зробити все, що мені хотілося б. |
| 6. Я задоволений(-а) своїм фізичним розвитком. | 16. Мені легко займатися різними видами спорту. | 24. Мені добре вдаються вправи на координацію рухів. |
| 7. Я привабливий(-а) для свого віку. | 17. Я цілком задоволений(-а) своїм зовнішнім виглядом. | 25. Три або чотири рази на тиждень я виконую вправи або займаюся іншими видами рухової активності, від яких у мене помітно частішає дихання, які тривають принаймні 30 хвилин. |
| 8. Я фізично сильна людина. | 18. У мене симпатичне обличчя. | 26. На моєму тілі багато жиру. |
| 9. У мене добре виходять нахили, оберти та повороти тіла. | | 27. Мені легко дається більшість видів спорту. |
| 10. Я можу пробігти велику відстань без зупинки. | | |

Продовження додатка И

| | | |
|---|---|---|
| <p>28. Я задоволений(-а) тим, як я виглядаю і тим, що я можу робити фізично.</p> <p>29. У мене більш приваблива зовнішність, ніж у більшості моїх друзів.</p> <p>30. Я сильніший(-а) за більшість моїх однолітків.</p> <p>31. Моє тіло міцне та гнучке.</p> <p>32. Я можу пробігти підтюпцем 5 км без зупинки.</p> <p>33. Мені здається, що моє життя не дуже корисне.</p> <p>34. Я рідко відчуваю слабкість чи хворію.</p> <p>35. Я можу легко виконувати вправи в багатьох видах рухової активності.</p> <p>36. Я займаюся фізичними вправами (наприклад, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, аеробіка чи плавання) принаймні 3 рази на тиждень.</p> <p>37. Я маю надмірну вагу.</p> <p>38. Я маю гарні спортивні навички.</p> <p>39. Я маю позитивну думку про власну зовнішність.</p> <p>40. Я маю непривабливу зовнішність.</p> | <p>41. Я фізично слабкий(-а) і у мене немає мускулатури.</p> <p>42. Частини мого тіла добре згинаються і рухаються майже в усіх напрямках.</p> <p>43. Я думаю, що можу пробігти велику відстань, не втомлюючись.</p> <p>44. Загалом я ні на що не придатний(-а).</p> <p>45. Я багато хворію.</p> <p>46. Я помічаю, що моє тіло легко справляється з вправами на координацію.</p> <p>47. Я багато займаюся спортом, танцями, гімнастикою або іншими видами рухової активності.</p> <p>48. У мене занадто великий живіт.</p> <p>49. У спорті я кращий(-а) за більшість моїх друзів.</p> <p>50. Я задоволений(-а) собою і власними фізичними здібностями.</p> <p>51. У мене приваблива зовнішність.</p> <p>52. Я б добре впорався(-лась) з тестом на силу.</p> <p>53. Я думаю, що я досить гнучкий(-а) для більшості видів спорту.</p> <p>54. Я можу довгий час бути активним(-ою) і водночас не втомлюватися.</p> | <p>55. Більшість справ, за які я беруся, я роблю добре.</p> <p>56. Коли я хворію, то мені потрібно багато часу, щоб одужати.</p> <p>57. Коли я займаюся спортом або будь-яким видом рухової активності, то мої рухи бувають витонченими і координованими.</p> <p>58. Я займаюся спортом, танцями або будь-якими видами рухової активності майже кожен день.</p> <p>59. Оточення не вважає мене товстим.</p> <p>60. У спорті у мене все виходить добре.</p> <p>61. Я задоволений(-а) своєю фізичною формою.</p> <p>62. Ніхто не вважає мою зовнішність привабливою.</p> <p>63. У мене добре виходить піднімати важке.</p> <p>64. Я думаю, що добре б впорався(-лась) з тестом на гнучкість.</p> <p>65. Я добре впораюсь з вправами на витривалість, як-от біг на довгі дистанції, аеробіка, їзда на велосипеді, плавання, ходьба на лижах по пересіченій місцевості.</p> |
|---|---|---|

Продовження додатка И

| | | |
|--|--|---|
| <p>66. Загалом я маю багато причин, щоб собою пишатися.</p> <p>67. Мені доводиться відвідувати лікаря через свої хвороби частіше, ніж більшості моїх однолітків.</p> | <p>68. Загалом я невдаха</p> <p>69. Я зазвичай залишаюся здоровим(-ою) навіть тоді, коли мої друзі хворіють.</p> | <p>70. Схоже, щоб я не робив(-ла), у мене нічого не вдається.</p> |
|--|--|---|

Обробка результатів здійснювалась із використанням прямої та зворотної шкал оцінювання.

У прямій шкалі числове значення цифр відповідає кількості балів:

Порядок цифр: 1 2 3 4 5 6

Бали: 1 2 3 4 5 6

Номери відповідних тверджень: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 42, 43, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 69.

У зворотній шкалі бали розподіляються у зворотному порядку:

Порядок цифр: 1 2 3 4 5 6

Бали: 6 5 4 3 2 1

Номери відповідних тверджень: 1, 4, 12, 15, 22, 23, 26, 33, 37, 40, 41, 44, 45, 48, 56, 62, 67, 68, 70.

Отримані бали підсумовувалися окремо за кожним із одинадцяти показників фізичного розвитку:

1. «Здоров'я» – 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67, 69.
2. «Координація рухів» – 2, 13, 24, 35, 46, 57.
3. «Рухова активність» – 3, 14, 25, 36, 47, 58.
4. «Стрункість тіла» – 4, 15, 26, 37, 48, 59.
5. «Спортивні здібності» – 5, 16, 27, 38, 49, 60.
6. «Глобальне фізичне «Я»» – 6, 17, 28, 39, 50, 61.
7. «Зовнішній вигляд» – 7, 18, 29, 40, 51, 62.
8. «Сила» – 8, 19, 30, 41, 52, 63.

Продовження додатка И

9. «Гнучкість» – 9, 20, 31, 42, 53, 64.

10. «Витривалість» – 10, 21, 32, 43, 54, 65.

11. «Загальна самооцінка» – 11, 22, 33, 44, 55, 66, 68, 70.

| № питання | Варіанти відповідей | | | | | | Показники фізичного розвитку |
|-----------|---------------------|------------------------|---|---|----------------------|-----------|------------------------------|
| | неправильно | загалом неправильно | скоріше неправильно, аніж правильно | скоріше правильно, аніж неправильно | загалом правильно | правильно | |
| 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Здоров'я |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Координація рухів |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Рухова активність |
| 4 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стрункість тіла |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Спортивні здібності |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Глобальне фізичне «Я» |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Зовнішній вигляд |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Сила |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Гнучкість |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Витривалість |
| 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Загальна самооцінка |
| 12 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Здоров'я |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Координація рухів |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Рухова активність |
| 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стрункість тіла |
| 16 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Спортивні здібності |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Глобальне фізичне «Я» |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Зовнішній вигляд |
| 19 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Сила |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Гнучкість |
| 21 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Витривалість |
| 22 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Загальна самооцінка |
| 23 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Здоров'я |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Координація рухів |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Рухова активність |
| 26 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стрункість тіла |
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Спортивні здібності |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Глобальне фізичне «Я» |
| 29 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Зовнішній вигляд |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Сила |

Продовження додатка И

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Гнучкість |
| 32 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Витривалість |
| 33 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Загальна самооцінка |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Здоров'я |
| 35 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Координація рухів |
| 36 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Рухова активність |
| 37 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стрункість тіла |
| 38 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Спортивні здібності |
| 39 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Глобальне фізичне «Я» |
| 40 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Зовнішній вигляд |
| 41 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Сила |
| 42 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Гнучкість |
| 43 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Витривалість |
| 44 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Загальна самооцінка |
| 45 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Здоров'я |
| 46 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Координація рухів |
| 47 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Рухова активність |
| 48 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стрункість тіла |
| 49 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Спортивні здібності |
| 50 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Глобальне фізичне «Я» |
| 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Зовнішній вигляд |
| 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Сила |
| 53 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Гнучкість |
| 54 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Витривалість |
| 55 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Загальна самооцінка |
| 56 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Здоров'я |
| 57 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Координація рухів |
| 58 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Рухова активність |
| 59 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Стрункість тіла |
| 60 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Спортивні здібності |
| 61 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Глобальне фізичне «Я» |
| 62 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Зовнішній вигляд |
| 63 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Сила |
| 64 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Гнучкість |
| 65 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Витривалість |
| 66 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Загальна самооцінка |
| 67 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Здоров'я |
| 68 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Загальна самооцінка |
| 69 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Здоров'я |
| 70 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Загальна самооцінка |

ДОДАТОК К

МЕТОДИКА «МАСКУЛІННІСТЬ – ФЕМІНІННІСТЬ» САНДРИ БЕМ

Діагностика маскулінності – фемінінності

Тест містить 60 стверджень (якостей). Оцініть наявність або відсутність названих нижче якостей у себе. Можна відповідати тільки «так, риса присутня» чи «ні, риса відсутня», оцінюючи цим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Назвіть Ваше прізвище та ім'я _____

Вкажіть, в якому класі ви навчаєтеся? _____

Ваша стать: _____

Перелік стверджень (якостей)

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| 1. Віра в себе | 26. Турботливість | 45. Уміння дружити |
| 2. Уміння поступатися | 27. Прямота, правдивість | 46. Агресивність |
| 3. Здатність допомогти | 28. Схильність до ризику | 47. Довірливість |
| 4. Схильність захищати свої погляди | 29. Розуміння інших | 48. Малорезультативність |
| 5. Життєрадісність | 30. Скритність | 49. Схильність вести за собою |
| 6. Похмурість | 31. Швидкість в ухваленні рішень | 50. Небажання брати на себе відповідальність |
| 7. Незалежність | 32. Співчуття | 51. Адаптивність, пристосованість |
| 8. Сором'язливість | 33. Щирість | 52. Індивідуалізм |
| 9. Сумлінність | 34. Самодостатність (сподіватися тільки на себе) | 53. Нелюбов до лайки |
| 10. Атлетизм | 35. Здатність втішити | 54. Несистемність |
| 11. Ніжність | 36. Марнославство | 55. Мати дух змагання |
| 12. Театральність | 37. Владність | 56. Любов до дітей |
| 13. Напористість | 38. Тихий голос | 57. Тактовність |
| 14. Охочий до лестощів | 39. Привабливість | 58. Амбітність, честолюбство |
| 15. Удачливість | 40. Мужність | 59. Спокій |
| 16. Сильна особистість | 41. Тепло, сердечність | 60. Традиційність, схильність до умовностей |
| 17. Відданість | 42. Урочистість, важливість | |
| 18. Непередбачуваність | 43. Власна позиція | |
| 19. Сильний (-а) | 44. М'якість | |
| 20. Жіночність | | |
| 21. Надійність | | |
| 22. Аналітичні здібності | | |
| 23. Вміння співчувати | | |
| 24. Ревнивий (-а) | | |
| 25. Здібність до лідерства | | |

Продовження додатка К

Ключ до тесту:

- маскулінність («так») – номери: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58;
- фемінінність («так») – номери: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59;
- решта пунктів є нейтральними і не враховуються в обчисленнях індексу статевої ідентичності.

Для обчислення індексу статевої ідентичності (IS), тобто визначення психологічної статі респондента застосовується наступна формула:

$$IS=(F-M)\times 2,322$$

де:

- F – середній бал за шкалою фемінінності (сума балів за фемінні твердження ділиться на 20);
- M – середній бал за шкалою маскулінності (сума балів за маскулінні твердження ділиться на 20);
- 2,322 – коефіцієнт стандартизації шкали [168; 169; 170].

Значення IS у межах від -1 до +1 свідчить про андрогінність, тобто збалансоване поєднання маскулінних та фемінінних рис; менше -1 – про домінування маскулінних рис; більше +1 – про фемінінність.

ДОДАТОК Л
ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ (15–18 РОКІВ) ЗА ПРОБОЮ РУФ'Є [39; 128]

| | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------|----------|--------|---------|
| 10-11 клас (15-18 років) | Індекс Руф'є $4*(P1+P2+P3)-200 / 10$ | | | | |
| | поганий | низький | середній | добрий | високий |
| Результат | 15 та більше | 11-15 | 6-10 | 0,5-5 | до 0,5 |

ДОДАТОК М

ТЕСТ «МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ»

Післяекспериментальний тест «Мотивація до занять фізичною культурою» дасть змогу оцінити ефективність моделі формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою і спортом у ЗЗСО з урахуванням гендерних особливостей.

Тест спрямований на виявлення змін у ставленні, мотиваційних установках і поведінці старшокласників до занять фізичною культурою і спортом після впровадження моделі.

Назвіть Ваше прізвище та ім'я _____

1. *Чи займаєтесь Ви руховою активністю?*
 - a) так, у позаурочний час;
 - b) тільки відвідую уроки фізичної культури;
 - c) зовсім не займаюсь.
2. *Чи збільшилося Ваше бажання відвідувати уроки фізичної культури після реалізації нового формату занять?*
 - a) так, значно збільшилося;
 - b) дещо збільшилося;
 - c) не змінилося;
 - d) зменшилося.
3. *Чи враховується, на Вашу думку, Ваша стать і рівень фізичної підготовленості під час занять?*
 - a) так, завжди;
 - b) часто;
 - c) іноді;
 - d) ні.
4. *З якою метою Ви зараз відвідуєте уроки фізичної культури?*
 - a) знаю, що це корисно для здоров'я;
 - b) для отримання оцінки з предмета «Фізична культура»;
 - c) цікаво на заняттях;

Продовження додатка М

- d) вчуся виховувати вольові якості;
- e) щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;
- f) щоб підвищити свою фізичну підготовленість;
- g) щоб не мати заборгованості з предмету;
- h) щоб навчитися новим вправам;
- i) щоб отримати розрядку після розумового навантаження;
- j) щоб підвищити рухову активність.

5. *Яке Ваше загальне ставлення до уроків фізичної культури зараз?*

- a) дуже позитивне;
- b) скоріше позитивне;
- c) нейтральне;
- d) байдуже або негативне.

6. *Триразові заняття на тиждень допомагають покращити мою фізичну підготовленість.*

- не згоден(а);
- частково згоден(а);
- згоден(а);
- повністю згоден(а).

7. *Поєднання спільних і роздільних уроків робить заняття цікавішими та дає можливість обирати види рухової активності за інтересами.*

- не згоден(а);
- частково згоден(а);
- згоден(а);
- повністю згоден(а).

8. *Мені подобаються запропоновані види рухової активності та індивідуальний підхід у форматі проведення уроків.*

- не згоден(а);
- частково згоден(а);

Продовження додатка М

- згоден(а);
- повністю згоден(а).

9. *На уроках враховуються відмінності між юнаками та дівчатами.*

- не згоден(а);
- частково згоден(а);
- згоден(а);
- повністю згоден(а).

10. *Після проведених змін я частіше відвіую заняття і став(ла) активнішим(ою).*

- не згоден(а);
- частково згоден(а);
- згоден(а);
- повністю згоден(а).

ДОДАТОК Н
НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ ДЛЯ ОЦІНКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ

| Нормативи | Клас | Стать | Рівні компетентностей | | | |
|---|------|---------|-----------------------|------------|------------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | 10 | юнаки | >15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| | | дівчата | >18 | 18 | 17,5 | 16,8 |
| | 11 | юнаки | >15,8 | 15,8 | 15 | 14,3 |
| | | дівчата | >18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Підтягування (разів): - з вису на високій перекладині (юнаки); - у висі лежачи (дівчата) | 10 | юнаки | <9 | 10-11 | 12-13 | >=14 |
| | | дівчата | <6 | 6 | 16 | 20 |
| | 11 | юнаки | <9 | 10-11 | 12-13 | >=14 |
| | | дівчата | <8 | 8 | 17 | 22 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | 10 | юнаки | <20 | 20 | 40 | 55 |
| | | дівчата | <18 | 18 | 38 | 48 |
| | 11 | юнаки | <20 | 20 | 48 | 58 |
| | | дівчата | <20 | 20 | 45 | 55 |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | 10 | юнаки | <2 | 2 | 5 | 8 |
| | | дівчата | <8 | 8 | 10 | 13 |
| | 11 | юнаки | <2 | 2 | 5 | 9 |
| | | дівчата | <9 | 9 | 11 | 14 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | 10 | юнаки | >=10,6 | 10,5-10,3 | 10,2-10,1 | <=10,0 |
| | | дівчата | >=11,8 | 11,7 -11,4 | 11,3 -11,1 | <=11,0 |
| | 11 | юнаки | >=10,6 | 10,4 -10,2 | 10,2 -10,1 | <=10,0 |
| | | дівчата | >=11,8 | 11,6 -11,4 | 11,2 -11,1 | <=11,0 |

ДОДАТОК П

**КОРЕЛЯЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ МОДИФІКОВАНОГО
ТЕСТУ «САМООПИС ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ»**

**Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки фізичного розвитку
юнаків 10 класів**

| Показники фізичного розвитку | Здоров'я | Координація рухів | Рухова активність | Стрункість тіла | Спортивні здібності | Глобальне фізичне «Я» | Зовнішній вигляд | Сила | Гнучкість | Витривалість | Загальна самооцінка |
|------------------------------------|----------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|
| Здоров'я | 1 | 0,361 | 0,152 | 0,176 | 0,416 | 0,227 | 0,244 | 0,227 | 0,271 | 0,171 | 0,202 |
| Координація рухів | 0,361 | 1 | 0,624 | 0,377 | 0,872 | 0,531 | 0,316 | 0,809 | 0,516 | 0,612 | 0,580 |
| Рухова активність | 0,152 | 0,624 | 1 | 0,259 | 0,603 | 0,212 | 0,096 | 0,485 | 0,507 | 0,621 | 0,675 |
| Стрункість тіла | 0,176 | 0,377 | 0,259 | 1 | 0,364 | 0,304 | 0,317 | 0,155 | 0,150 | 0,343 | 0,346 |
| Спортивні здібності | 0,416 | 0,872 | 0,603 | 0,364 | 1 | 0,597 | 0,316 | 0,843 | 0,512 | 0,579 | 0,640 |
| Глобальне фізичне «Я» | 0,227 | 0,531 | 0,212 | 0,304 | 0,597 | 1 | 0,727 | 0,655 | 0,365 | 0,162 | 0,568 |
| Зовнішній вигляд | 0,244 | 0,316 | 0,096 | 0,317 | 0,316 | 0,727 | 1 | 0,372 | 0,321 | -0,047 | 0,390 |
| Сила | 0,227 | 0,809 | 0,485 | 0,155 | 0,843 | 0,655 | 0,372 | 1 | 0,528 | 0,439 | 0,595 |
| Гнучкість | 0,271 | 0,516 | 0,507 | 0,150 | 0,512 | 0,365 | 0,321 | 0,528 | 1 | 0,439 | 0,417 |
| Витривалість | 0,171 | 0,612 | 0,621 | 0,343 | 0,579 | 0,162 | -0,047 | 0,439 | 0,439 | 1 | 0,403 |
| Загальна самооцінка | 0,202 | 0,580 | 0,675 | 0,346 | 0,640 | 0,568 | 0,390 | 0,595 | 0,417 | 0,403 | 1 |

Примітка. Жирним шрифтом виділено значущі кореляційні зв'язки між показниками ($r \geq 0,500$).

Продовження додатка П

**Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки фізичного розвитку
юнаків 11 класів**

| Показники фізичного розвитку | Здоров'я | Координація рухів | Рухова активність | Стрункість тіла | Спортивні здібності | Глобальне фізичне «Я» | Зовнішній вигляд | Сила | Гнучкість | Витривалість | Загальна самооцінка |
|------------------------------|----------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|
| Здоров'я | 1 | -0,045 | -0,050 | 0,387 | -0,141 | 0,305 | 0,371 | 0,186 | -0,064 | -0,045 | 0,259 |
| Координація рухів | -0,045 | 1 | 0,622 | 0,210 | 0,795 | 0,527 | 0,367 | 0,732 | 0,342 | 0,624 | 0,340 |
| Рухова активність | -0,050 | 0,622 | 1 | 0,005 | 0,640 | 0,382 | 0,075 | 0,489 | 0,575 | 0,521 | 0,224 |
| Стрункість тіла | 0,387 | 0,210 | 0,005 | 1 | 0,105 | 0,423 | 0,393 | 0,093 | 0,017 | 0,106 | 0,471 |
| Спортивні здібності | -0,141 | 0,795 | 0,640 | 0,105 | 1 | 0,628 | 0,423 | 0,750 | 0,424 | 0,597 | 0,435 |
| Глобальне фізичне «Я» | 0,305 | 0,527 | 0,382 | 0,423 | 0,628 | 1 | 0,767 | 0,680 | 0,192 | 0,270 | 0,682 |
| Зовнішній вигляд | 0,371 | 0,367 | 0,075 | 0,393 | 0,423 | 0,767 | 1 | 0,485 | 0,124 | 0,113 | 0,653 |
| Сила | 0,186 | 0,732 | 0,489 | 0,093 | 0,750 | 0,680 | 0,485 | 1 | 0,183 | 0,493 | 0,361 |
| Гнучкість | -0,064 | 0,342 | 0,575 | 0,017 | 0,424 | 0,192 | 0,124 | 0,183 | 1 | 0,326 | 0,370 |
| Витривалість | -0,045 | 0,624 | 0,521 | 0,106 | 0,597 | 0,270 | 0,113 | 0,493 | 0,326 | 1 | 0,237 |
| Загальна самооцінка | 0,259 | 0,340 | 0,224 | 0,471 | 0,435 | 0,682 | 0,653 | 0,361 | 0,370 | 0,237 | 1 |

Примітка. Жирним шрифтом виділено значущі кореляційні зв'язки між показниками ($r \geq 0,500$).

Продовження додатка П

**Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки фізичного розвитку
дівчат 10 класів**

| Показники фізичного розвитку | Здоров'я | Координація рухів | Рухова активність | Стрункість тіла | Спортивні здібності | Глобальне фізичне «Я» | Зовнішній вигляд | Сила | Гнучкість | Витривалість | Загальна самооцінка |
|------------------------------|----------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|
| Здоров'я | 1 | -0,050 | -0,052 | 0,083 | 0,006 | -0,026 | -0,006 | -0,145 | -0,132 | -0,063 | -0,007 |
| Координація рухів | -0,050 | 1 | 0,321 | 0,408 | 0,563 | 0,564 | 0,476 | 0,418 | 0,732 | 0,679 | 0,425 |
| Рухова активність | -0,052 | 0,321 | 1 | -0,226 | 0,560 | -0,048 | -0,239 | 0,614 | 0,337 | 0,306 | -0,220 |
| Стрункість тіла | 0,083 | 0,408 | -0,226 | 1 | 0,159 | 0,793 | 0,775 | 0,017 | 0,299 | 0,246 | 0,747 |
| Спортивні здібності | 0,006 | 0,563 | 0,560 | 0,159 | 1 | 0,386 | 0,141 | 0,723 | 0,536 | 0,636 | 0,160 |
| Глобальне фізичне «Я» | -0,026 | 0,564 | -0,048 | 0,793 | 0,386 | 1 | 0,833 | 0,191 | 0,544 | 0,458 | 0,816 |
| Зовнішній вигляд | -0,006 | 0,476 | -0,239 | 0,775 | 0,141 | 0,833 | 1 | 0,017 | 0,434 | 0,219 | 0,751 |
| Сила | -0,145 | 0,418 | 0,614 | 0,017 | 0,723 | 0,191 | 0,017 | 1 | 0,463 | 0,530 | 0,157 |
| Гнучкість | -0,132 | 0,732 | 0,337 | 0,299 | 0,536 | 0,544 | 0,434 | 0,463 | 1 | 0,381 | 0,408 |
| Витривалість | -0,063 | 0,679 | 0,306 | 0,246 | 0,636 | 0,458 | 0,219 | 0,530 | 0,381 | 1 | 0,286 |
| Загальна самооцінка | -0,007 | 0,425 | -0,220 | 0,747 | 0,160 | 0,816 | 0,751 | 0,157 | 0,408 | 0,286 | 1 |

Примітка. Жирним шрифтом виділено значущі кореляційні зв'язки між показниками ($r \geq 0,500$).

Продовження додатка П

**Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки фізичного розвитку
дівчат 11 класів**

| Показники фізичного розвитку | Здоров'я | Координація рухів | Рухова активність | Стрункість тіла | Спортивні здібності | Глобальне фізичне «Я» | Зовнішній вигляд | Сила | Гнучкість | Витривалість | Загальна самооцінка |
|------------------------------|--------------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|
| Здоров'я | 1 | 0,508 | 0,476 | 0,414 | 0,409 | 0,515 | 0,391 | 0,459 | 0,274 | 0,458 | 0,536 |
| Координація рухів | 0,508 | 1 | 0,477 | 0,575 | 0,707 | 0,703 | 0,667 | 0,548 | 0,714 | 0,669 | 0,654 |
| Рухова активність | 0,476 | 0,477 | 1 | 0,176 | 0,618 | 0,390 | 0,224 | 0,655 | 0,217 | 0,604 | 0,418 |
| Стрункість тіла | 0,414 | 0,575 | 0,176 | 1 | 0,509 | 0,827 | 0,858 | 0,432 | 0,609 | 0,476 | 0,805 |
| Спортивні здібності | 0,409 | 0,707 | 0,618 | 0,509 | 1 | 0,668 | 0,491 | 0,782 | 0,637 | 0,671 | 0,546 |
| Глобальне фізичне «Я» | 0,515 | 0,703 | 0,390 | 0,827 | 0,668 | 1 | 0,852 | 0,636 | 0,592 | 0,672 | 0,834 |
| Зовнішній вигляд | 0,391 | 0,667 | 0,224 | 0,858 | 0,491 | 0,852 | 1 | 0,437 | 0,644 | 0,482 | 0,849 |
| Сила | 0,459 | 0,548 | 0,655 | 0,432 | 0,782 | 0,636 | 0,437 | 1 | 0,502 | 0,742 | 0,581 |
| Гнучкість | 0,274 | 0,714 | 0,217 | 0,609 | 0,637 | 0,592 | 0,644 | 0,502 | 1 | 0,542 | 0,557 |
| Витривалість | 0,458 | 0,669 | 0,604 | 0,476 | 0,671 | 0,672 | 0,482 | 0,742 | 0,542 | 1 | 0,556 |
| Загальна самооцінка | 0,536 | 0,654 | 0,418 | 0,805 | 0,546 | 0,834 | 0,849 | 0,581 | 0,557 | 0,556 | 1 |

Примітка. Жирним шрифтом виділено значущі кореляційні зв'язки між показниками ($r \geq 0,500$).

ДОДАТОК Р

РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ЮНАКІВ 10 КЛАСІВ

Результати факторного аналізу показників серед юнаків 10 класів (метод головних компонент, варімакс-обертання)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Сукупний % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|------------|----------------|
| 1 | 9,072 | 20,617 | 9,072 | 20,617 |
| 2 | 6,662 | 15,141 | 15,734 | 35,758 |
| 3 | 4,451 | 10,115 | 20,184 | 45,873 |
| 4 | 2,762 | 6,278 | 22,947 | 52,152 |
| 5 | 2,468 | 5,609 | 25,415 | 57,761 |
| 6 | 2,179 | 4,952 | 27,594 | 62,714 |
| 7 | 2,080 | 4,727 | 29,674 | 67,440 |
| 8 | 1,729 | 3,929 | 31,402 | 71,369 |
| 9 | 1,449 | 3,293 | 32,851 | 74,662 |
| 10 | 1,284 | 2,919 | 34,136 | 77,581 |
| 11 | 1,187 | 2,697 | 35,322 | 80,278 |
| 12 | 1,065 | 2,420 | 36,387 | 82,698 |
| 13 | 1,006 | 2,286 | 36,884 | 83,828 |

Матриця факторних навантажень для юнаків 10 класів (факторний аналіз із методом головних компонентів і варімакс-обертанням (верифікований, нормалізований))

| Показник | Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 | Фактор 4 | Фактор 5 | Фактор 6 |
|---|--------------|----------|----------|--------------|----------|----------|
| М | -0,220 | 0,299 | 0,257 | 0,024 | -0,075 | -0,052 |
| F | 0,143 | -0,020 | 0,075 | 0,879 | 0,041 | 0,102 |
| IS | 0,266 | -0,224 | -0,119 | 0,680 | 0,085 | 0,117 |
| P ₁ | 0,590 | -0,027 | 0,103 | 0,055 | 0,227 | -0,051 |
| P ₂ | 0,898 | 0,085 | -0,040 | 0,007 | -0,016 | 0,040 |
| P ₃ | 0,780 | -0,197 | 0,068 | 0,002 | -0,151 | 0,095 |
| IR = 4×(P ₁ +P ₂ +P ₃)-200/10 | 0,960 | -0,015 | 0,017 | 0,016 | -0,017 | 0,048 |

Продовження додатка Р

| | | | | | | |
|---|---------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Біг 100 м (с) | 0,851 | -0,019 | -0,040 | 0,129 | 0,086 | -0,134 |
| Підтягування з вису на високій перекладині (разів) | -0,924 | 0,084 | -0,085 | -0,060 | 0,027 | 0,031 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | -0,851 | 0,276 | 0,069 | 0,060 | 0,000 | -0,027 |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | -0,391 | 0,044 | -0,137 | 0,350 | 0,082 | -0,073 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | 0,864 | -0,125 | -0,019 | 0,107 | 0,055 | 0,048 |
| Знаю, що це корисно | 0,236 | -0,045 | 0,331 | 0,087 | 0,209 | 0,159 |
| Для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 0,297 | -0,061 | 0,456 | -0,140 | 0,243 | 0,409 |
| Цікаво на заняттях | -0,363 | -0,187 | 0,328 | 0,553 | -0,003 | 0,158 |
| Вчуся виховувати вольові якості | -0,105 | -0,053 | 0,588 | 0,294 | -0,070 | 0,037 |
| Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 0,017 | 0,117 | 0,234 | 0,085 | 0,032 | 0,771 |
| Щоб підвищити свою фізичну підготовленість | 0,069 | 0,210 | -0,081 | -0,160 | -0,044 | 0,385 |
| Щоб не мати заборгованості з предмету | 0,051 | -0,259 | 0,523 | 0,001 | 0,331 | 0,046 |
| Щоб навчитися новим вправам | 0,159 | 0,157 | 0,153 | -0,105 | 0,190 | 0,254 |
| Щоб отримати розрядку після розумового навантаження | 0,056 | -0,009 | 0,115 | 0,137 | 0,895 | -0,005 |
| Щоб підвищити свою рухову активність | -0,061 | 0,005 | 0,131 | -0,069 | 0,032 | -0,136 |
| Підвищити фізичну підготовленість. | -0,065 | -0,028 | -0,138 | 0,207 | -0,005 | 0,065 |
| Отримати задоволення від рухової активності | 0,301 | -0,389 | -0,066 | 0,015 | 0,058 | 0,460 |
| Досягти високих спортивних результатів | -0,128 | 0,237 | 0,880 | 0,006 | -0,203 | 0,090 |
| Брати участь у змаганнях | 0,107 | 0,103 | 0,784 | -0,012 | 0,236 | 0,271 |
| Покращити здоров'я | 0,085 | -0,032 | 0,001 | 0,110 | -0,224 | 0,505 |
| Досягти гармонійності будови тіла | 0,001 | 0,348 | 0,242 | 0,066 | -0,049 | -0,111 |
| Нормалізувати масу тіла | -0,147 | 0,364 | 0,183 | 0,123 | 0,116 | -0,014 |
| Для самоствердження | -0,076 | 0,387 | 0,024 | 0,172 | 0,177 | 0,105 |
| Активно проводити дозвілля | 0,314 | 0,343 | 0,469 | 0,126 | 0,342 | 0,044 |

Продовження додатка Р

| | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------------|--------|--------|---------------|--------------|
| Для спілкування з друзями | -0,081 | 0,066 | 0,162 | 0,155 | 0,079 | 0,781 |
| «Здоров'я» | -0,200 | 0,383 | 0,181 | 0,073 | 0,155 | -0,205 |
| «Координація рухів» | -0,025 | 0,826 | 0,053 | -0,141 | 0,085 | 0,004 |
| «Рухова активність» | -0,413 | 0,566 | 0,067 | -0,457 | 0,031 | 0,022 |
| «Стрункість тіла» | 0,157 | 0,364 | 0,039 | 0,028 | -0,044 | -0,049 |
| «Спортивні здібності» | -0,144 | 0,873 | -0,032 | -0,114 | 0,052 | 0,108 |
| «Глобальне фізичне «Я»» | 0,199 | 0,752 | 0,192 | 0,139 | -0,406 | 0,033 |
| «Зовнішній вигляд» | 0,204 | 0,547 | 0,169 | 0,173 | -0,571 | -0,216 |
| «Сила» | -0,164 | 0,843 | -0,064 | 0,057 | -0,059 | 0,083 |
| «Гнучкість» | -0,134 | 0,690 | -0,091 | -0,279 | 0,111 | -0,314 |
| «Витривалість» | -0,155 | 0,514 | 0,096 | -0,282 | 0,364 | 0,290 |
| «Загальна самооцінка» | -0,256 | 0,734 | 0,295 | -0,017 | -0,186 | 0,180 |
| Expl.Var | 8,009 | 6,124 | 3,262 | 2,486 | 2,198 | 2,633 |
| Prp.Totl | 0,182 | 0,139 | 0,074 | 0,056 | 0,050 | 0,060 |

Примітка 1 – жирним шрифтом виділено факторні навантаження $|r| \geq 0,500$.

Примітка 2 – Expl.Var – власне значення фактора.

Примітка 3 – Prp.Totl – частка загальної дисперсії, пояснена фактором.

ДОДАТОК С

РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ЮНАКІВ 11 КЛАСІВ

Результати факторного аналізу показників серед юнаків 11 класів (метод головних компонент, варімакс-обертання)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Сукупний % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|------------|----------------|
| 1 | 6,611 | 15,026 | 6,611 | 15,026 |
| 2 | 5,316 | 12,083 | 11,928 | 27,108 |
| 3 | 4,000 | 9,091 | 15,928 | 36,199 |
| 4 | 3,090 | 7,024 | 19,018 | 43,223 |
| 5 | 3,003 | 6,824 | 22,021 | 50,047 |
| 6 | 2,522 | 5,732 | 24,543 | 55,779 |
| 7 | 2,252 | 5,118 | 26,795 | 60,897 |
| 8 | 2,013 | 4,576 | 28,808 | 65,472 |
| 9 | 1,733 | 3,938 | 30,541 | 69,410 |
| 10 | 1,584 | 3,601 | 32,125 | 73,011 |
| 11 | 1,442 | 3,278 | 33,567 | 76,289 |

Матриця факторних навантажень для юнаків 11 класів (факторний аналіз із методом головних компонентів і варімакс-обертанням (верифікований, нормалізований))

| Показник | Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 | Фактор 4 | Фактор 5 | Фактор 6 |
|---|--------------|----------|----------|----------|---------------|----------|
| M | 0,055 | 0,167 | -0,016 | -0,135 | -0,286 | 0,250 |
| F | 0,379 | 0,199 | 0,017 | -0,014 | 0,015 | -0,070 |
| IS | 0,315 | 0,083 | 0,025 | 0,068 | 0,185 | -0,214 |
| P ₁ | 0,534 | -0,081 | -0,082 | 0,063 | -0,681 | 0,024 |
| P ₂ | 0,911 | 0,159 | -0,037 | 0,078 | 0,049 | 0,054 |
| P ₃ | 0,314 | -0,044 | -0,006 | -0,094 | 0,768 | 0,019 |
| IR = 4×(P ₁ +P ₂ +P ₃)-200/10 | 0,909 | 0,077 | -0,049 | 0,034 | 0,168 | 0,052 |

Продовження додатка С

| | | | | | | |
|---|---------------|--------|--------------|--------|--------------|---------------|
| Біг 100 м (с) | 0,623 | 0,044 | 0,100 | 0,240 | -0,049 | -0,430 |
| Підтягування з вису на високій перекладині (разів) | -0,505 | -0,117 | 0,016 | -0,142 | -0,277 | -0,088 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | -0,743 | 0,120 | -0,080 | 0,100 | 0,151 | -0,063 |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | 0,124 | -0,060 | -0,119 | -0,191 | 0,764 | -0,001 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | 0,610 | -0,219 | -0,104 | 0,252 | 0,057 | -0,035 |
| Знаю, що це корисно | -0,194 | -0,175 | 0,587 | 0,179 | -0,279 | 0,098 |
| Для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | -0,015 | 0,224 | 0,428 | -0,214 | -0,391 | 0,179 |
| Цікаво на заняттях | -0,120 | 0,238 | 0,215 | 0,016 | 0,041 | 0,146 |
| Вчуся виховувати вольові якості | 0,144 | 0,170 | 0,746 | -0,058 | -0,159 | -0,004 |
| Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 0,112 | 0,210 | 0,111 | -0,141 | -0,138 | 0,189 |
| Щоб підвищити свою фізичну підготовленість | -0,062 | 0,082 | 0,641 | 0,184 | 0,034 | 0,117 |
| Щоб не мати заборгованості з предмету | -0,306 | 0,273 | 0,439 | -0,239 | -0,366 | 0,061 |
| Щоб навчитися новим вправам | 0,365 | 0,076 | 0,291 | -0,095 | -0,129 | -0,172 |
| Щоб отримати розрядку після розумового навантаження | 0,150 | 0,069 | 0,709 | -0,062 | 0,207 | 0,120 |
| Щоб підвищити свою рухову активність | -0,263 | -0,108 | 0,776 | 0,155 | 0,013 | -0,063 |
| Підвищити фізичну підготовленість. | -0,099 | -0,098 | -0,090 | -0,200 | -0,308 | 0,415 |
| Отримати задоволення від рухової активності | 0,413 | 0,219 | 0,208 | -0,028 | -0,186 | -0,048 |
| Досягти високих спортивних результатів | 0,065 | 0,250 | 0,046 | 0,013 | -0,108 | 0,129 |
| Брати участь у змаганнях | -0,253 | -0,011 | -0,017 | -0,151 | -0,043 | 0,121 |
| Покращити здоров'я | -0,115 | -0,328 | -0,034 | 0,283 | 0,033 | 0,460 |
| Досягти гармонійності будови тіла | 0,066 | -0,026 | 0,221 | 0,497 | 0,001 | 0,114 |
| Нормалізувати масу тіла | -0,228 | -0,117 | -0,024 | 0,056 | 0,195 | -0,360 |
| Для самоствердження | -0,054 | -0,039 | -0,077 | 0,058 | -0,063 | 0,158 |
| Активно проводити дозвілля | -0,065 | 0,055 | -0,147 | -0,087 | -0,051 | -0,814 |
| Для спілкування з друзями | -0,041 | -0,077 | -0,045 | 0,009 | 0,020 | -0,807 |

Продовження додатка С

| | | | | | | |
|-------------------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------|
| «Здоров'я» | 0,071 | -0,076 | -0,191 | 0,500 | 0,095 | -0,174 |
| «Координація рухів» | 0,092 | 0,819 | 0,148 | 0,225 | 0,027 | -0,209 |
| «Рухова активність» | -0,070 | 0,804 | 0,073 | -0,037 | -0,025 | 0,357 |
| «Стрункість тіла» | 0,057 | 0,009 | -0,044 | 0,744 | -0,161 | -0,031 |
| «Спортивні здібності» | 0,069 | 0,846 | 0,098 | 0,214 | 0,003 | 0,063 |
| «Глобальне фізичне «Я»» | 0,169 | 0,511 | -0,048 | 0,685 | -0,114 | 0,074 |
| «Зовнішній вигляд» | 0,040 | 0,266 | 0,171 | 0,730 | -0,036 | -0,204 |
| «Сила» | -0,020 | 0,775 | -0,046 | 0,280 | 0,076 | -0,102 |
| «Гнучкість» | 0,149 | 0,478 | 0,278 | 0,080 | 0,077 | 0,218 |
| «Витривалість» | 0,036 | 0,786 | -0,074 | -0,011 | -0,166 | -0,123 |
| «Загальна самооцінка» | 0,052 | 0,325 | 0,064 | 0,768 | -0,022 | 0,163 |
| Expl.Var | 5,514 | 4,690 | 3,319 | 3,444 | 2,670 | 2,735 |
| Prp.Totl | 0,125 | 0,107 | 0,075 | 0,078 | 0,061 | 0,062 |

Примітка 1 – жирним шрифтом виділено факторні навантаження $|r| \geq 0,500$.

Примітка 2 – Expl.Var – власне значення фактора.

Примітка 3 – Prp.Totl – частка загальної дисперсії, пояснена фактором.

ДОДАТОК Т

РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ДІВЧАТ 10 КЛАСІВ

Результати факторного аналізу показників серед дівчат 10 класів (метод головних компонент, варімакс-обертання)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Сукупний % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|------------|----------------|
| 1 | 8,360 | 19,001 | 8,360 | 19,001 |
| 2 | 5,544 | 12,599 | 13,904 | 31,600 |
| 3 | 4,320 | 9,817 | 18,224 | 41,418 |
| 4 | 3,817 | 8,675 | 22,041 | 50,092 |
| 5 | 2,619 | 5,953 | 24,660 | 56,045 |
| 6 | 2,407 | 5,471 | 27,067 | 61,517 |
| 7 | 2,207 | 5,017 | 29,275 | 66,533 |
| 8 | 2,098 | 4,768 | 31,373 | 71,302 |
| 9 | 1,564 | 3,556 | 32,937 | 74,857 |
| 10 | 1,513 | 3,438 | 34,450 | 78,295 |
| 11 | 1,300 | 2,955 | 35,750 | 81,250 |
| 12 | 1,238 | 2,814 | 36,988 | 84,063 |
| 13 | 1,086 | 2,468 | 38,074 | 86,531 |

Матриця факторних навантажень для дівчат 10 класів (факторний аналіз із методом головних компонентів і варімакс-обертанням (верифікований, нормалізований))

| Показник | Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 | Фактор 4 | Фактор 5 | Фактор 6 |
|---|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| M | -0,742 | -0,260 | -0,210 | 0,166 | 0,024 | 0,159 |
| F | 0,081 | 0,073 | -0,047 | 0,079 | 0,157 | 0,037 |
| IS | 0,586 | 0,228 | 0,129 | -0,080 | 0,065 | -0,097 |
| P ₁ | 0,096 | 0,200 | -0,060 | 0,054 | 0,082 | 0,241 |
| P ₂ | 0,890 | -0,101 | 0,015 | 0,070 | 0,074 | -0,001 |
| P ₃ | 0,915 | -0,028 | -0,082 | 0,002 | 0,040 | -0,032 |
| IR = 4×(P ₁ +P ₂ +P ₃)-200/10 | 0,941 | -0,008 | -0,052 | 0,051 | 0,081 | 0,050 |

Продовження додатка Т

| | | | | | | |
|---|---------------|--------|---------------|--------|--------------|--------------|
| Біг 100 м (с) | 0,471 | 0,093 | -0,025 | -0,044 | -0,019 | -0,227 |
| Підтягування у висі лежачи (разів) | -0,537 | 0,009 | 0,198 | 0,116 | -0,106 | 0,018 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | -0,303 | 0,126 | 0,090 | 0,227 | -0,138 | 0,009 |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | -0,321 | 0,178 | 0,176 | 0,237 | -0,305 | -0,195 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | 0,243 | 0,078 | -0,060 | -0,245 | 0,165 | -0,118 |
| Знаю, що це корисно | 0,000 | -0,033 | 0,814 | -0,052 | -0,092 | 0,122 |
| Для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | -0,264 | 0,252 | -0,053 | 0,206 | 0,017 | -0,034 |
| Цікаво на заняттях | 0,134 | -0,411 | 0,421 | -0,357 | -0,050 | 0,193 |
| Вчуся виховувати вольові якості | 0,056 | 0,202 | 0,274 | 0,010 | 0,166 | 0,570 |
| Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 0,036 | -0,020 | 0,095 | 0,134 | -0,284 | 0,752 |
| Щоб підвищити свою фізичну підготовленість | -0,083 | 0,035 | 0,813 | -0,078 | 0,212 | 0,270 |
| Щоб не мати заборгованості з предмету | 0,008 | 0,156 | -0,106 | -0,114 | -0,039 | 0,051 |
| Щоб навчитися новим вправам | 0,085 | 0,012 | 0,283 | -0,064 | -0,010 | 0,745 |
| Щоб отримати розрядку після розумового навантаження | -0,182 | 0,025 | 0,192 | -0,176 | -0,009 | 0,720 |
| Щоб підвищити свою рухову активність | -0,198 | 0,138 | 0,718 | -0,055 | 0,325 | 0,304 |
| Підвищити фізичну підготовленість. | 0,164 | 0,144 | 0,065 | -0,045 | 0,688 | -0,285 |
| Отримати задоволення від рухової активності | 0,122 | -0,062 | 0,159 | 0,167 | 0,880 | -0,051 |
| Досягти високих спортивних результатів | -0,173 | -0,047 | 0,162 | 0,297 | -0,198 | 0,246 |
| Брати участь у змаганнях | -0,148 | 0,090 | -0,038 | 0,181 | 0,136 | 0,117 |
| Покращити здоров'я | 0,096 | 0,108 | 0,269 | -0,185 | 0,255 | 0,248 |
| Досягти гармонійності будови тіла | -0,166 | -0,096 | 0,192 | -0,009 | -0,463 | -0,274 |
| Нормалізувати масу тіла | -0,206 | 0,027 | 0,132 | -0,202 | -0,167 | -0,040 |
| Для самоствердження | -0,126 | 0,020 | -0,653 | -0,035 | 0,119 | 0,061 |
| Активно проводити дозвілля | -0,065 | 0,080 | -0,172 | 0,002 | 0,098 | 0,019 |
| Для спілкування з друзями | -0,004 | -0,149 | 0,287 | 0,234 | 0,047 | -0,022 |

Продовження додатка Т

| | | | | | | |
|-------------------------|--------|---------------|--------|--------------|--------|--------|
| «Здоров'я» | -0,164 | 0,018 | 0,145 | -0,059 | 0,028 | 0,022 |
| «Координація рухів» | -0,126 | -0,477 | -0,137 | 0,697 | -0,073 | 0,046 |
| «Рухова активність» | 0,121 | 0,287 | -0,113 | 0,721 | 0,029 | -0,103 |
| «Стрункість тіла» | 0,089 | -0,902 | 0,098 | 0,013 | -0,026 | -0,123 |
| «Спортивні здібності» | 0,061 | -0,125 | 0,034 | 0,858 | 0,120 | -0,028 |
| «Глобальне фізичне «Я»» | 0,021 | -0,903 | -0,011 | 0 | -0,023 | -0,007 |
| «Зовнішній вигляд» | 0,045 | -0,898 | -0,170 | 0,053 | -0,113 | 0,076 |
| «Сила» | 0,106 | -0,006 | 0,044 | 0,823 | 0,078 | -0,006 |
| «Гнучкість» | -0,195 | -0,386 | 0,042 | 0,686 | -0,103 | 0,000 |
| «Витривалість» | -0,100 | -0,280 | -0,193 | 0,671 | -0,025 | 0,029 |
| «Загальна самооцінка» | -0,162 | -0,894 | 0,030 | 0,063 | 0,137 | -0,047 |
| Expl.Var | 5,603 | 4,431 | 3,250 | 4,189 | 2,189 | 2,727 |
| Prp.Totl | 0,127 | 0,101 | 0,074 | 0,095 | 0,050 | 0,062 |

Примітка 1 – жирним шрифтом виділено факторні навантаження $|r| \geq 0,500$.

Примітка 2 – Expl.Var – власне значення фактора.

Примітка 3 – Prp.Totl – частка загальної дисперсії, пояснена фактором.

ДОДАТОК У

РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ДІВЧАТ 11 КЛАСІВ

Результати факторного аналізу показників серед дівчат 11 класів (метод головних компонент, варімакс-обертання)

| Фактор | Власне значення | Загальний вклад, % | Сукупний % | Кумулятивний % |
|--------|-----------------|--------------------|------------|----------------|
| 1 | 9,437 | 21,447 | 9,437 | 21,447 |
| 2 | 5,674 | 12,896 | 15,111 | 34,343 |
| 3 | 3,565 | 8,103 | 18,676 | 42,446 |
| 4 | 3,181 | 7,229 | 21,857 | 49,675 |
| 5 | 2,483 | 5,643 | 24,340 | 55,318 |
| 6 | 2,159 | 4,908 | 26,499 | 60,226 |
| 7 | 2,108 | 4,790 | 28,607 | 65,016 |
| 8 | 1,911 | 4,344 | 30,518 | 69,360 |
| 9 | 1,629 | 3,702 | 32,147 | 73,062 |
| 10 | 1,342 | 3,050 | 33,489 | 76,112 |
| 11 | 1,266 | 2,877 | 34,755 | 78,989 |
| 12 | 1,123 | 2,553 | 35,878 | 81,542 |
| 13 | 1,006 | 2,286 | 36,884 | 83,828 |

Матриця факторних навантажень для дівчат 11 класів (факторний аналіз із методом головних компонентів і варімакс-обертанням (верифікований, нормалізований))

| Показник | Фактор 1 | Фактор 2 | Фактор 3 | Фактор 4 | Фактор 5 | Фактор 6 |
|--|----------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| M | 0,191 | 0,037 | -0,040 | -0,051 | 0,052 | 0,097 |
| F | -0,014 | -0,016 | -0,281 | 0,220 | 0,207 | 0,188 |
| IS | -0,165 | -0,038 | -0,102 | 0,148 | 0,056 | 0,010 |
| P ₁ | 0,013 | -0,402 | -0,112 | -0,465 | 0,031 | 0,291 |
| P ₂ | -0,080 | -0,961 | -0,100 | 0,042 | -0,079 | -0,075 |
| P ₃ | -0,134 | -0,770 | 0,219 | 0,180 | -0,034 | 0,043 |
| $IR = 4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200/10$ | -0,099 | -0,961 | 0,004 | 0,019 | -0,057 | 0,018 |

Продовження додатка У

| | | | | | | |
|---|--------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Біг 100 м (с) | -0,137 | -0,801 | 0,043 | -0,011 | -0,183 | 0,054 |
| Підтягування у висі лежачи (разів) | 0,055 | 0,899 | 0,054 | 0,140 | -0,056 | -0,002 |
| Підйоми тулуба в сід за 60 с (разів) | 0,127 | 0,875 | 0,014 | 0,183 | 0,005 | 0,022 |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | 0,346 | 0,340 | 0,015 | -0,236 | -0,003 | -0,241 |
| Човниковий біг 4x9 м (с) | 0,157 | -0,652 | 0,153 | -0,079 | -0,028 | -0,077 |
| Знаю, що це корисно | 0,162 | -0,002 | -0,265 | 0,033 | 0,072 | 0,099 |
| Для отримання оцінки з предмета «Фізична культура» | 0,225 | 0,026 | 0,307 | -0,663 | 0,099 | 0,041 |
| Цікаво на заняттях | 0,202 | 0,063 | 0,099 | 0,842 | 0,017 | 0,145 |
| Вчуся виховувати вольові якості | 0,066 | 0,007 | -0,109 | 0,094 | -0,174 | 0,022 |
| Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами | 0,154 | -0,114 | -0,061 | 0,115 | 0,170 | 0,023 |
| Щоб підвищити свою фізичну підготовленість | 0,029 | -0,023 | -0,047 | -0,005 | 0,041 | -0,041 |
| Щоб не мати заборгованості з предмету | 0,205 | 0,085 | -0,028 | -0,259 | -0,156 | -0,092 |
| Щоб навчитися новим вправам | 0,150 | 0,029 | 0,090 | 0,837 | -0,057 | -0,140 |
| Щоб отримати розрядку після розумового навантаження | -0,191 | 0,070 | 0,074 | -0,030 | -0,129 | -0,086 |
| Щоб підвищити свою рухову активність | 0,083 | -0,109 | -0,185 | 0,057 | -0,171 | 0,023 |
| Підвищити фізичну підготовленість. | 0,044 | 0,126 | -0,341 | -0,319 | 0,209 | 0,557 |
| Отримати задоволення від рухової активності | -0,089 | 0,138 | -0,843 | 0,007 | -0,131 | 0,026 |
| Досягти високих спортивних результатів | -0,045 | 0,093 | 0,220 | 0,063 | 0,065 | 0,045 |
| Брати участь у змаганнях | -0,198 | 0,158 | 0,096 | 0,096 | 0,280 | -0,062 |
| Покращити здоров'я | 0,069 | -0,108 | -0,759 | -0,103 | 0,014 | 0,005 |
| Досягти гармонійності будови тіла | 0,279 | -0,107 | -0,103 | 0,090 | 0,170 | -0,807 |
| Нормалізувати масу тіла | 0,123 | 0,154 | 0,040 | -0,150 | 0,042 | -0,686 |
| Для самоствердження | -0,249 | -0,038 | -0,120 | 0,204 | 0,576 | -0,257 |
| Активно проводити дозвілля | 0,090 | 0,123 | 0,077 | 0,013 | 0,885 | -0,121 |

Продовження додатка У

| | | | | | | |
|---------------------------|--------------|--------|--------|--------|--------------|--------|
| Для спілкування з друзями | 0,027 | 0,158 | 0,059 | -0,174 | 0,739 | 0,108 |
| «Здоров'я» | 0,448 | 0,190 | 0,180 | -0,065 | -0,114 | -0,279 |
| «Координація рухів» | 0,650 | -0,021 | -0,151 | 0,061 | 0,061 | 0,050 |
| «Рухова активність» | 0,141 | 0,421 | -0,043 | 0,009 | -0,040 | -0,213 |
| «Стрункість тіла» | 0,916 | 0,126 | 0,042 | 0,009 | -0,036 | 0,028 |
| «Спортивні здібності» | 0,428 | 0,178 | -0,100 | -0,064 | -0,041 | 0,051 |
| «Глобальне фізичне «Я»» | 0,821 | 0,192 | 0,016 | 0,164 | -0,042 | -0,164 |
| «Зовнішній вигляд» | 0,923 | 0,111 | -0,045 | 0,077 | -0,004 | -0,095 |
| «Сила» | 0,372 | 0,172 | 0,232 | 0,012 | -0,030 | -0,052 |
| «Гнучкість» | 0,631 | 0,023 | -0,090 | -0,036 | 0,231 | 0,224 |
| «Витривалість» | 0,496 | 0,063 | 0,083 | 0,096 | 0,072 | -0,059 |
| «Загальна самооцінка» | 0,851 | 0,124 | 0,100 | 0,002 | 0,068 | -0,213 |
| Expl.Var | 5,465 | 6,845 | 2,076 | 2,667 | 2,174 | 2,074 |
| Prp.Totl | 0,124 | 0,156 | 0,047 | 0,061 | 0,049 | 0,047 |

Примітка 1 – жирним шрифтом виділено факторні навантаження $|r| \geq 0,500$.

Примітка 2 – Expl.Var – власне значення фактора.

Примітка 3 – Prp.Totl – частка загальної дисперсії, пояснена фактором.