

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ДЕДУХ МАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 796.011.1–053.67:316.346.2

ДИСЕРТАЦІЯ
ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

017 – Фізична культура і спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

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

_____ М.О. Дєдуч

Науковий керівник: Круцевич Тетяна Юрїївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

КИЇВ – 2021

АНОТАЦІЯ

Дедух М.О. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України, Київ, 2021.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено гендерні особливості формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді.

Дисертаційну роботу присвячено визначенню гендерних особливостей формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні засад гендерного підходу в процесі фізичного виховання для формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, яка є фактором самовдосконалення і підвищення їх фізичного здоров'я.

Завдання досліджень:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід використання гендерного підходу у фізичному вихованні учнівської молоді.
2. Дослідити сформованість окремих компонентів індивідуальної фізичної культури в учнівської молоді .
3. Визначити гендерні особливості сформованості індивідуальної фізичної культури в учнівської молоді.
4. Визначити лімітуючі та стимулюючі фактори, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді та

розробити рекомендації щодо педагогічних умов фізичного виховання учнівської молоді.

Об'єкт дослідження – індивідуальна фізична культура учнівської молоді.

Предмет дослідження – гендерні особливості формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у фізичному вихованні.

Наукова новизна одержаних результатів:

- уперше визначено, що на формування індивідуальної фізичної культури впливає організація системи фізичного виховання в закладах освіти, які навчаються за однією програмою з фізичної культури, при підвищенні рівня теоретичної складової за роками навчання відмічається зниження результатів практичної складової фізичної підготовленості як юнаків так і дівчат;
- виявлено, що значний позитивний вплив на сформованість процесуальної і результативної складових індивідуальної фізичної культури молоді здійснює оптимальний руховий режим за рахунок додаткових занять спортом, високий рівень мотивації досягнення особистого вдосконалення і адекватна самооцінка фізичного розвитку, яка відсутня у молоді, яка не займається спортом;
- уперше визначено, що на сформованість індивідуальної фізичної культури впливають гендерні особливості юнаків і дівчат. На спортсменів-юнаків маскулінного типу більший вплив здійснює самооцінка свого фізичного стану, фемінінного типу – ціннісні орієнтації, андрогінного – мотивація до занять і рівень досягнень фізичної підготовленості. У дівчат фемінінного типу переважний вплив здійснюють ціннісні орієнтації і самооцінка фізичного розвитку;
- уперше визначено лімітуючі і стимулюючі фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які займаються і не займаються спортом і мають особливості

гендерних ознак, що покладається в основу педагогічних умов формування індивідуальної фізичної культури в процесі фізичного виховання;

- дістало подальший розвиток тлумачення поняття «індивідуальна фізична культура» з точки зору процесуальних і результативних складових;
- доповнено перелік психологічних ознак юнаків і дівчат, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок автора, зазначено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У першому розділі «Теоретичні засади гендерного підходу до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді» надано аналіз питання щодо проблем системи фізичного виховання учнівської молоді, ступеню формування та сформованості ціннісних орієнтацій серед юнаків та дівчат, систематизовано наукові роботи значущості фізичної культури в системі фізичного виховання учнівської молоді, визначення гендерного підходу у фізичному вихованні. Згідно теоретичного аналізу літературних джерел визначено компоненти індивідуальної фізичної культури, які характеризують процесуальну і результативну діяльність особи та ступінь вирішення питання, що вивчається та відокремити завдання, які ще можуть бути вирішені.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» для вирішення мети та завдання дисертаційної роботи обґрунтовано використання методів дослідження, їх відповідність об'єкту, предмету, визначено організацію дослідження та контингент досліджуваних.

У дослідженні був проведений теоретичний аналіз літератури з обраної тематики, який дав змогу розкрити актуальність дослідження, визначити

мету та завдання. Соціологічний метод, який проводився у формі анкетування, яке дозволило нам виявити мотиви та інтереси юнаків і дівчат у галузі фізичного виховання і спорту, види зайнятості у вільний час, дотримання факторів здорового способу життя. Застосовано педагогічні методи дослідження, які включали педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та тестування фізичної підготовленості юнаків і дівчат. Проаналізовано фізіологічні, антропометричні дані та проведена експрес-оцінка фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко досліджуваного контингенту.

Проведено ряд психолого-діагностичних методик: для визначення психологічного типу у юнаків та дівчат було використано тест-опитувальник Сандри Бем «Маскулінність-фемінінність» (Bem Sex Role Inventori – BSRI); вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій проводилася за методикою М. Рокича; дослідження потреб проводилася за допомогою методики Ю. М. Орлова «Потреба в досягненні успіху».

Для визначення теоретичної обізнаності в галузі фізичної культури було проведено тестування з дисципліни «Фізичне виховання», що стосувалося знань з олімпійської тематики, теорії фізичної культури, здорового способу життя, методики використання фізичних вправ і самоконтролю.

Проведено факторний аналіз, який допоміг визначити найвагоміші фактори, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат.

Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

У третьому розділі «Сформованість показників індивідуальної фізичної культури учнівської молоді» здійснено визначення рівня сформованості цінностей індивідуальної фізичної культури, мети відвідування занять з фізичного виховання, прояву інтересів до різних видів спорту, особливостей формування ціннісних орієнтацій, теоретична обізнаності у галузі фізичної

культури. Охарактеризовано показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості обраного контингенту, визначено їх рівень потреби в досягненні. На основі отриманих даних виявлено - значний вплив соціальних умов, які обумовлені організацією систематичних занять спортом (спортивний коледж). Так, спортсмени мають достатній рівень теоретичних знань з фізичної культури (48 - 64 % проти 10 - 12 % у неспортсменів), сформованість понять про фізичну культуру особистості, вищий рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я (від 32 % до 60 % - вище середнього і високий рівень). Такі результативні складові індивідуальної фізичної культури досягаються завдяки мотивації до занять спортом.

Серед юнаків і дівчат, які займаються спортом відсутні студенти, які пропускають заняття з фізичної культури. З'ясовано, що за головну мету відвідування занять з фізичної культури спортсмени обирають користь занять – 60-100 %. Серед юнаків школи та студентів коледжу зв'язку переважає вибір отримання заліку – 36-58 % та щоб не мати заборгованості з предмету 28-42 %. У школярів та студенток педагогічного коледжу знання про користь занять – 56 %, отримання заліку 36-44 %. При виявленні інтересу до занять спортом, з'ясовано, що учениці та студентки педагогічного коледжу, які не займаються спортом проявляють більший інтерес – 60-66 % займаються, проти 28-58 % у юнаків відповідно. Головною причиною, яка заважає займатися спортом у юнаків є відсутність часу – 44,4-61,9 %, у дівчат відсутність бажання та часу – 50-82,3 %. Ціннісні орієнтації, що переслідують юнаків і дівчат, які займаються спортом направлені на цілеспрямовану та впевнену у собі особистість, яка цінує здоров'я та знає шляхи до його покращення, чого не вистачає юнакам і дівчатам, які не займаються спортом.

З'ясовано, що протягом навчання в освітньому закладі (10-11 клас, I-II курс непрофільного коледжу) знижуються результати фізичної підготовленості юнаків і дівчат в тестах: стрибок у довжину з місця, нахил

тулуба з положення сидячи вперед, біг 100 м. і 1500-2000 м.. Рівень фізичного здоров'я «низький» та «нижчий за середній» у юнаків збільшується з 48 % до 82 % за рахунок погіршення життєвого індексу з $57,4 \text{ мл}\cdot\text{кг}^{-1}$ до $43,2 \text{ мл}\cdot\text{кг}^{-1}$, індекс Робінсона з 78,8 у.о. до 85,6 у.о. У той же час теоретичні знання з фізичної культури покращується (середній рівень юнаків з 50 % до 62 %, дівчат з 44 % до 62 %). Це свідчить про відповідність між процесуальними і результативними компонентами формування індивідуальної фізичної культури, тобто отримання теоретичних знань про користь занять фізичними вправами не є стимулом для підвищення мотивації до систематичних занять спеціально організованою руховою активністю для підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я.

У четвертому розділі «Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді з різними гендерними ознаками» визначено їх приналежність до психологічного типу особистості та відповідно до кожного з типів виявлено особливості формування ціннісних орієнтацій, зацікавленість видами спорту, види діяльності, якими юнаки та дівчата займаються у вільний час, причини, що впливають на відсутність занять спорту, рівень фізичної підготовленості. Проведено факторний аналіз серед 102 змінних, що дав змогу визначити, які компоненти є складовими індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, їх склали чотири фактори, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом, а саме: мотивація, ціннісні орієнтації, фізична підготовленість і фізичний розвиток, самооцінка фізичного розвитку.

Виявлено, що у юнаків, які займаються спортом до II курсу простежується зниження фізичної підготовленості (з 31,3 % до 27,3 %), в цей час вони приділяють увагу мотивації та ціннісним орієнтаціям. У юнаків, які спортом не займаються, відбувається зниження мотивації (з 21 % до 20,3 %), ціннісних орієнтацій (з 48,5 % до 39 %) та відсутня самооцінка. У

спортсменок на I курсі оцінюють індивідуальну фізичну культуру зупиняючись на фізичній підготовленості та фізичному розвитку (52,2 %), а на II курсі мотивація набуває більшого значення, самооцінка фізичного розвитку підвищується з 21,6 % до 27,6 %, при цьому до II курсу знижується фізична підготовленість та фізичний розвиток (з 52,2 % до 22 %). У дівчат, які не займаються спортом у 10 класі та на I курсі оцінюють свою індивідуальну фізичну культуру за фізичною підготовленістю та фізичним розвитком (39 %). До 11 класу, II курсу коледжу у дівчат орієнтири не змінюються, тільки знижується фактор фізичної підготовленості та фізичного розвитку (з 39 % до 34,7 %), у не значній мірі підвищується мотивація та ціннісні орієнтації, але знижується самооцінка.

Визначення гендерних однак за методикою С. Бем дозволило розділити учнівську молодь на три психологічних типа – маскулінних, фемінінних, андрогінних. Співвідношення у юнаків: 44 %, 10,7 %, 45,3 % відповідно. У дівчат 8 %, 59,3 %, 32,7 % відповідно. Дослідження прояву термінальних та інструментальних цінностей дозволило визначити модельні характеристики сформованості пріоритетних цінностей. При порівнянні абсолютних показників фізичної підготовленості молоді з різними психотипами достовірної різниці не виявлено, однак визначення тенденція в динаміці показників протягом навчання в закладах освіти. У юнаків андрогінного типу покращуються результати до 11 класу та II курсу коледжу у бігу на 100 м. і «човникового бігу», у дівчат маскулінного типу краще розвивається витривалість, у фемінінного типу – швидкісні здібності, андрогінного типу – гнучкість.

Результати педагогічного експерименту дозволили визначити лімітуючі і стимулюючі фактори, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат, тих хто займаються і не займаються спортом. Розроблено моделі стимулюючих факторів для юнаків-спортсменів з урахуванням складових мотивації (26,7-26,8 %), дівчат-спортсменок з

урахуванням складових самооцінки (21,6-27,6 %); для юнаків і дівчат, які не займаються спортом з урахуванням моделей пріоритетних ціннісних орієнтацій, які мають вплив для юнаків від 39 % до 48 %, для дівчат від 25,7 % до 31,8 %.

Урахування лімітуючих факторів дозволило визначити педагогічні умови організації процесу фізичного виховання для учнівської молоді, яка не займається спортом задля сприяння підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами, освіченості з методики самоконтролю, стимулюванню потреба у досягненні поставленої мети, що буде сприяти формуванню індивідуальної фізичної культури молоді. В процесі проведеного дослідження вперше розроблено модель стимулюючих факторів серед юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом та проведено порівняльні характеристики між юнаками та дівчатами, які займаються та не займаються спортом. Ми дійшли висновку, що зміни, які існують між юнаками та дівчатами обумовлені не тільки біологічною статтю, а й заняттям спортом.

У п'ятому розділі «Аналіз і обговорення результатів дослідження» узагальнено дані проведених досліджень щодо отриманих результатів, які підтверджують та доповнюють уже існуючі дослідження, що розширюють дане коло питань для подальших досліджень.

Отримані положення знайшли своє відображення в практичній значущості – при організації процесу фізичного виховання в освітніх закладах різного профілю для сприяння формування індивідуальної фізичної культури молоді, результатом якої є високий рівень фізичної підготовки і безпечний рівень фізичного здоров'я. Подальшої уваги та наукових досліджень потребує розробка модельних характеристик рухових режимів для молоді з різними особливостями гендерних ознак.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, школярі, студенти, гендер, гендерний підхід, маскулінність, фемінінність, андрогінність.

ABSTRACT

Diedukh M.O. Gender approach to the formation of individual physical culture of pupils youth in the process of physical education. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation to obtain the scientific level of the Doctor of Philosophy under the specialty 017 – Physical culture and sports. – National University of Ukraine of Physical Education and Sport, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv, 2020.

The dissertation has theoretically substantiated, developed and experimentally checked gender specific features in formation of individual physical culture among school-age youth.

The dissertation is devoted to the definition of gender features of the formation of individual physical culture of school-age youth in the process of physical education.

The purpose of the study is to substantiate the principles of gender approach in the physical education process, aimed at formation of individual physical culture of school-age youth as a factor of their self-development and physical health improvement.

Research objectives include the following:

1. To analyse the state of a research issue, to generalize domestic and world experience of using gender approach in physical education of school-age youth.

2. To investigate formation of separate components of individual physical culture among school-age youth.

3. To determine gender-specific features of individual physical culture formation among school-age youth.

4. To identify limiting and stimulating factors that affect the formation of individual physical culture among school-age youth and to develop recommendations for providing pedagogical conditions for physical education of school-age youth.

The object of the research is individual physical culture of school-age youth.

The subject of the research is gender features of individual physical culture formation among school-age youth during their physical education.

Scientific novelty of the obtained results is as follows:

- it has been determined for the first time that the formation of individual physical culture is influenced by the arrangement of physical education in educational institutions that conduct studies under the same curriculum in physical culture; with the level of theoretical component increasing with each year of study the decrease in practical component of physical fitness for both boys and girls is observed;

- it has been found out that a significant positive impact on the formation of procedural and result components of individual physical culture among youth is shown due to their optimal motor regime as a result of additional sports training, a high level of motivation to achieve personal development and adequate self-esteem regarding their physical development, which is not characteristic for young people who do not play sports;

- it has been proven for the first time that the formation of individual physical culture is determined by gender characteristics of boys and girls. Young athletes of the masculine type are more influenced by self-assessment of their physical state; those of feminine type are affected by value orientations, those of androgynous type are influenced by motivation to exercise and the level of their physical fitness. Concerning the girls of feminine type, the predominant influence here is exerted by value orientations and self-assessment of their physical development;

- for the first time we have outlined limiting and stimulating factors influencing the motivation to get engaged in physical culture and sports by both boys and girls, who are already engaged and not yet engaged in sports and have gender-specific characteristics, the latter are the basis of pedagogical conditions for individual physical culture formation in physical education;

- the interpretation of “individual physical culture” concept has got further development in terms of its procedural and result components;
- the list of psychological signs, typical for young males and females, that influence formation of their motivation for engagement in physical culture and sports has been added.

The introduction substantiates the topicality of the scientific research, defines the purpose, objectives, object and subject of research, reveals the scientific novelty and practical significance of the gained results, identifies the personal contribution of the author, provides data on testing and implementation of the results, as well as the number of publications.

The first chapter “Theoretical principles of a gender approach to the formation of school-age youth’s individual physical culture” provides analysis of the issues of physical education among school-age youth, the degree of values gaining and formation among boys and girls; it has also systematized scientific findings on the physical culture importance in the system of youth’s physical education; the definition of gender approach in physical education has been also given. According to the theoretical analysis of reference sources, the components of individual physical culture, which characterize procedural and result components of person’s activity, are determined, as well as the degree of solving the studied issue aimed at separating the tasks that should still be solved.

In order to solve the purpose and objectives of the dissertation the second chapter “Methods and organization of research” substantiates the use of research methods, their relevance to the object and subject of research, determines the organization of research and the contingent of subjects.

In our study, a theoretical analysis of the reference sources on selected topics has been conducted, which allowed to reveal the topicality of the study as well as to determine its purpose and objectives. Sociological method has been conducted in the form of a questionnaire, which allowed us to identify the young males and females’ motives and interests in the field of physical education and sports, types

of their leisure activities, adherence to the factors of a healthy lifestyle. Pedagogical research methods have been also used, in particular, pedagogical observation, pedagogical experiment and testing of boys and girls' physical fitness. Physiological, anthropometric data have been analysed and a rapid assessment of the studied contingent's physical health has been performed by H. L. Apanasenko's method.

A number of psychological and diagnostic methods have been used, i.e. a Masculinity-Femininity test questionnaire by Sandra Bem (Bem Sex Role Inventori – BSRI) has been used to determine boys and girls' psychological types; the study of the peculiarities of value orientations formation has been carried out according to the method of M. Rokych; needs research has been conducted using “The need to succeed” method of Yu. M Orlov.

To determine the theoretical awareness in the field of physical culture, a test has been conducted in “Physical Education” discipline, which concerned knowledge of Olympic topics, the theory of physical culture, healthy living, methods of doing exercise and self-control.

A factor analysis has been conducted, which helped to determine the most important factors that influence the formation of individual physical culture among boys and girls.

All data have been processed at a personal computer using a package of standard software (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

In the third chapter “Formation of individual physical culture indicators among school-age youth” we have defined the level of formation of individual physical culture values, the purpose of attending physical education classes, showing interest in different sports, peculiarities of value orientations formation, and theoretical knowledge in the field of physical culture. Indicators of physical health and physical fitness of the selected contingent are characterized, their level of need for achievement is determined. On the basis of the received data the considerable influence of social conditions which are caused by the arrangement of

systematic sports activity (i.e. in Sport College) is revealed. Thus, athletes have a sufficient level of theoretical knowledge on physical culture (48 - 64% vs. 10 - 12% of non-athletes), the formation of individual's physical culture concept, higher level of physical fitness and physical health (from 32% to 60% - above medium and high level). Such effective components of individual physical culture are achieved because of motivation to get engaged in sports.

There are no students who miss physical education classes among boys and girls who do sports. It has been found out that according to athletes the main purpose of attending physical education classes is the benefits of training, which has been reported by 60-100% of respondents. Among the male school pupils and students of the Communications College, the choice of doing sport in order to receive a credit test in the studied discipline prevails (36-58%) and in order not to fail the discipline comprises 28-42%. 56% schoolgirls and female students of the pedagogical college choose doing sport due to their awareness of the benefits of classes; other 36-44% of them choose this activity for the reason of getting a credit test in the discipline. When determining interest in sports, it has been found that female students of pedagogical college who do not play sports are more interested – at the level of 60-66%, who is engaged, vs. 28-58% of young males, respectively. The main reason that prevents boys from doing sports is lack of time – 44.4-61.9%, for girls it is both lack of desire and time – 50-82.3%. The values that both boys and girls engaged in sports keep in mind are aimed at growing as a purposeful and confident person who highly estimated health and knows how to improve it; boys and girls who do not play sports lack this value.

During their studies in an educational institution (10th – 11th grades, I-II years of study in a non-specialised college) the results of boys and girls' physical fitness decrease when conducting the tests, in particular, long standing jump, torso tilt from a sitting position forward, 100 m run and 1500-2000 m run. The “low” and “below average” level of physical health among male adolescents increases from 48% to 82% due to the deterioration of their vital index from 57.4 ml · kg⁻¹ to

43.2 ml · kg⁻¹, index Robinson from 78.8 units up to 85.6 units respectively. At the same time, theoretical knowledge of physical culture improves; the average level for boys changes from 50% to 62%, for girls it increases from 44% to 62%. This indicates a correlation between procedural and result components of individual physical culture formation, i.e. obtaining theoretical knowledge about the benefits of sport classes does not tend to increase motivation for regular exercise as specially organized physical activity does aimed at improving physical fitness and physical health.

The fourth chapter “Individual physical culture formation among school-age youth, having different gender characteristics” identifies their belonging to the psychological type of personality. According to each of these types we have revealed the peculiarities of their value orientations, interest in sports, activities that boys and girls do in their spare time, reasons that affect the lack of sport activities, the level of physical fitness. A factor analysis has been conducted considering 102 variables that allowed determining which components is part of the youth’s individual physical culture. They have been four factors that affect the formation of individual physical culture among boys and girls who do and do not play sports, namely: motivation, value orientations, physical fitness and physical development, self-assessment of physical development.

It has been found that young males who used to play sports before the second year of studies show a decrease in physical fitness (from 31.3% to 27.3%), as far as at this time they pay attention to motivation and value orientations. Young males who do not play sports have a decrease in motivation (from 21% to 20.3%), value orientations (from 48.5% to 39%) and lack of self-esteem. Female athletes of the first year of college studies are evaluated by their individual physical culture focusing on physical fitness and physical development (52.2%); however, during the second year of studies motivation becomes more important, self-esteem of physical development increases from 21.6% to 27.6%, at the same time during the second year of college studies physical fitness and physical development is

reduced (from 52.2% to 22%). Girls who do not play sports in the 10th grade and in the 1st year of college studies evaluate their individual physical culture by physical fitness and physical development (39%). By the 11th grade, the second year of college girls' values do not change, only the factor of physical fitness and physical development decreases (from 39% to 34.7%), motivation and value orientations do not increase significantly, although self-esteem decreases.

Defining gender characteristics by S. Bem's method has allowed us to divide the school-age youth into three psychological types, i.e. masculine, feminine, and androgynous. The ratio of young males is 44%, 10.7%, 45.3%, respectively. Girls have the ratio of 8%, 59.3%, 32.7%, accordingly. The study of terminal and instrumental values manifestation has allowed determining model characteristics of priority values formation.

When comparing the absolute indicators of youth's physical fitness with those of different psycho-types, no significant difference has been found, but the trend in the dynamics of indicators during studying in educational institutions has been outlined. Boys in the androgynous type improve their results up to the 11th grade and the second year of college studies in the 100-meter run and the shuttle run, while girls of the masculine type better develop endurance, those of feminine type improve speed abilities, and androgynous type females show greater flexibility. The conducted research has allowed determining the limiting and stimulating factors that influence the formation of individual physical culture of both boys and girls, those who are engaged and not engaged in sports. We have developed models of stimulating factors for young male athletes taking into account the components of motivation (26.7-26.8%), for young female athletes taking into account the components of self-esteem (21.6-27.6%); for boys and girls who do not play sports, taking into account the models of priority value orientations as they have an impact for boys at the level from 39% to 48%, and for girls at the level from 25.7% to 31.8%.

Taking into account the limiting factors has allowed us to determine the pedagogical conditions for organizing physical education process for students who do not play sports to help increase their motivation to exercise, awareness in self-control, stimulating the need to achieve set goal, which will promote individual physical culture.

Thus, in the course of the research for the first time we have developed a model of stimulating factors among boys and girls who do and do not practise sports as well as we have described comparative characteristics between boys and girls who do and do not do sports. We came to the conclusion that the changes that exist between boys and girls are caused not only by biological gender, but also by sports engagement.

The fifth chapter “Analysis and discussion of research results” summarizes the obtained findings of research, which confirm and supplement existing research, expanding the range of issues for further research.

These provisions are reflected in the practical significance - in the organization of the process of physical education in educational institutions of various profiles to promote the formation of individual physical culture of youth, which results in a high level of physical fitness and a safe level of physical health. Further attention and research is needed to develop model characteristics of motor modes for young people with different gender characteristics.

Key words: physical education, physical culture, schoolchildren, students, gender, gender approach, masculinity, femininity, androgyny.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Захарченко М, Проблема гендерного підходу у процесі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім.

М.П. Драгоманова; 2016. Вип. 11(81)16. с. 46-50. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Захарченко М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал, 2017;1:53–56. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Захарченко М. Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2017;3(22):82-7. Фахове видання України

4. Дєдх М, Погасій Л. Вплив гендерних особливостей учнівської молоді на залучення до занять спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2018. Вип. 10(104)18. с. 33-37. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить проведення експерименту та обробка матеріалів дослідження, співавтору – виявлення проблеми, участь у пошуку джерел інформації, опрацюванні результатів дослідження та написанні висновків.*

5. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S, Diedukh M. Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads on the Tradmile. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020;9(1):113-121. Доступно: DOI: 10.26655/IJAEP.2020.1.3. Періодичне наукове видання іншої держави (Іран), яке включено до міжнародної наукометричної бази WoS. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

6. Бричук М, Дєдх М. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання.

Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29;31:20-25. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавтору – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

7. Дедух М. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури юнаків та дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць; Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка; 2018;6(25):47-54. Фахове видання України.

8. Дедух МО Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:95-02. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

9. Кузнецова Л, Дедух М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2020.Вип. 1(121)20. с. 59-63. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторовим – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Дедух МО, Волк ОІ, Шоно ОВ. Ціннісні орієнтації до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом (гендерний аспект). Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф.; 2020 Трав. 27-28; Черкаси. Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2020, с. 38-1. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні*

та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.

2. Дєдух МО, Гендерні особливості психологічної статі учнівської молоді. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XII Міжнар. конф. молодих вчених; 2019 Трав. 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019; с. 299-300.

3. Дєдух МО, Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 12-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ; 2019. с. 198-0. Доступно: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf

4. Захарченко МО, Гендерний підхід у процесі фізичного виховання учнівської молоді. В: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X Міжнар. конф. молодих вчених; 2017 Трав. 24-25; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017; с. 260-1.

5. Захарченко МО, Круцевич ТЮ. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді. В: Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. [Інтернет]; 2016 Груд. 8-9; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2016; с. 34-7. Доступно на: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_8_12_2016.pdf. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавтору – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

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

7. Захарченко МО. Соціокультурні чинники гендерного підходу у

фізичному вихованні. Молода спортивна наука України: зб.тез доп.; 2017; Львів. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2017, с. 57.

8. Круцевич ТЮ, Захарченко МО. Гендерні відмінності юнаків та дівчат при виборі фізкультурно-спортивних видів рухової активності. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей IV Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Квіт. 26-27; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2018, с. 259-4. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавтору – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

9. Круцевич ТЮ, Захарченко МО. Індивідуальна фізична культура як складова фізичного виховання учнівської молоді. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей III Міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 Квіт. 21; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2017, с. 675-680. *Здобувачеві належить проведення експерименту та обробка матеріалів дослідження, співавтору – виявлення проблеми, участь у пошуку джерел інформації, опрацюванні результатів дослідження та написанні висновків.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

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

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	24
ВСТУП	25
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	33
1.1. Аналіз системи фізичного виховання учнівської молоді	33
1.2. Аксиологічна значущість фізичної культури в системі фізичного виховання учнівської молоді	37
1.3. Формування ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат у сфері фізичної культури	40
1.4. Гендерний підхід у фізичному вихованні учнівської молоді	43
1.5. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання	48
Висновок до розділу 1	52
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	54
2.1. Методи дослідження	54
2.1.1. Теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури	55
2.1.2. Анкетування	56
2.1.3. Педагогічні методи дослідження:	56
2.1.3.1. Педагогічне спостереження	56
2.1.3.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості	57
2.1.3.3. Педагогічний експеримент	58
2.1.4. Фізіологічні методи дослідження	59
2.1.5. Антропометричні методи дослідження	60
2.1.6. Психологічні методи дослідження	63
2.1.6.1. Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (методика М. Рокіча)	64
2.1.6.2. Статеворольовий опитувальник С. Бем	67
2.1.6.3. Потреба у досягненні успіху Ю.М. Орлова	68
2.1.7. Тестування теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання»	68
2.1.8. Методи математичної статистики	69
2.2. Організація дослідження	70
РОЗДІЛ 3 СФОРМОВАНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	72
3.1. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури учнівської молоді	72
3.2. Мета відвідування занять з фізичного виховання	

	учнівської молоді	82
3.3.	Інтерес до заняття різними видами спорту	90
3.4.	Характеристика ціннісних орієнтацій учнівської молоді	97
3.5.	Теоретичні знання в галузі фізична культура учнівської молоді	105
3.6.	Характеристика фізичної підготовленості учнівської молоді	107
3.7.	Характеристика фізичного здоров'я учнівської молоді	111
3.8.	Характеристика рівня потреби в досягненні успіху учнівської молоді	113
	Висновок до розділу 3	114
РОЗДІЛ 4	ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМИ ГЕНДЕРНИМИ ОЗНАКАМИ	116
4.1.	Визначення психологічного типу учнівської молоді	116
4.2.	Ціннісні орієнтації юнаків та дівчат за різним психологічним типом	127
4.3.	Характеристика видів спорту, які цікавлять юнаків та дівчат з різним психологічним типом	135
4.4.	Характеристика видів занять, якими займаються юнаки та дівчата з різним психотипом у вільний час	140
4.5.	Характеристика причин, які впливають на відсутність занять спортом	148
4.6.	Фізична підготовленість юнаків та дівчат з різним психотипом	152
4.7.	Факторний аналіз формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді	158
4.8.	Вплив соціально-педагогічних умов на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат	187
4.9.	Фактори, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, яка займається і не займається спортом	194
	Висновки до розділу 4	198
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	200
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	209
	ВИСНОВКИ	211
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	215
	ДОДАТКИ	245

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск;

АТ_{діаст} – діастолічний артеріальний тиск;

АТ_{сист} – систолічний артеріальний тиск;

ЖЄЛ – життєва ємкість легень;

ЖІ - життєвий індекс;

ЗСЖ – здоровий спосіб життя;

ІК – масо-зростовий індекс Кетле;

ІР – індекс Руф'є;

ІФК – індивідуальна фізична культура;

МТ – маса тіла;

ОГК – окружність грудної клітки;

РФЗ – рівень фізичного здоров'я;

РФП – рівень фізичної підготовленості;

СІ–силовий індекс;

ССС – серцево – судинна система;

ум.од. – умовні одиниці;

ФП – фізична підготовленість;

ФР – фізичний розвиток;

ЦО – ціннісні орієнтації;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЧСС_{спок} – частота серцевих скорочень у стані спокою;

ІS – основний індекс.

ВСТУП

Актуальність теми. Фізичне виховання є запорукою формуванню фізичного та духовного благополуччя підростаючого покоління. Цьому сприяє систематична спеціально організована рухова активність, яка є свідомою руховою діяльністю. Формуючи мету (мотив) особистість здійснює вибір засобів, що тягне за собою результат цієї діяльності. Наукові роботи спеціалістів даної галузі свідчать, що мотивація та інтереси діяльності серед юнаків і дівчат є різними [19, 30, 71, 140, 143]. На формування їх мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій впливають зовнішні та внутрішні фактори.

Отримання детальнішої інформації про стимулюючі фактори мотивації до спеціально організованої рухової активності, тренувальної діяльності, дотримання факторів здорового способу життя осіб різної статі дозволить нам визначити компоненти індивідуальної фізичної культури учнівської молоді. Здебільшого у фізичному вихованні підростаючого покоління говорять тільки про статевий диморфізм, що базується на біологічних відмінностях між жінками та чоловіками. Вченими при виявленні психоціальних та соціокультурних ролей чоловіків і жінок вживаються терміни «гендер» і «гендерні відмінності».

Робочі програми фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти розраховані на середньостатистичну дитину і передбачають різницю тільки в тестових нормативах для хлопців і дівчат. Відсутність гендерного підходу до формування особистості підростаючого покоління знижує мотивацію до занять, деформує процес їх психічного розвитку та може негативно позначитися на їх фізичному та психічному здоров'ї.

Тому молодь необхідно залучати до систематичних занять фізичними вправами та спортом, використовувати на заняттях диференційований гендерний підхід, що сприятиме до здорового способу життя особистості.

Питанням гендерної проблематики у психології та педагогії займалися Т.В Бендас, Ш. Берн, О. Бойко, Г. Вержибок, С.Т.Вихор, А.С. Дамадаєєва, Е.П. Ильин, Е.Л. Караваєва, Б.Т. Сахаєв, С.Ж. Бозтєєв [27, 28, 34, 40, 43, 68, 99, 105]. Даним питанням у фізичному вихованні займаються автори Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, Г.В. Безверхньою, О.О. Біліченко, А. Ворожбитова, Г.Ф. Дульмухаметова, І.В. Євстигнєєва, О.І. Шиян, О.В. Фащук [20, 30, 55, 78, 80, 123, 157, 247]. Так у роботах О.Ю. Марченко (2010) сформульовано поняття «індивідуальна фізична культура» і виявлено особливості її формування у студентів. Та у докторській дисертації (2019) авторка розробила концепцію гендерного підходу у фізичному вихованні школярів, визначила «критичні» періоди зниження і підвищення мотивації школярів до занять спеціально організованою руховою активністю, визначила моделі особистісних психо-соціальних характеристик поведінкових реакцій школярів в різні вікові періоди, які характеризуються відмінностями за віковою та статевою приналежністю.

У дослідженнях Г.В. Безверхньої (2004) досліджені мотиви та інтереси школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою і спортом, їх зміна в процесі вікового розвитку, особливості прояву в осіб різної статі, з різними властивостями ВНД і в залежності від регіону проживання.

Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури серед учнів старшої школи були досліджені М. М. Саїнчуком (2011), він з'ясував, що структура термінільних та інструментальних цінностей відрізняється серед юнаків і дівчат за рейтингом і мають взаємозв'язок з ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури.

О.А. Томенко (2012) у докторській дисертації досліджуючи неспеціальну фізкультурну освіту з'ясував, що індивідуальна фізична культура молоді розглядається як кінцевий результат неспеціальної фізкультурної освіти.

Гендерними особливостями ознак психологічної статі у студенток, що займаються спортом, займалася О. О. Біліченко (2014), та довела, що у 50% маскулінні ознаки не впливають на прояв фемінних якостей, яких у них більше ніж у дівчат, що не займаються спортом. І. В. Євстігнеєва (2013) досліджуючи критерії гендерного виховання учнів в процесі фізичного виховання в школі констатує, що основними є когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний та поведінковий. Проблемою існування гендерних стереотипів та дисбалансу у фізичному вихованні підлітків займалися О. І. Шиян, О.В. Фащук (2013). А. В. Заїкіним (2012) було розроблено та науково обгрунтовано авторську модель професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховання ЗСЖ молодших школярів на засадах гендерного підходу, яка передбачає забезпечення гендерно-орієнтованої спрямованості змісту психолого-педагогічних дисциплін.

Дана проблематика набуває обертів, але ще недостатньо уваги приділено формуванню індивідуальної фізичної культури за психологічним типом та мало інформації про стимулюючі фактори, які сприяють формуванню індивідуальної фізичної культури. Тому наведені дані стали підставою для проведення власних досліджень щодо гендерних особливостей формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді.

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 у межах науково-дослідної роботи Зведеному плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 р.р. за темою № 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (№ держреєстрації 0111U001626).

Автор - співвиконавець теми. Внесок дисертанта, як співвиконавця теми, полягав у обґрунтуванні напрямку та організації дослідження, розширення інформації стосовно гендерного підходу у фізичному вихованні при врахуванні психологічної статі та впровадження результатів дослідження у практику.

Мета дослідження – обґрунтування засад гендерного підходу в процесі фізичного виховання для формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, яка є фактором самовдосконалення і підвищення їх фізичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід використання гендерного підходу у фізичному вихованні учнівської молоді.

2. Дослідити сформованість окремих компонентів індивідуальної фізичної культури в учнівської молоді .

3. Визначити гендерні особливості сформованості індивідуальної фізичної культури в учнівської молоді.

4. Визначити лімітуючі та стимулюючі фактори, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді та розробити рекомендації щодо педагогічних умов фізичного виховання учнівської молоді.

Об'єкт дослідження - індивідуальна фізична культура учнівської молоді.

Предмет дослідження – гендерні особливості формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у фізичному вихованні.

Методи дослідження: Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань використовували теоретичний аналіз літератури з обраної тематики, який дав змогу розкрити актуальність дослідження, визначити мету та завдання. Соціологічний метод, який проводився у формі

анкетування, яке дозволило нам виявити мотиви та інтереси юнаків і дівчат у галузі фізичного виховання і спорту, види зайнятості у вільний час, дотримання факторів здорового способу життя. Застосовано педагогічні методи дослідження, які включали педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та тестування фізичної підготовленості юнаків і дівчат. Проаналізовано фізіологічні, антропометричні дані та проведена експрес-оцінка фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко досліджуваного контингенту.

Проведено ряд психолого-діагностичних методик: для визначення психологічного типу у юнаків та дівчат було використано тест-опитувальник Сандри Бем «Маскулінність-фемінінність» (Bem Sex Role Inventori – BSRI); вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій проводилася за методикою М. Рокича; дослідження потреб проводилася за допомогою методики Ю. М. Орлова «Потреба в досягненні успіху».

Для визначення теоретичної обізнаності в галузі фізичної культури було проведено тестування з дисципліни «Фізичне виховання», що стосувалося знань з олімпійської тематики, теорії фізичної культури, здорового способу життя, методики використання фізичних вправ і самоконтролю.

Проведено факторний аналіз, який допоміг визначити найвагоміші фактори, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат.

Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Наукова новизна одержаних результатів.

- уперше визначено, що на формування індивідуальної фізичної культури впливає організація системи фізичного виховання в закладах освіти, які навчаються за однією програмою з фізичної культури, при підвищенні рівня теоретичної складової за роками навчання відмічається

зниження результатів практичної складової фізичної підготовленості як юнаків так і дівчат;

- виявлено, що значний позитивний вплив на сформованість процесуальної і результативної складових індивідуальної фізичної культури молоді здійснює оптимальний руховий режим за рахунок додаткових занять спортом, високий рівень мотивації досягнення особистого вдосконалення і адекватна самооцінка фізичного розвитку, яка відсутня у молоді, яка не займається спортом;

- уперше визначено, що на сформованість індивідуальної фізичної культури впливають гендерні особливості юнаків і дівчат. На спортсменів-юнаків маскулінного типу більший вплив здійснює самооцінка свого фізичного стану, фемінінного типу – ціннісні орієнтації, андрогінного – мотивація до занять і рівень досягнень фізичної підготовленості. У дівчат фемінінного типу переважний вплив здійснюють ціннісні орієнтації і самооцінка фізичного розвитку;

- уперше визначено лімітуючі і стимулюючі фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які займаються і не займаються спортом і мають особливості гендерних ознак, що покладається в основу педагогічних умов формування індивідуальної фізичної культури в процесі фізичного виховання;

- дістало подальший розвиток тлумачення поняття «індивідуальна фізична культура» з точки зору процесуальних і результативних складових;

- доповнено перелік психологічних ознак юнаків і дівчат, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження особливостей формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту впроваджено в практику роботи закладів загальної середньої освіти, щодо рекомендацій особистісно-орієнтованої парадигми у системі фізичного

виховання ЗЗСО з урахуванням визначених потреб, мотивів та інтересів учнів (жовтень, 2020) (Додаток В). Представлена методика виявлення інтересів і мотивів до занять фізичною культурою, допомогла визначити ставлення юнаків і дівчат до постановки процесу фізичного виховання, запропоновані нами рекомендації сприятимуть позитивному розвитку мотивації, позитивно вплинуть на можливості викладачів фізичного виховання, в адекватному підборі вправ для юнаків та дівчат, які викликають в них інтерес, що сприятиме більшому залученню учнівської молоді до занять фізичною культурою, покращить ставлення до організації занять та зменшить пропуски даного предмету (жовтень, 2018) (Додаток В).

Розроблено практичні рекомендації з організації освітньо-виховного процесу з предмету «Фізична культура» в коледжі зі студентами I-II курсів. Рекомендуємо форми контролю в коледжі: анкетування студентів на початку навчального року для з'ясування інтересів; спеціальні завдання для самостійної роботи з написання коротких рефератів; ведення індивідуальної карти самоконтролю фізичної підготовленості учнів (розроблено карту самоконтролю); для визначення відношення молоді до організації фізичного виховання в коледжі, взаємодії з викладачем фізичної культури розроблена анкета для контролю з боку адміністрації школи (анкетування один раз в кінці навчального року) (грудень, 2018, 2019; квітень 2020) (Додаток В).

В результаті більше учнівської молоді залучено до систематичних занять фізичною культурою, як в рамках урочних, так і позаурочних форм занять, що позитивно впливає на підвищення рівня фізичного здоров'я молоді і сприяє збереженню генофонду нації України.

Особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях полягав у визначенні напрямку дослідження, аналізі спеціальної літератури за темою дослідження, їх організації і проведенні, статистичному аналізі і інтерпретації отриманих результатів, підготовці матеріалів до друку

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертації доповідалися та обговорювалися на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» (Харків, 2016); III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Харків, 2017); X Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2017); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Харків, 2018); XI Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2018); XII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2019); XIII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2020); Міжнародній науковій інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я» (Черкаси, 2020) (Додаток Б).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 19 наукових праць (з них 11 одноосібних), у тому числі 9 статей введено до міжнародних наукометричних баз, 9 тез конференцій та 1 стаття – у періодичному науковому виданні іншої держави, яке включено до міжнародної наукометричної бази WoS.

Структура та обсяг дисертації. Матеріали роботи викладено на 280 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 та додатків. Робота містить 75 таблиць і 12 рисунків. Список використаних джерел складається з 275 найменувань (20 з них – іноземною мовою).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз системи фізичного виховання учнівської молоді

Учнівська молодь – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості.

Проблема вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді стає доволі розповсюдженою, адже сучасні економічні умови диктують нові правила, що створюють окремі непорозуміння у сфері фізичної культури та спорту. Тому Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України у 2018 році було розроблено проєкт «Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді до 2025 року». В ньому зазначено, що «в Україні набуває особливого значення діяльність, спрямована на формування здоров'я учнівської молоді. Саме підрастаюче покоління є майбутнім держави і без сприятливої державної політики щодо збереження та зміцнення здоров'я (всі його складові – соціальне, психічне, духовне та фізичне) не може бути майбутнього в держави, яка претендує на гідне місце в Європі».

За даними результатами проєкт висвітлює основні проблеми, які не дають можливості забезпечити нову якість освіти. Проблеми [115]:

- відсутність цілісної системи фізичного виховання, морального та духовного розвитку, соціалізації учнівської молоді;
- зменшення фізичної активності учнів, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом, низький фаховий рівень вчителів та викладачів фізичної культури;

- недостатня реалізація диференційованого підходу на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої та закладах професійної освіти, що приводить до неадекватності фізичних навантажень на уроках;
- не завжди враховуються інтереси учнів при виборі фізичних вправ, які включені в програму з фізичної культури в школі та закладах професійної освіти;
- недосконалість системи моніторингу фізичної підготовленості учнівської молоді;
- повільне впровадження у навчально-виховний процес інноваційних та інформаційно-комунікаційних технологій, несприйняття частиною педагогічних працівників нових реформ в освіті та неготовність до впровадження інноваційної діяльності в навчально-виховний процес з фізичного виховання та спорту в закладах освіти;
- недостатній рівень соціально-правового захисту учасників навчально-виховного процесу вчителів та викладачів фізичного виховання, відсутність системи стимулювання інноваційної діяльності в системі фізичного виховання та спорту;
- недостатній рівень фінансово-економічного, матеріально-технічного забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням навчальних закладів, в тому числі у сільських школах;
- відсутність у вільному доступі версій програм гурткової роботи та факультативів з фізичної культури та спорту для забезпечення секційної роботи у закладах освіти;
- недостатня кількість гуртків, секцій спортивного спрямування у закладах освіти та відсутність відповідної спортивної інфраструктури (майданчиків, басейнів тощо) для організацій секційної та гурткової роботи, проведення змагань та заходів;
- у переважній більшості заклади освіти не забезпечено фінансування додаткових занять у спеціальних медичних групах

(СМГ), бракує фахівців зі спеціальною освітою для проведення занять з учнями СМГ;

- у 5-9 класах закладів загальної середньої освіти, нормативно-правовими актами не передбачені гендерні особливості при викладанні предмету «фізична культура» для юнаків і дівчат.

Останнє питання є актуальним серед великого кола науковців, що активно досліджують цю проблематику. За даними О.О. Біліченко [30-32], А.Л. Ворожбитової [47-58] саме особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, економічні складності, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм учнівської молоді.

А. Андрес, О.Андрєєва, І.Кенсицька, Д.Анікєєв, В.Горащук, Т.Круцевич та ін. у своїх наукових працях наголошують на зниженні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я молоді в Україні, що на даний момент набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та навчальних закладах. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу молоді в руховій активності, не забезпечує їх необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності [6, 7, 9, 62, 143].

Відомим є факт, що обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. Так, С.М. Футорний [234] вивчаючи дану проблему підкреслює, що негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) молоді зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Те

ствердження, що саме рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, вказує на гострі проблеми її дефіциту у сучасного підростаючого покоління.

Відомий той факт, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у молоді мотивації до занять, здорового способу життя, а також фізичного і духовного розвитку. Також фізичні вправи відмінно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [143].

Науковцями підкреслюється значення фізичної культури для підвищення не тільки фізичного стану, а й успішності освітньої діяльності. За словами Н.Є. Пангелової [194] «фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, а від психічного залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді. Таким чином, саме фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я».

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання присвятили свої дослідження багато науковців. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Петровської Т.В., Москаленко Н.В., Веселової В.В. та інших [44, 176, 177 і ін.].

Після опрацювання низки літературних джерел, ми з'ясували, що у процесі фізичного виховання виникає низка проблем, які пов'язані з

соціально-економічними умовами, низькою мотивацією та недостатньою обізнаністю учнівської молоді. З метою вирішення даної проблеми та з метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову схвалено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [118].

1.2. Аксіологічна значущість фізичної культури в системі фізичного виховання учнівської молоді

Про важливість фізичної культури говорять багато авторів, з розвитком суспільства стрімко набирає значення і заняття фізичними вправами. На сучасному етапі Т.Ю. Круцевич висвітлено цінність фізичної культури для різних верств населення. Авторкою було зазначено, що саме людина є продуктом, яка розвивається у процесі діяльності, її конкретних різновидів, основними, універсальними з яких є пізнавальна, трудова, комунікативна та ігрова. Якщо відсутня одна з складових, то особистість стає не досконалою, що є відхиленням від норми [143, 144].

Одним з найрозповсюдженіших понять про «фізичну культуру» вважається трактування Т.Ю. Круцевич [143] «фізична культура – вид культури людини та суспільства. Це діяльність і її результати з формування фізичної готовності до життя. З одного боку, це специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини. Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей».

За даними дослідження М.І. Маєвського [155] є ігнорування ціннісного потенціалу фізичної культури у педагогічному процесі школи та ЗВО. Тому

необхідно сучасному вчителю виховувати та орієнтувати учнів на аксіосферу фізичної культури, так як це прямо в майбутньому відобразиться на їх здоров'ї.

Сучасна особистість не орієнтована на цінності фізичної культури, адже вони їй не зрозумілі, тому науковцям та практикам необхідно створити оптимальні умови з відповідним наповненням, які можуть допомогти вирішити дану проблему [180, 209].

Як стверджують науковці [45, 64, 120 і ін.] останні 20-30 років гостро постає питання проблеми зі здоров'ям у підростаючого покоління, що в результаті негативно впливає на демографічну ситуацію у суспільстві.

О.О. Єжова у своїх працях наголошує на сприянні позитивного ставлення до здоров'я, що передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Особистість із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечать збереження й зміцнення його здоров'я. Ставлення до здоров'я не може з'явитися само по собі, воно формується з моменту народження, особливо активно у підлітковому віці, є результатом впливу освіти й навколишнього соціального середовища [84-85].

Для досягнення цього необхідно усвідомити цінність фізичної культури та яким чином фізичні вправи впливають на власний розвиток.

В особисту фізичну культуру людини П.К. Дуркін [79] включає: знання, вміння, навички і відповідну мотивацію до занять фізичною культурою, систематичні заняття фізичними вправами, загартовування, раціональне харчування, правильний режим праці і відпочинку, уміння регулювати психоемоційний стан, боротися і протистояти шкідливим звичкам. Як відзначає автор одним з провідних компонентів є мотивація.

Однак дослідження П.К. Дуркіна [79] показує, що молодь не підготовлена до самовиховання мотивації до занять фізичною культурою. Ця проблема, безумовно, гальмує, а навіть робить неможливим формування у

них інтересу до таких занять. Науковець висуває рекомендації, які необхідно використовувати учнівській молоді самостійно, а викладачі повинні чинити позитивний вплив зі свого боку. Отже, молоді необхідно оволодіти відповідними знаннями для аналізу своєї мотиваційної сфери, вони повинні знати, де, коли і як виховується їх мотивація і чому у них сформувався або, навпаки, відсутній стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Такий самоаналіз допоможе свідомо обрати ті види діяльності, які подобаються, що в результаті призведе до зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності.

Наукові праці О.О. Біліченко [30-32] спрямовані на вивчення особистісно-мотиваційної сфери молоді, що дозволяє виділити зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на особливості ставлення до фізичного виховання. Порівнявши аналіз досліджуваних показників у молоді, що займаються і не займаються спортом, авторка констатує, що відповідна організація занять фізичними вправами може впливати на формування інтересу до цих занять, мотивації до ЗСЖ та формуванню змістовних орієнтацій, здатності до самоврядування і реалізації своїх ціннісних орієнтирів в різних життєвих сферах.

Виходячи з опрацьованої інформації нам стало зрозуміло, що значущість фізичної культури недооцінена учнівською молоддю, а особливо тим контингентом, який не займається спортом. Автори продовжують працювати над даним питанням, яке в подальшому сприятиме підвищенню мотивації до занять фізичними вправами та спортом.

1.3. Формування ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат у сфері фізичної культури

Ціннісні орієнтації – це система установок, які регулюють поведінку людини у суспільстві. Ціннісні орієнтації "програмують" діяльність людини на тривалий час і визначають генеральну лінію поведінки особистості [172].

Літературні напрацювання науковців, що стосуються формування ціннісних орієнтацій свідчать М.М. Саїнчук [209], що найбільш значущими для учнів старших класів є цінності, які можна назвати їх життєвими орієнтирами, індивідуальні цінності-цілі особистого життя. Серед них лідирує здоров'я у юнаків (30,5%) дівчат (53 %). При дослідженні ціннісних орієнтацій у гендерному аспекті М.М. Саїнчук підкреслює, що в ієрархії термінальних цінностей спостерігається незначний ступінь розбіжностей. Мало хто із старшокласників вбачає у фізичній культурі стрижень з формування «еталону» їх власної тілесності. Фізичну культуру як засіб формування «культу» людської тілесності для суспільства розглядають лише 13% юнаків і 6,9% дівчат старших класів. У сприйнятті 30,4% юнаків і 3,5% дівчат фізична культура збагачує загальну культуру вже тільки тим, що є її складовою. Для 13% юнаків і 10,3% дівчат збагачення здійснюється з допомогою різноманіття специфічних (наявних лише їй) засобів і методів удосконалення людини і культури в цілому. А 21,7% юнаків, 41,3% дівчат-старшокласниць внесок у загальну культуру за допомогою розвитку фізичної тілесності вбачають у можливостях зробити яскравим і повноцінним особисте творче життя. Однак для більшості старшокласників фізична культура здатна розширити і збагатити їх власну культуру за допомогою практичних навичок ведення здорового способу життя, збереження та подовження життя, позитивних емоцій і задоволення від фізичного навантаження, озброєння засобами та методами використання рухового потенціалу фізичної культури, формування у них працелюбства та орієнтування на активний і здоровий відпочинок [209].

Згідно даних О.С. Іщенко [103] аналіз ціннісних орієнтацій підлітків привів до ієрархії термінальних та інструментальних цінностей. Нею було встановлено, що для підлітків 6-9 класів в пріоритеті ціннісних орієнтацій у даному віці змінюються кожний рік, тому те що було важливе для них в 6-му класі, переходить на інші ранги цінностей («свобода і незалежність» в 6-му

класі у хлопців на 1 місці, у дівчат на 15 місці, 7-му класі на 16-му місці), а те на що зверталась увага («суспільне визнання» в 6-му класі – 10-е місце) переміщується в 7-му – на I місце. Найбільш стійкою в підлітковому віці є інструментальна цінність «життєрадісність». Від 6-го до 9-го класу набирає значення «освіченість» і «самоконтроль». Аналізуючи гендерні прояви формування ціннісних орієнтацій, особливістю вважається дещо більший пріоритет у дівчат цінності - «вихованість». Відсутність у «ядрі» цінностей термінальної цінності «здоров'я» вступає в протиріччя з вибраною метою занять фізичними вправами, де учні на перші місця відмітили «для покращення здоров'я», тобто ця названа мета не є дієвою і не може відповідати фактичним ціннісним орієнтаціям підлітків. Можливо це пов'язано з тим, що учні 6 класів більше схильні до шкільної тривожності у порівнянні з учнями 7-9 класів та зі дорослішанням спостерігається нерівномірний розподіл рівня шкільної тривожності за усіма шкалами. Така динаміка за даними авторки пов'язана з: боязню висловити свої можливості, так як діти вважають, що вони будуть оцінені нижче, ніж їх однолітки, які показують високий рівень знань і творчості; занижена самооцінка; пред'явленням з боку вчителя високих вимог; високими вимогами батьків; не завжди увага зі сторони вчителя і батьків до успіхів підлітків [103].

Досліджуючи формування ціннісних орієнтацій студентів Г.І. Гончар [61] вияснила, що визначений рейтинг цінностей здійснювався не за власним відношенням до них, а за загальноприйнятими моральними критеріями. Це пояснюється тим, що у термінальних цінностей, що складають «ядро», як правило, відсутні значимі коефіцієнти з інструментальними цінностями, тобто студенти не знають як реально досягти обраних ними цінностей - цілі «здоров'я», «любов», «наявність хороших друзів». Найбільша кількість взаємозв'язків мають цінності, що знаходяться в «хвості» структурної ієрархії. Ймовірно, їх загальна недооцінка («краса природи», «щастя інших»,

«творчість», «критичність по відношенню до себе та інших») і є лімітуючим фактором формування духовних ціннісних орієнтацій [61].

О.О. Біліченко також досліджуючи ціннісні орієнтації студентів визначила ієрархію ціннісних орієнтацій респондентів, на яку впливає не тільки статево-рольове виховання в дитячому віці, а й соціокультурні чинники. При виборі пріоритетів в таких цінностях як «здоров'я», «наявність хороших і вірних друзів», «любов», «активна життєдіяльність» у юнаків і дівчат відзначається їх різна ієрархія. Науковець визначила, що дівчата більше цінують «любов» і «щасливе сімейне життя», а юнаки - «наявність вірних друзів» і «активну життєдіяльність». Ціннісні орієнтації стосовно досягнення мети у дівчат спрямовані на підвищення освіченості, відповідальності і самоконтролю, у юнаків - на підвищення акуратності, життєрадісності і твердої волі [30-32].

За даними дослідження О.Ю. Марченко (2010, 2019), яка аналізувала формування ціннісних орієнтацій у юнаків та дівчат, які займаються та не займаються спортом визначено наявність низького рівня неспеціальної фізкультурної освіти, яку вони мали отримати у загальноосвітній школі при опануванні навчального предмету „Фізична культура”. Рейтинг інструментальних цінностей, виділених молодими людьми, свідчить швидше про їхні ідеали, ніж про спосіб дій людини в життєвих ситуаціях, бо не відповідає їх життєвим цілям. Так, на перше місце студенти основного та спеціального відділень поставили освіченість та загальну культуру, тоді як сам процес пізнання та набуття загальної культури стоїть на останніх місцях. Студенти спортивного відділення не перше місце висувають „вихованість”, що підтверджує їх пріоритетні цінності інтелігентності, комунікабельності та вміння поводитись у суспільстві. Вивчення рейтингу інструментальних цінностей підтверджує відсутність у основної маси студентів ціннісних пріоритетів, які сприяють виявленню активної життєвої позиції, спрямованої на досягнення конкретної мети [159, 167].

М.І. Маєвський у дисертаційній роботі [155], що присвячена аналізу ціннісних орієнтацій студентів педагогічних спеціальностей з'ясував, що в цілому за термінальними й інструментальними цінностями дівчат педагогічного ЗВО виявлена орієнтація на особисті конкретні цінності життя і фактичне неприйняття альтруїстичних цінностей. Цінності блоку професійної самореалізації у двох випадках є недієвими, адже вони перебувають в структурному резерві та на периферії, що свідчить про не усвідомлення цінностей педагогічної професії і про здобуття педагогічної освіти не так за покликанням, як через безвихідь. Враховано різні фактори, які можуть прямо або опосередковано впливати і визначати міру успішності формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру [153-155].

З вище зазначеного матеріалу стає зрозуміло, що в учнівській молоді цінності відрізняються за декількома аспектами, це: стать, специфіка навчального закладу, заняття спортом.

1.4. Гендерний підхід у фізичному вихованні учнівської молоді

В останні десятиліття з'явилося безліч публікацій, переважно зарубіжних, що стосуються статевих і гендерних відмінностей. Однак в них спостерігається явно однобічний підхід, що пояснює розходження в здібностях і поведінці чоловіків і жінок тільки вихованням і соціалізацією. Однак відмінності в поведінці чоловіків і жінок слід шукати не тільки у впливі психологічних і соціальних установок суспільства, але і в біологічних відмінностях, в тому числі гормональних та морфологічних.

На сучасному етапі значного розвитку набуває гендерна психологія, до якої слід звертатися за знаннями і викладачам фізичного виховання.

За даними Т.Ю. Круцевич [143] саме дана наука характеризується проведенням експериментальних досліджень, теоретичним осмисленням емпіричних фактів, початком культурних досліджень, адаптацією відомих методів психології для вивчення гендерної проблематики і розробкою

специфічних гендерних методик. Починають видаватися підручники на основі гендерних досліджень. Розпочато впровадження результатів гендерних досліджень в практику. Гендерна психологія розвивається, в основному, в таких напрямках як психологія статевих і гендерних відмінностей. Як стверджує Т.Ю. Круцевич [143, 145] слабкою стороною і надалі залишається невелика кількість узагальнюючих теорій. Дослідження, які проводяться за різними напрямками, поки не об'єднані однією теоретичною базою або спільною програмою.

Як трактує Є.П. Ільїн [99, 100] поняття «стать» включає в себе риси, безпосередньо обумовлені біологічною статтю, тоді як «гендер» має на увазі ті аспекти чоловічого і жіночого, причини виникнення яких ще невідомі. Стать – це сукупність анатомо-фізіологічних особливостей організму, заданих від народження.

Такими у суспільстві є гендерні стереотипи – уявлення про соціальні ролі для чоловіків і жінок, які базуються, передусім, на біологічних ознаках. Так звані традиційно жіночі ознаки називають фемінністю (чи жіночністю), а чоловічі – маскулінністю (чоловічністю). Маскулінність пов'язується із силою, владою, мужністю, витривалістю, агресією, неемоційністю, орієнтацію на успіх. Натомість фемінінність – це емоційність, чуйність, слабкість, жертівність, залежність [100].

О.В. Давиденко, В.П. Семененко, С.В. Трачук у своїх працях наголошують на сучасних вимогах індивідуального підходу до формування особистості засобами фізичного виховання, які не можуть бути виконані без урахування специфіки її статі. Але разом з цим добре відомо, що у практиці сучасної загальноосвітньої школи майже не розрізняються особливості виховання хлопців і дівчат [67].

Згідно думки автора Т.Ю. Круцевич [143] гендерний підхід розглядається як сукупність уявлень, які припускають, що відмінності в поведінці і сприйнятті чоловіків і жінок визначаються не стільки їх

фізичними можливостями, скільки таким соціальним чинником як виховання, і поширеними в соціумі уявленнями про чоловіче та жіноче [143, 144].

За даними наукових праць О.В. Фащук стверджує, що впровадження гендерного підходів в заклади освіти покликане сприяти подоланню гендерних стереотипів, які в свою чергу заважають успішному розвитку особистості, допоможуть сприяти становленню партнерських відносин між особами, сприяти «щодо безболісного пристосування підростаючого покоління до реалій статево-рольових відносин в суспільстві і ефективному статево-рольовому відокремленню в соціумі» [229, 230]. Автор стверджує, що стиль шкільного навчання здебільшого побудований за взірцем, більш звичним і зручнішим для хлопців: іспит у формі тестів, індивідуальні доповіді, змагання за оцінки заохочують так звану як “мужність” [229].

Ряд наукових праць А.Л. Ворожбитової [47-58], О.О. Біліченко [30-32], О.Ю. Марченко [167], І.С. Мунтян [180] говорять про те, що впровадження гендерного підходу в процес фізичного виховання сучасних закладів загальної середньої освіти є одним із індикаторів гендерної збалансованості України як розвиненої держави, що стоїть перед європейським вибором. Отже, це в свою чергу, потребує впровадження гендерного підходу як нового способу пізнання та розуміння реалій сучасності у навчально-виховному процесі та фізкультурній діяльності закладів освіти і, на цій основі, вдосконалення виховного процесу, наповнення його відповідним змістом, який сприятиме формуванню сучасного світогляду учнівської молоді та розвитку їхнього особистісного потенціалу.

Вчені О. І. Шиян, О. В. Фащук. [246] стверджують про те, що сьогодні як ніколи гостро постає питання про реалізацію гендерного підходу у фізичному вихованні підлітків. Впровадження гендерного підходу у фізичному вихованні учнівської молоді науковці роз'яснюють як – розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і

здатків кожної дитини, що допоможе сформувати певну стратегію залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою та виховання в них позитивного ставлення до рухової активності [247].

Л. Тарасенко [221], Б. Сахаєв, С. Королева, С. Канапьянов [210] відзначають, що змішане виховання й навчання в школах можна назвати безстатевим, тому що протягом декількох поколінь зникає з закладів освіти особистісна самоідентифікація в особистостей, а особливо в хлопчиків. Результатом цього є нейтралізація й пригнічення чоловічих задатків у хлопців та жіночих – у дівчат, що в подальшому негативно позначається на здоров'ї, у тому числі й репродуктивній функції молоді. Тому вчені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні підростаючого покоління як фактор збереження людини на популяційному рівні (Л. В. Тарасенко, 2007).

У працях А.Л. Ворожбитової констатовано, що сфера фізичної культури маючи свою специфіку виступає особливо адекватною для здійснення гендерного підходу, гендерних досліджень в спробах вирішення безлічі існуючих соціальних і соціально-психологічних проблем. Невідповідність статі гендерних ролей, які обираються жінками в спорті, в результаті породжує конфліктні ситуації, що виходять за межі професійних інтересів. Принцип обліку соціостатевий приналежності в повній мірі не координує діяльність в галузі фізичної культури, так як на сьогоднішній день концепції реалізації цього принципу до кінця не розроблені [47-58].

Такі науковці як Т. І. Юферева, О. І. Шиян та ін. [247, 250] вважають, що важливою складовою побудови гендерного підходу у фізичному вихованні є гендерне виховання. Тому дані вчені стверджують, що гендерне виховання через свою роль у суспільстві має велике значення для системи шкільної освіти. Однак, залежно від того, які цінності прищеплює школа особистості, формуються ті або інші гендерні ролі, гендерні сценарії або інші моделі гендерної поведінки. Ці ролі тісно пов'язані з усвідомленням себе як

представником певної статі та з нормативами поведінки, характерної для них.

За даними наукових робіт С.Т. Вихор, І. В. Євстігнєєва [43, 80] специфічні ознаки гендерного виховання школярів стосуються методики навчання з урахуванням гендерної ідентичності, гендерної соціалізації, гендерних взаємин. Гендерну ідентичність прийнято розглядати як базову структуру соціальної ідентичності, яка характеризує людину з погляду її приналежності до чоловічої чи жіночої групи, при цьому найбільш значущим є те, як сама людина себе категоризує. Процес формування гендерної ідентичності нерозривно пов'язано з засвоєнням гендерних ролей, які визначаються як вид соціальних ролей, набір очікуваних взірців поведінки підростаючого покоління. С. Т. Вихор продовжуючи дослідження гендерного виховання, доводить, що мета гендерного виховання відображається в його змістовому компоненті, значущість якого становлять ідеї гендерної рівності, цінності кожної особистості та її самореалізації, незалежно від статевої належності [44, 81].

Мета гендерного виховання, як зазначає В. Кравець, полягає не лише у формуванні правильного розуміння сутності моральних норм та установок у сфері взаємин статей, але й потреби керуватися ними в усіх сферах діяльності [122].

Гендерні стосунки, на думку С. Матюшкової [171], існують і реалізуються на різних рівнях функціонування соціальної реальності, а саме:

- макросоціальний рівень представлено громадськими відносинами й детермінується системою гендерних уявлень;
- мезорівень – гендерними відносинами між групами чоловіків та жінок;
- макрорівень, де гендерні відносини розкриваються в міжособистісних контактах між представниками різних статей і задаються гендерними установками;

- індивідуальний рівень у вигляді самоствавлення й переживання власної гендерної ідентичності [171].

Отже, ми з'ясували, що переважно в процесі фізичного виховання, а саме у практичній частині враховуються тільки біологічні фактори статевих відмінностей, що є недостатнім для формування індивідуальної культури, як чоловіків, так і жінок.

Через нестачу відповідної інформації у фахівців сфери фізичної культури відбувається зниження мотивів та інтересів учнівської молоді до занять фізичною культурою.

1.5. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання

Працюючи з низкою літературних джерел, що стосувалася фізичної культури особистості, ми з'ясували, що у теорії фізичної культури розрізняють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особиста фізична культура, індивідуальна фізична культура).

Як відзначається авторами Т.Ю. Круцевич [143] та В.І. Столяров [217] у даному визначенні спочатку фігурують сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх фізичних здібностей, поліпшення свого здоров'я. Проте таке тлумачення фізичної культури було б не повним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який спрямована дія цінностей фізичної культури. Людина як суб'єкт не лише споживає ці цінності, але й, переступаючи через свою особистість, може їх засвоїти або не засвоїти і через свою діяльність створити нові цінності, значимі особисто для неї: поліпшити своє здоров'я, зміцнити м'язи, вдосконалити фігуру тощо. Проте ці матеріальні цінності можуть бути використані з різною метою: чи на благо суспільства, чи проти нього [148].

Також авторами Т. Круцевич, Н. Москаленко, М. Перегінець, П. Петрица, В. Столяров, В. Сутула, О. Томенко, В. Цибульська, О. Вацеба, Б.

Шиян, С. Щетинина підкреслено, що саме підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури особистості [143, 176, 198, 199, 217, 219, 228, 236, 248].

На сьогодні на жаль спостерігається ситуація, що фізична культура стрімко втрачає своє ціннісне значення в соціумі. В силу технічного прогресу підрастаюче покоління віддає перевагу технічним інноваційним засобам користування, які з кожним днем набирають популярності. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом, і як наслідок – масове погіршення стану здоров'я. Даний факт підтверджено результатами досліджень багатьох вчених [124, 152, 153, 181 і ін.].

Як відзначає Т.Ю. Круцевич [143] дієвими засобами підвищення рухового режиму учнівської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Де виступає одним з головних принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням групових і індивідуальних, духовних і соціальних потреб людей, а також формування та осмислення понять «індивідуальна фізична культура» за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою.

Так як раніше ми наголосили на тому, що учнівська молодь є специфічною спільнотою, то можна сказати, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування особистості. Тому саме в цей період спеціалістам галузі фізичної культури слід посилити свої знання та звернути увагу на формування мотивації до занять з фізичного виховання, доносити інформацію про користь фізичних вправ та розвивати в особистості індивідуальну (особисту) фізичну культуру на заняттях з фізичного виховання та позакласній роботі [136].

Аналіз літературних джерел Т.Ю. Круцевич, О.А. Томенка [128] дає змогу констатувати, що сучасна освітня практика недостатньо сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів, прояву ними творчості, ініціативи, навичок самостійних занять фізичною культурою. Причиною цьому є недостатня експериментальна обґрунтованість теоретичних основ неспеціальної фізкультурної освіти. Тому, як стверджують вище зазначені автори [129], для виявлення закономірностей функціонування цього явища необхідним є вивчення взаємозв'язків між характеристиками, що охоплюють його змістовно-процесуальний і персоніфіковано-результативний рівні, для визначення щільності взаємозв'язків та їх аналізу. Вони стверджують, що для всіх вікових груп за більшістю параметрів показники прояву складових неспеціальної фізкультурної освіченості були вищими у юнаків (від 2 до 21,3%), особливо значною є різниця для показників соматичного здоров'я (21,3%) та рухової активності на високому рівні енерговитрат, тобто організованих високо інтенсивних занять видами спорту та рухової активності (13,8%). Лише для показників рухової активності на середньому рівні інтенсивності статистично вірогідних відмінностей не було зафіксовано ($p > 0,5$) [129].

Автори Т.Ю. Круцевич, О.А. Томенко наголошують, що рівень засвоєння цінностей фізичної культури школярами буде вищим у випадку реалізації п'яти умов: високої теоретичної підготовленості, наявності свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, належного рівня соматичного здоров'я та достатніх для певного віку і статі загальних обсягів рухової активності, що дозволяє нам рекомендувати цілеспрямовано впливати на ці показники для стимулювання до засвоєння цінностей фізичної культури [128, 129].

Щоб краще зрозуміти вище зазначене існує наступне трактування поняття «фізична культура індивіда», яке було висвітлене Т.Ю Круцевич, де «фізична культура розглядається як процес – це оволодіння людиною

духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства, знаннями, уміннями, навичками виховної, розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення. Та як результат – це рівень спеціальної освіченості, фізичного і духовного здоров'я, які людина змогла поліпшити, удосконалити завдяки мотиваційно-ціннісним орієнтаціям, наполегливості, руховій активності і здоровому способу життя» [143].

Науковцями О.А. Томенко, О.В. Фащук, Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, О.О. Біліченко у своїх працях відмічено, що процес фізичного виховання у різних навчальних закладах є невід'ємною складовою освіти та оптимізації фізичного, функціонального стану особистості, її підготовки до подальшого життя [21, 31, 224, 229].

Аналіз літературних джерел щодо формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання дає підстави вважати, що ефективність занять далека від бажаної. Понад 70% учнів практично не займаються фізичними вправами під час дозвілля та не розуміють як можна управляти своїм організмом та вдосконалювати свої фізичні можливості [16, 32].

Можна вважати, що учнівська молодь не має уявлення про особисту фізичну культура через пропуски занять або не бажання відвідувати їх, що суттєво залежить від батьків та викладача фізичної культури закладів освіти.

Т.С. Єрмакова [86] стверджує, що формування культури здоров'я особистості починається з перших кроків людини у соціальному світі. Одним з дієвих факторів, що впливає на розвиток в людині соціального та біологічного начал є процес формування власної культури здоров'я та індивідуальної фізичної культури, інформація з питань формування культури здоров'я школярів повинна надаватись обов'язково враховуючи вікові та індивідуальні особливості школярів, оскільки у іншому випадку вона може

бути незрозумілою для школярів і як наслідок не тільки не принести користі, але й нанести шкоду.

Аналізуючи роботи О.Ю. Марченко [159-169] щодо ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності можна припустити думку, що у дітей не має належної мотивації до занять спортом, цінності у сфері фізичної культури не сформовані, а відповідь «браку часу» існує більш, як відговорення. Крім цього, нею було виявлено, що хлопці і дівчата мають різне ставлення до уроків фізичної культури, а задоволеність уроками фізичної культури у хлопців спостерігається частіше ніж у дівчат. Тобто, за цими даними можна констатувати факт негативної динаміки ставлення школярів до уроків фізичної культури. За даними О.Ю. Марченко [161] зацікавленість заняттями у хлопців 5-го класу 100%, 6-го – 78,2%, 7-го та 8-го – 54%. Старшокласники виявили дуже низьку зацікавленість до уроків фізичної культури, але відсоток, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю у позанавчальний час навпаки зростає. Це свідчить про існування у школярів потреби фізичного вдосконалення. Але юнаки не вбачають, що це можливо зробити на уроках фізичної культури. Тому вони обрали заняття різними видами спорту в позанавчальний час [163].

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши дані літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, ми з'ясували, що широке коло авторів займаються проблемою мотивації та інтересів серед учнівської молоді. Результати мотиваційної сфери відрізняються за віком, статтю, місцем навчання, сферою діяльності/навчання.

Недостатнього розголосу та дослідження має тема, що стосується гендерного підходу в процесі фізичного виховання. Адже багато практиків на заняттях з фізичного виховання розділяють навантаження до учнів/студентів тільки за статевими ознаками.

На даному етапі становлення індивідуальної фізичної культури особистості тісно пов'язано з їх ціннісними орієнтаціями, мотивами та інтересами. Достатня кількість наукових робіт присвячена визначенню та аналізу мотивів та інтересів різних вікових груп. Однак, тільки набувають популярності роботи, які присвячені вибору інтересів і мотивів за психотипами, мало хто звертає увагу на гендерні особливості формування індивідуальної фізичної культури молоді, що обґрунтовує вибір нашої теми та теми дослідження.

Результати дослідження, представлені у цьому розділі подано у роботах автора [91, 93, 94, 95, 96, 98].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань нами було використано комплекс методів:

1. Теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з фізичної культури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.
2. Анкетування.
3. Педагогічні методи дослідження:
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування фізичної підготовленості;
 - педагогічний експеримент.
4. Фізіологічні методи дослідження
 - Експрес-оцінка фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко)
5. Антропометричні методи дослідження
6. Психологічні методи дослідження:
 - Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (методика М. Рокича);
 - Статеворольовий опитувальник С. Бем;
 - Потреба у досягненні успіху Ю.М. Орлова;
7. Тестування теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання»
8. Методи математичної статистики

2.1.1. Теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з фізичної культури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

З метою вивчення та аналізу даних психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з особливостей формування індивідуальної фізичної культури, гендерного підходу у процесі фізичного виховання учнівської молоді було проаналізовано 275 літературних джерел, з них 20 іноземних авторів.

Основна частина доступної нам літератури, відображає результати і думки вчених, засновані на дослідженнях даної тематики. Також були досліджені літературні джерела за останні 10 років, що свідчать про актуальність теми та активний її розвиток в науковій та практичній діяльності.

Процес ознайомлення з літературними джерелами за даною проблематикою, що нас цікавила, складалася з ряду етапів. Перший етап – це перегляд обліково-реєстраційних видань. Він дав можливість, по-перше, знайти видання, які найбільш повно і достовірно висвітлюють усі аспекти проблеми, що досліджується. По-друге, ці видання, як основа перспективної бібліографії, дозволили оцінити динаміку розвитку даної проблематики.

Другим етапом у роботі з літературними джерелами був перегляд бібліографічних покажчиків та інших періодичних видань, анотованих фундаментальними бібліотеками (НБ України ім. В. І. Вернадського та ін.)

Третім етапом роботи з літературними джерелами є перегляд каталогів і картотек.

Четвертим етапом пошуку інформації про літературу по досліджуваній проблемі є аналіз прикнижкового списку літератури.

П'ятим етапом пошуку джерел інформації була робота по виявленню літератури, що знаходиться в бібліотеках на правах рукописів (дисертації,

автореферати та ін.). Цей етап дає можливість отримати «свіжу» інформацію, критичний аналіз опублікованої літератури.

Дослідження літератури допомагає правильно обрати тему, ознайомитися з роботами попередників, з методами, які ними застосовувалися, в кінцевому підсумку - грамотно спланувати свою подальшу роботу.

2.1.2. Анкетування

Анкетування – це метод одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети [132]. Цей метод дослідження проводився з метою виявлення мотивів і інтересів студентів в галузі фізичного виховання і спорту, видів зайнятості у вільний час і дотримання факторів здорового способу життя. Була використана анкета, що розроблялась Г.В. Безверхньою, Г.І. Гончар [16, 24] у нашій модифікації (Додаток Д).

Анкета складалася з трьох частин: ввідна, основна і демографічна. В основну частину було включено 34 питання, в демографічну 2 питання. В більшості використовувались такі форми запитань як напівзакриті з варіантами відповідей, а також з варіантом «інше», 6 запитань дихотомічних з вибором двох варіантів відповідей, типу «так», «ні». Три питання стосувались рейтингу цінностей, а дев'ять питань мали якісну оцінку від 1 до 10 балів.

2.1.3. Педагогічні методи дослідження. Педагогічні методи досліджень включали: педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

2.1.3.1. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження являло собою планомірний аналіз і оцінку поведінкових реакцій учнівської

молоді, оцінку організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в хід цього процесу.

Об'єктами спостереження були: відвідування занять юнаків та дівчат; успішність юнаків та дівчат; відношення до занять фізичною культурою і спортом; поведінка учнівської молоді у процесі занять; відношення до психологічного тестування.

Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі педагогічних досліджень як засіб орієнтації і ознайомлення з досліджуваними явищами і дозволив уточнити на які спеціальні питання має бути спрямований наступний аналіз діяльності.

Метод включав в себе ознайомлення з методикою проведення уроків фізичного виховання в старшій школі та зі студентами I-II курсів коледжу, оцінкою сукупності використовуваних засобів та спрямованості впливу.

При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Педагогічне спостереження проводилось протягом всього дослідження за організацією фізичного виховання в старшій школі та з студентами I-II курсів коледжу з метою виявлення основних аспектів, які впливають на підлітків під час уроків фізичної культури в школі та коледжі.

Під час дослідження, проведеного методом «спостереження», особлива увага зверталась на зміст програм з дисципліни «Фізична культура», на матеріально-технічну базу школи, на рівень мотивації підлітків до занять фізичною культурою, на прагнення вчителів з фізичної культури до застосування гендерного підходу на заняттях з фізичного виховання.

2.1.3.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Педагогічне тестування проводилося з використанням рухових тестів. Дані вправи використовувались для тестування всіх респондентів раз на рік – навесні

У програму тестування входили тести що представлені в більшості систем оцінки досягнень, які використовувались або ще використовуються в

різних державах при оцінці результатів фізичної підготовленості, а саме батарея тестів була складена на основі системи Eurofit і шкільної програми з дисципліни «Фізична культура» [79].

Педагогічне тестування здійснювалося за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових якостей: витривалості, гнучкості, сили, швидкості, спритності на основі результатів виконання різних рухових тестів [132].

Швидкісні здібності визначалися за результатами бігу на 60 м. та 100 м.

Силові здібності визначалися за результатами кистьової динамометрії правої і лівої руки за допомогою динамометра, в положенні стоячи з витягнутою рукою вниз.

Силова витривалість м'язів тулуба оцінювалась за результатами тесту «Підйом тулуба у сід за 30 сек.».

Швидкісно-силові здібності оцінювались за результатами стрибка у довжину з місця, з вихідного положення стоячи, широка стійка, результат вимірювався в сантиметрах з точністю до 5 см.

Для оцінювання рухливості в суглобах хребетного стовпа використовувався тест «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

Витривалість оцінювали за допомогою тесту біг на 2000 (хл.) та 1500 (д.) м.

Спритність оцінювали за допомогою тесту «Човниковий біг 4x9» м. Нами була розроблена індивідуальна карта тестування фізичної підготовленості учнівської молоді (Додаток Е).

2.1.3.3. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах, організованих ситуаціях [145].

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого порівняльного та був направлений на визначення особливостей прояву

досліджуваних показників індивідуальної фізичної культури у старшокласників та студентів коледжу, у юнаків та дівчат, тих, хто займається та не займається спортом.

Констатуючий експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про фізичну підготовленість і роботоздатність, функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, в стані спокою і при виконанні фізичних навантажень, а також рівня фізичного здоров'я учнівської молоді.

Педагогічний експеримент дозволив теоретично і експериментально обґрунтувати умови гендерного підходу в процесі формування індивідуальної фізичної культури в учнівської молоді до під час занять фізичною культурою для підвищення їх мотивації і рівня фізичного здоров'я.

В педагогічному експерименті прийняли участь 300 респондентів, серед яких 150 юнаків та 150 дівчат, які навчаються в закладах загальної середньої освіти та в коледжах. Педагогічний експеримент тривав 10 місяців (вересень 2017 – червень 2018).

2.1.4. Фізіологічні методи дослідження. Важливим компонентом для визначення функціонального стану організму та стану здоров'я учнівської молоді є оцінка функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем.

Для визначення стану ССС використовувалися два найбільш поширених показники оцінювання, такі як вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ).

Частота серцевих скорочень вимірювалася пальпаторно, пульс підраховувався за 15 секунд з подальшим перерахуванням на 1 хвилину [132].

Для виміру артеріального тиску використовувався аускультативний (слуховий) метод, при якому АТ виміряється на плечовій артерії. Вимір АТ здійснювався за допомогою тонометра, слуховим методом Н.С. Короткова. Визначалися показники систолічного та діастолічного тиску [11, 132].

Функціональний стан дихальної системи вивчали шляхом визначення життєвої ємності легенів за допомогою сухого портативного спірометра СПП дотримуючись загальноприйнятої методики [132]. Обстежуваний спочатку робить 2-3 вільних вдихи і видихи, потім робить максимальний вдих, бере мундштук у рот, при цьому щільно обхопивши його губами і одночасно затиснувши ніс пальцями вільної руки, робить плавний та спокійний, максимально можливий видих протягом приблизно 5-ти секунд. Процедуру повторюють тричі з інтервалом у півхвилини. Записується найкраща спроба.

Для оцінювання енергопотенціалу серцево-судинної системи використовували індекс Робінсона, величину якого розраховували за формулою:

$$\text{ДП} = \frac{\text{ЧСС}_{\text{сп}} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100} \quad (2.1)$$

де ДП – індекс Робінсона, у.о.;

ЧСС_{сп} – частота серцевих скорочень у стані спокою, уд·хв⁻¹;

АТ_{сист.} – артеріальний тиск систолічний, мм.рт.ст.;

100 – постійний коефіцієнт.

При аналізі отриманих результатів керувалися даними спеціальної наукової літератури, що вказує, що чим нижче значення індексу Робінсона, тим вище аеробні здібності людини [132].

Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я учнівської молоді визначалася за методикою Г.Л. Апанасенко [11, 131] за допомогою обчислення наступних показників:

- Індекс Руф'є, у. о. (бали);
- Силовий індекс, % (бали);
- Життєвий індекс, мл·кг⁻¹ (бали);
- Індекс Робінсона, у. о. (бали);
- Відповідність маси довжині тіла (бали).

2.4.1. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко)

Система оцінювання рівня соматичного (фізичного) здоров'я є однією з найбільш прикладних систем оцінювання рівня фізичного стану в практиці фізичного виховання, тому що включає більшість його параметрів, до яких відносяться функціональні показники, показники фізичного розвитку, роботоздатність, фізичної підготовленості. Індекс Руф'є, що характеризує фізичну роботоздатність визначається за формулою:

$$IP = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (2.2)$$

де IP – індекс Руф'є, у.о.;

P_1 – частота серцевих скорочень за 15 с на останніх хвиликах відпочинку, уд·хв⁻¹ ;

P_2 – частота серцевих скорочень за перші 15 с після навантаження (30 присідань за 45 с), уд·хв⁻¹;

P_3 – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилики відпочинку після 30 присідань, уд·хв⁻¹.

4, 200 та 10 – постійні коефіцієнти.

Силовий індекс визначався за формулою:

$$CI = \frac{DK}{MT} \times 100 \quad (2.3)$$

де CI – силовий індекс, у.о.;

DK – динамометрія кисті, кг;

MT – маса тіла, кг;

100 – постійний коефіцієнт.

При обчисленні силового індексу використовується показник найсильнішої руки. Життєвий індекс визначався за формулою:

$$JI = \frac{ЖСЛ}{MT} \quad (2.4)$$

де ЖІ – життєвий індекс, мл·кг⁻¹;

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл;

МТ – маса тіла, кг.

Індекс Робінсона визначався за формулою 2.1.

За допомогою нормативної таблиці порівнювали і оцінювали відповідність маси тіла і зросту [11].

Оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалася відповідно зі значеннями, представленими в табл.2.1.

Таблиця 2.1

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

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

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

Підсумовуючи бали за всіма п'ятьма показниками і зіставляючи їх зі шкалою, отримали оцінку рівня фізичного здоров'я – низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий.

2.1.5. Антропометричні методи дослідження. Антропометричні методи дослідження включали вимірювання довжини тіла, маси тіла, обхватних розмірів.

Антропометричні обстеження проводилися стандартним обладнанням за загальноприйнятими і уніфікованими методиками В.В. Бунака в модифікації Є.Г. Мартиросова [11, 132, 217].

Вимірювання довжини тіла проводили за допомогою антропометра Мартина.

Маса тіла визначалася за допомогою електронних медичних ваг з точністю до 50 гр.

Округність грудної клітини вимірювали сантиметровою стрічкою. Масо-ростовий індекс визначали за індексом Кетле [132]:

$$IMT = \frac{MT}{(DT)^2} \quad (2.5)$$

де IMT – індекс маси тіла, $кг \cdot м^{-2}$;

MT – маса тіла, кг;

DT – довжина тіла стоячи, м.

Оцінку рівня фізичного розвитку визначали за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в співвідношенні індивідуальних антропометричних даних з регіональними таблицями, які розробляються місцевими органами охорони здоров'я. Нормою залежних ознак (маси тіла та ОГК) служив діапазон розкиду відносно конкретних показників довжини тіла, які є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника передбачала розподіл на п'ять рівнів розвитку: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку визначалася за довжиною тіла [132]. Гармонійність та дисгармонійність фізичного розвитку визначається за відповідністю довжині тіла з іншими показниками ваги тіла та обхватних розмірів.

2.1.6. Психологічні методи дослідження. З метою вивчення мотивів та інтересів учнівської молоді до занять фізичними вправами використовували такі методи як: вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (М. Рокича) [99, 100].

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

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

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

Методика призначена для вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді. В залежності від того, які конкретні цінності входять в ієрархію ЦО особистості, сполучення цих цінностей, ступінь більшого чи меншого їх переваги щодо інших і т. п., дозволяють визначити, на які цілі життя спрямована діяльність людини і які засоби для досягнення цих цілей, на його думку, представляються бажаними. Аналіз змістовної сторони і ієрархічної структури ЦО показує також, якою мірою виявлені ЦО учнів відповідають громадському еталону, наскільки вони адекватні цілям виховання [99, 100].

У відповідності з прийнятим розумінням природи і особливостей функціонування ЦО особистості цінності, складові їх структуру і зміст, поділяються на дві основні групи з точки зору цілей і завдань, яким служить та або інша цінність. Першу групу складають цінності-цілі (термінальні цінності), другу – цінності-засоби (інструментальні цінності). Термінальні цінності (Т-цінності) – це основні цілі людини, вони відображають довготривалу життєву перспективу, те, до чого він прагне зараз і в майбутньому. Термінальні цінності в основному визначають сенс життя

людини, вказують, що для нього особливо важливо, значимо, цінно. Як відомо, вміння визначити з виття мети, тобто знайти самого себе і своє місце в житті, – дуже важливий показник особистісної зрілості. Інструментальні цінності (І-цінності) відображають засоби, які вибираються для досягнення цілей життя. Вони виступають в якості інструменту, за допомогою якого можна реалізувати термінальні цінності. Методика являє собою два бланки, на яких наводяться списки 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей (бланк I і бланк II), кожен з яких випробуваний може оцінити по 5-бальній системі. В інструкції перед початком роботи експериментатор повинен вказати, що оцінюється кожна цінність окремо, відповідно до її значимістю для даного випробуваного (Додаток Ж).

Процедура проведення дослідження полягає в наступному. Після інструкції, в якій випробуваним коротко формулюються цілі роботи і пояснюються правила заповнення бланків, їм роздаються бланки I з термінальними цінностями. Випробовуваних потрібно особливо попередити, що робота повинна вестися ними індивідуально, без порад другу іншому, списування і т.п. Експериментатор в процесі роботи весь час повинен стежити за дотриманням цього правила. Не слід надмірно твердо наполягати на заповненні усіх пунктів бланка методики, особливо в тих випадках, коли учень дійсно не знає, який бал йому поставити для тієї чи іншої цінності. При виконанні окремими учнями першого завдання методики бланк I у них відбирається і дається бланк II. Після заповнення він також відбирається, і учень залишає приміщення, де проводиться експеримент. Роботу можна проводити як з цілим шкільним класом, так і з групами учнів.

Обробка та інтерпретації даних ведуться в суворій відповідності з теоретичною моделлю розуміння ЦО, викладеної вище. Це означає, що перш за все слід визначити ступінь сформованості психологічного механізму ЦО, тобто особливості диференціації цінностей (вміння учнів проводити ціннісний вибір). Показником, що характеризує цей психологічний параметр

ЦО, є варіативність оцінок при визначенні значущості тієї чи іншої цінності. У випадках, коли учні використовують всі оцінки 5-бальної шкали, можна говорити про сформований у них психологічний механізм диференціації. Використання ж випробовуваними при ранжуванні цінностей в основному двох оцінок з п'яти (звичайно тільки «4» і «5») свідчить про те, що механізм диференціації знаходиться на початковій стадії свого формування. Якщо ж випробовувані всі запропоновані цінності оцінюють одним і тим же балом або взагалі не можуть дати оцінки, то це означає, що диференціація як психологічний механізм ЦО у цих учнів ще не сформувалася.

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

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

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

2.1.6.2. Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності-фемінінності.

Випробуваному дається така інструкція: «Відзначте в наступне списку ті якості, які, на вашу думку, є у Вас». Бланк опитувальника складається з 60 якостей, в які входять по 30 ознак маскулінного, фемінінного та андрогінного типів (Додаток К).

Результати випробуваного (відмічені їм характеристики) порівнюються з ключем, і за кожний збіг нараховується 1 бал.

Ключ:

- маскулінність (номера питань): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58;

- фемінінність (номера питань): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Показники маскулінності (М) і фемінінності (F) обчислюються наступним чином: сума балів по маскулінності ділиться на 20 - це М, і сума балів по фемінінності ділиться на 20 - це F.

Обчислюється також IS (основний індекс) за формулою:

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

Інтерпретація - випробуваного відносять до однієї з 5 категорій:

1. IS менше (-2,025) - яскраво виражена маскулінність;
2. IS менше (-1) - маскулінність;
3. IS - від (-1) до (+1) - андрогінність;
4. IS більше (+1) - фемінінність;
5. IS більше (+2,025) - яскраво виражена фемінінність [27].

2.1.6.3. Потреба у досягненні успіху Ю. М . Орлова

Методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні успіху розроблена Ю. М. Орловим [189].

Уявлення про потреби в досягненнях бере свій початок з поняття Ф. Хоппе «Я-рівень», що означає прагнення людини утримувати самосвідомість на можливо більш високому рівні за допомогою високого особистого стандарту досягнень (рівня домагань).

Пропонована методика являє собою тест-опитувальник, який містить 23 положення, з якими випробуваний погоджується чи ні.

Тест спрямований на виявлення ступеня вираженості потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності (тобто ступеня зарядженості на успіх). По суті, це потреба, яка перетворилася на особистісне властивість, установку (Додаток Л).

Інструкція. Пропонується ряд положень. Якщо ви з положенням згодні, то поряд з його номером на опитувальному аркуші напишіть «так», якщо не згодні - «ні».

Обробка результатів

За кожную відповідь ставиться 1 бал: тільки за відповіді «так» - за положеннями 2, 6-8, 14, 16, 18, 19, 21-23; тільки за відповіді «ні» - щодо положень 3-5,9-13, 15, 17, 20.

Потреба в досягненнях (ПД) дорівнює сумі балів за відповіді «так» і «ні». Таким чином, оцінна шкала - від 0 до 23 балів.

Висновки. Чим більше балів в сумі набирає випробуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

2.1.7. Тестування теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання»

Опитування учнівської молоді проводилося з метою оцінки теоретичних знань з фізичного виховання. Було представлено 62 питання, які стосувались олімпійської тематики, теорії фізичної культури, здорового способу життя і методики використання фізичних вправ і самоконтролю. Респондентам надавалось чотири варіанти відповідей, з яких один був

вірний. Питання входили не тільки в програму фізичного виховання данного контингенту, а й в програму учнів молодших класів з фізичної культури (Додаток М).

2.1.8. Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялися методами математичної статистики, які забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп'ютера.

Вибіркові параметри представників різних вікових і статевих груп: перевірялися на відповідність закону нормального розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлкі. Оскільки вибірки відповідали закону нормального розподілу, визначали наступні статистичні характеристики:

- середнє арифметичне - \bar{x} ;
- середнього квадратичного відхилення – S;
- стандартної помилки середнього арифметичного – m;
- коефіцієнт варіації – V, %;
- коефіцієнт кореляції – r.

Вірогідність розходжень між окремими вибірковими середніми (p) для нормально розподілених вибірок визначалася з використанням параметричного t-критерію Стьюдента, який вираховували за формулою:

$$t_p = \frac{|\bar{x}_{\text{виб}} - \bar{y}_{\text{виб}}|}{\sqrt{m_x^2 + m_y^2}} \quad (2.6)$$

де,

$\bar{x}_{\text{виб}}$ та $\bar{y}_{\text{виб}}$ – середні арифметичні значення вибірок;

m_x та m_y – помилки репрезентативності вибірок.

Для визначення статистично достовірної різниці між групами досліджених, ми використовували рівень надійності $P = 95\%$ (рівень значущості 0,05), а окремі гіпотези перевірялися при вищому рівні надійності $P = 99\%$ (рівень значущості 0,01).

Для детального аналізу отриманих у результаті дослідження, необхідно знати, які показники є головними, а які відіграють роль допоміжних. Вирішити це завдання можна за допомогою факторного аналізу. У нашому дослідженні експериментальні дані, які отримані за результатами проведених усіх методик та тестувань фізичної підготовленості, функціонального стану були розраховані із застосуванням факторного аналізу

У науковій літературі зазначено, що «факторний аналіз – це комплекс моделей і методів, використовуваних для «стиснення» інформації, що міститься у матриці даних» [69].

Головним достоїнством факторного аналізу є те, що все різноманіття кореляційних зв'язків можна пояснити дією кількох узагальнених чинників, які виступають функціями набору досліджуваних змінних, до того ж самі узагальнені фактори при цьому можуть бути невідомі, проте їх можна виразити через змінні, які досліджуються [69].

Головними цілями факторного аналізу є:

- 1) визначення структури взаємозв'язків між параметрами;
- 2) скорочення числа параметрів.

Усі розрахунки було проведено у програмі SPSS 17.0. Також дані оброблялися на персональному комп'ютері з використанням пакетів програм (MS Excel – 2007; Statistica – 10.0).

2.2. Організація досліджень

Дослідження проведене протягом 2016-2020 рр. Дослідження проводилися серед школярів 10-11 класів спеціалізованої школи № 17 з поглибленим вивченням математики та спеціалізованої школи № 94 «Еллада» м. Києва (50 юнаків та 50 дівчат), студенток I-II курсів Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка (50 дівчат), студентів I-II курсів Державного закладу "Київський коледж зв'язку" (50 юнаків), та студентів I-II курсів ВСП "Івано-франківський фаховий

коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України" (50 юнаків та 50 дівчат).

Дослідження проводилося у декілька етапів:

Перший етап (вересень 2016 – серпень 2017 р.) – вивчено та проаналізовано літературу, узагальнено вітчизняний і світовий досвід використання гендерного підходу у фізичному вихованні. Окреслено проблемне поле. Формування програми досліджень. Виготовлено бланки фіксації первинного матеріалу.

Другий етап (вересень 2017 р. – червень 2018 р.) – проведено педагогічний експеримент, який включав констатувальні і порівняльні стадії експерименту. Було досліджено мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, фізичне здоров'я, теоретичну і фізичну підготовленості з фізичної культури, визначення гендерних особливостей потребо-мотиваційної сфери юнаків і дівчат, що отримують різний рівень освіти. Проведено факторний аналіз отриманих даних випускників шкіл, студентів коледжів. Статистична обробка первинних даних дослідження.

Третій етап (червень 2018 р. – травень 2019 р.) – визначено фактори, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді. Виявлено особливості психологічної статі у дівчат і юнаків, які займаються і не займаються спортом. Визначено лімітуючі і стимулюючі фактори, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді. Розроблено рекомендації щодо гендерного підходу у фізичному вихованні учнівської молоді.

Четвертий етап (червень 2019 р. – вересень 2020 р.) – закінчено дослідження, сформовані висновки, підготовлені форми презентації роботи у спеціалізованій науковій раді. Проведено апробацію дисертаційної роботи. Підготовлені документи для захисту у спеціалізованій Раді Національного університету фізичного виховання і спорту України.

РОЗДІЛ 3

СФОРМОВАНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури учнівської молоді

Науковцями давно проводиться дослідження, що стосується підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості, адже саме це є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різного віку, статті, місця проживання. На жаль, сьогодні цінність фізичної культури помітно втрачає своє особливе значення в суспільстві. Діти, підлітки та молодь починають віддавати перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем потужно набирають популярності. У результаті цього знижується інтереси та мотиви до занять фізичною культурою і спортом, і як наслідок – масове погіршення стану здоров'я. Даний факт підтверджено результатами досліджень вчених [62, 129, 143].

За даними О. А. Томенка [226-228] неспеціальна фізкультурна освіта є основною формою існування фізичної культури у школах та вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю і найчастіше цей процес прийнято пов'язувати з уроками фізичної культури у школі, заняттями з фізичного виховання у закладах освіти, але «поле» функціонування неспеціальної фізкультурної освіти є більш розгалуженим і вона здійснюється досить часто стихійно у межах побутової, професійної, оздоровчо-рекреаційної діяльності у позанавчальний час.

Для визначення сформованості індивідуальної фізичної культури учнівської молоді ми використовували показники ціннісних орієнтацій у проведенні вільного часу, заняттям спортом, мотивації і інтересу до занять спортом, загальні і спеціальні цінності фізичної культури, теоретичну і

фізичну підготовленість юнаків і дівчат, рівень фізичного здоров'я як результат їх фізкультурної діяльності.

Для порівняння сформованості показників індивідуальної фізичної культури ми стратифікували континент досліджуваних за віком, статтю та заняттю або незаняттю спортом. Для більш детального розуміння про особистість даного контингенту, їхні інтереси та мотиви, що керують їх життєдіяльністю, нами було поставлене питання «Чим ви захоплюєтеся у вільний час?». Рейтинг видів діяльності, якими займаються у вільний час юнаки відрізняється (табл. 3.1). Характерним є те, що у юнаків спортивного коледжу на 1-2 місці стоїть пункт "заняття спортом". На нашу думку такий показник свідчить про те, що юнаки-спортсмени вважають заняття спортом невід'ємною частиною діяльності навіть у вільний час.

Юнаки-школярі та студенти коледжу зв'язку даний вид діяльності відносять на 5-7 місця. Варто відмітити, що у школярів та студентів коледжу 2-ге місце займає захоплення перегляд телевізора, у спортсменів на 3-5 місцях. На 3-4 місцях у спортсменів стоїть вивчення іноземних мов, ми припускаємо, що даний вид захоплення пов'язаний із участю у спортивних змаганнях за кордоном. У школярів 10 класу та студентів I курсу це захоплення на 8 місці, та на п'ятому в учнів 11 класу та студентів II курсу.

Таблиця 3.1

Заняття юнаків у вільний час

№ п/п	Варіанти відповідей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Спілкуюсь з друзями	125	1	216	1	77	1	158	5
2	Читаю художню літературу	306	4	288	4	192	7	175	6
3	Сиджу в гаджетах	287	2	224	2	187	4-5	154	3
4	Граю на музичних інструментах, співаю	328	6	373	6	191	6	182	7

Продовження табл. 3.1

5	Слухаю музику	290	3	271	3	244	11	278	13
6	Відвідую дискотеки	474	10	441	9	216	8	206	9
7	Займаюсь спортом	319	5	383	7	120	2	108	1
8	Вивчаю іноземну мову	422	8	358	5	181	3	157	4
9	Граю у комп'ютерні ігри	447	9	481	11	250	13	286	14
10	Малюю	503	12	507	12	251	14	185	8
11	Займаюся технікою	530	13	529	13	239	10	317	15
12	Вожу автомобіль	572	15	562	14	247	12	211	10
13	Допомагаю батькам	380	7	393	8	216	8	241	11
14	Відвідую церкву	487	11	441	9	260	15	255	12
15	Читаю спеціальну літературу	542	14	571	15	187	4-5	137	2

Спортсмени меншою мірою віддають перевагу комп'ютерним іграм – 13-14 місце, ніж школярі та студенти коледжу зв'язку – 9-те, 11-те місця.

Вид діяльності "вожу автомобіль" у всіх респондентів-юнаків знаходиться на останніх місцях з 10 по 15, припускаємо, що причина таких відповідей - неповнолітність. Тотожним рейтинговим показником є діяльність "займаюся технікою" – 10-15 місце. Характерним є те, що всі респонденти вказують на допомогу батькам, відмічаємо, що у більшій мірі даний вид діяльності переважає у школярів 10 класу та студентів I курсу коледжу зв'язку – 7 місце, у 11 класу та II курсу студентів – 8 місце, у спортсменів I курсу теж 8 місце, а у II курсу – 11 місце. Припускаємо, що у школярів більше часу відводиться на підготовку до вступу у ЗВО, а у спортсменів на тренування.

Звертає увагу те місце, на яке респонденти ставлять читання художньої літератури. Школярі та студенти коледжу зв'язку віднесли даний вид на 4 місце, спортсмени на 6-е та 7-е місця. Читання спеціальної літератури у школярів та студентів коледжу зв'язку знаходиться на останніх місцях - 14-15 місце, а у спортсменів на 4-5 місці у I курсу, на 2 місці у II курсу. Припускаємо, що спортсмени віддають перевагу фаховим знанням зі спеціалізації.

Нами також було проведено опитування серед дівчат, результати висвітлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Заняття дівчат у вільний час

№ п/п	Варіанти відповідей	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Спілкуюсь з друзями	153	1	184	1	108	1	63	1
2	Читаю художню літературу	255	3	308	4	226	10	203	9
3	Сиджу в гаджетах	313	4	289	2	166	5	140	5
4	Граю на музичних інструментах, співаю	404	7	354	5	184	6	83	3
5	Слухаю музику	251	2	300	3	116	2	110	4
6	Відвідую дискотеки	476	11	458	11	187	8	265	10
7	Займаюсь спортом	348	5	358	7	120	3	181	7
8	Вивчаю іноземну мову	354	6	355	6	186	7	173	6
9	Граю у комп'ютерні ігри	482	12	403	9	262	12	280	12
10	Малюю	424	9	402	8	252	11	269	11
11	Займаюся технікою	576	14	574	14	308	15	331	15
12	Вожу автомобіль	611	15	578	15	264	13	319	13
13	Допомагаю батькам	417	8	439	10	224	9	186	8
14	Відвідую церкву	559	13	554	13	307	14	321	14
15	Читаю спеціальну літературу	465	10	521	12	160	4	81	2

Однаковим лідируючим показником серед усіх респонденток-дівчат є спілкування з друзями. Заняття спортом у дівчат-школярок та студенток педагогічного коледжу посідають 5 та 7 місце. Серед спортсменок даний вид знаходиться на 3-у місці у I курсу та на 7-у місці на II курсі. Відмічаємо, що в учениць школи та студенток педагогічного коледжу 2 та 3 місце займає прослуховування музики, у спортсменок I курсу – 2 місце, II курсу – 4 місце. Також учениці школи та студентки педагогічного коледжу приділяють час читанню художньої літератури – 3-4 місце, студентки, спортсменки у меншій мірі читають художню літературу – 9-10 місця. Вони віддають перевагу читанню спеціальної літератури 4-е місце I курс, 2-е місце II курс, коли в інших респондентів даний вид займає 10 та 12 місця. Можемо припустити, що спортсменки вивчають свій вид спорту для подальшої участі у змаганнях або ж тренувальній діяльності. Вивчення іноземних мов у всіх респонденток

знаходиться на однаковому рівні, їх показник знаходиться в межах 6-7 місця. Варто відзначити, той показник, що спортсменки вільний час відводять на творчість, а саме гра на музичних інструментах або ж спів займають у них 6 місце I курс та 3 місце II курс, учениці школи та студентки педагогічного коледжу показують такий результат – 5 та 7 місце.

Також усі дівчата у вільний час слухають музику, їх показник знаходиться у межах 2-4 місця. Молодь любить сидіти в гаджетах, стосовно комп'ютерних ігор, то цей вид діяльності знаходиться на 9-12 місці. Останні місця займають такі види діяльності: зайняття технікою, водіння авто та відвідування церкви.

Після отримання результатів у нас виникає питання, як впливають відмінності у способі життя молоді на формування їх уявлень про цілісний образ особистості.

За даними дослідження (О.Ю. Марченко 2010, 2019) самооцінка та оцінка інших може слугувати індикатором виявлення індивідуальних цінностей людини. Тому ми поставили питання "Що ви більше за все цінуєте в людях?". Результати відповідей юнаків висвітлено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Якості, які юнаки найбільше цінують у людях

№ п/п	Варіанти відповідей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Гарну зовнішність	278	4	375	8	179	7	223	12
2	Товарицькість, комунікабельність	211	1	209	1	104	1	89	1
3	Інтелігентність та широке коло інтересів	230	2	249	2	109	2	162	4
4	Гарний одяг	410	10	400	10	206	9	234	13
5	Вміння себе поводити на людях	351	7	359	6	144	5	182	9
6	Фізичну силу	392	9	386	9	151	6	181	8
7	Вміння досягти мети будь-якими засобами	347	6	328	5	134	4	154	3

Продовження табл.3.3

8	Безкомпромісність	386	8	420	13	231	12	175	7
9	Жорстокість та безапеляційність	413	11	412	12	254	13	212	11
10	Вміння підкорити собі інших	483	13	402	11	202	8	174	6
11	Лагідність та здібність міняти свою точку зору	328	5	306	3	216	10	201	10
12	Авантюризм та безцеремонність	426	12	324	4	220	11	168	5
13	Оптимістичність та виваженість	274	3	365	7	125	3	130	2

Спортсмени одноставно на 1 місце поставили «товариськість», пункт «інтелігентність та широке коло інтересів» у I курсу на 2 місці, у II на 4, 3 та 2 місце займає «оптимістичність та виваженість». Якість «вміння досягти мети будь-якими засобами» на 3-4 місцях, що є характерним для спортсменів. У меншій мірі спортсмени цінують в людях гарну зовнішність, жорстокість та безкомпромісність, гарний одяг лагідність та здібність міняти свою точку зору.

У школярів та юнаків коледжу зв'язку на 1 місці «товарицькість» та на 2 «інтелігентність та широке коло інтересів», далі результати розбігаються: в учнів 10-х класів та студентів I курсу на 3 місці «оптимістичність та виваженість», а у школярів 11-х класу та студентів II курсу «лагідність та здатність змінювати свою точку зору» і 5 місце у школярів 10-го класу та юнаків I курсу, 4 місце в учнів 10 класів та студентів I курсу займає якість «гарна зовнішність», в учнів 11 класу та студентів II курсу «авантюризм та безцеремонність», на 5 місці у школярів 11 класу «вміння досягти мети будь-якими засобами».

На нашу думку такі відмінності між студентами коледжу зв'язку, школярами та спортсменами пов'язані з бажанням бути фізично сильнішим, авторитетнішими серед однолітків та бути переможцем. Дані риси у студентів коледжів задоволені у більшій мірі, тому у них на першому плані етичні якості особистості, товариські та комунікабельні відносини.

Стосовно результатів дівчат (табл. 3.4), рейтингові якості збігаються у всіх опитуваних, на 1 місці знаходиться пункт «Товариськість та комунікабельність». На 2 місці у спортсменок та на 4-3 місцях у школярок та студенток педагогічного коледжу «Вміння поводити себе на людях», 3 місце у спортсменок та 2, 4 місце в учениць школи та студенток якості «Інтелігентність та широке коло інтересів», 4-5 місце серед спортсменок займає пункт «Оптимістичність та виваженість», в учениць 10-х класу та студенток I курсу це якість «Вміння досягти мети будь-якими засобами», а у школярок 11-х класів, студенток II курсу «Гарний одяг».

Таблиця 3.4

Якості, які дівчата найбільше цінують у людях

№ п/п	Варіанти відповідей	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Гарну зовнішність	252	3	220	2	161	5	236	10
2	Товариськість, комунікабельність	189	1	186	1	107	1	74	1
3	Інтелігентність та широке коло інтересів	245	2	261	4	137	3	90	3
4	Гарний одяг	350	7	317	5	230	13	176	7
5	Вміння себе поводити на людях	271	4	251	3	128	2	84	2
6	Фізичну силу	373	9	331	6	163	7	180	9
7	Вміння досягти мети будь-якими засобами	302	5	332	7	162	6	140	4
8	Безкомпромісність	466	10	384	8	214	10	260	12
9	Жорстокість та безапеляційність	504	13	465	12	227	12	164	6
10	Вміння підкорити собі інших	474	12	452	11	221	11	275	13
11	Лагідність та здібність міняти свою точку зору	364	8	390	9	181	8	178	8
12	Авантюризм та безцеремонність	472	11	526	13	198	9	257	11
13	Оптимістичність та виваженість	314	6	410	10	159	4	161	5

Рейтингові показники дівчат загалом збігаються, вони характеризують себе як культурну та комунікабельну особистість, що спроможні до

поводження в соціумі, легко можуть адаптуватися та мають широкий кругозір.

Для аналізу якісних характеристик індивідуальної фізичної культури ми проаналізували питання, що стосується якостей, що характеризують фізичну культуру людини. Результати мають відмінності (табл. 3.5.).

Юнаки спортивного коледжу на 1 місце поставили якість «досягнення високого рівня фізичного здоров'я і його підтримання», на 2 та 3 місця вони відносять «гармонійність фізичного і духовного розвитку», «заняття спортом». На 4 місці «володіння фізичними навичками», на 5 місці «уміння складати індивідуальну програму самостійних занять», на 6 місце віднесли «дотримання здорового способу життя». На останніх місцях якості, які стосуються теоретичних відомостей. Тобто у них досить сформована уява щодо фізичної культури людини.

Школярі 10-х класів та юнаки I курсу коледжу зв'язку відзначають якості, які характеризують фізично культурну людину, що передусім стосується спортивної діяльності. Адже на 1 місці «заняття спортом» та на 3 місці у школярів 11-х класів, студентів II курсу; на 2 місці «гармонійність фізичного і духовного розвитку», 3 місце посідає пункт «дотримання здорового способу життя» та 2 місце в учнів 11-х класів та II курсу; на 4 місці «регулярні заняття фізичними вправами», а в учнів 11-х класів та юнаків II курсу 1 місце; на 5 місці у них якість «досягнення високого РФЗ і його підтримання».

Основою фізичного виховання є досягнення високого рівня фізичного здоров'я та його підтримка. Спортсмени досконало розуміють суть даного визначення, а школярі та студенти коледжу зв'язку даний пункт хоч і виносять у п'ятірку лідируючих, все ж характеризує їх меншу обізнаність та недостатню сформованість поняття "фізична культура".

Таблиця 3.5

Якості, що характеризують фізично культурну людину, виділені юнаками

№ п/п	Варіанти відповідей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Заняття спортом	217	1	240	3	120	3	135	2
2	Дотримання ЗСЖ	245	3	225	2	143	6	151	6
3	Гармонійність фізичного і духовного розвитку	238	2	364	9	117	2	140	3
4	Досягнення високого РФЗ і його підтримання	297	5	284	5	113	1	106	1
5	Володіння фізичними навичками	316	8	289	6	140	4	141	4
6	Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	280	4	202	1	168	8	185	11
7	Вища фізкультурна освіта	386	11	400	10	183	10	152	8
8	Знання про вплив фізичних вправ на організм	345	10	322	8	180	9	178	10
9	Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	310	7	304	7	141	5	150	5
10	Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	307	6	260	4	184	11	164	9
11	Має високий РФП і використовує його у своїх цілях	339	9	432	11	161	7	178	10

Показник якостей, які характеризують фізичну культуру людини серед дівчат спортивного коледжу (табл. 3.6) показує такий результат, на 1 місці «Досягнення високого РФЗ і його підтримка», 2 місце посідає «Гармонійність фізичного і духовного розвитку», 3 місце «Володіння фізичними навичками», 4 місце «Дотримання здорового способу життя», на 5 місці серед студенток I курсу «Заняття спортом» у II курсу «Регулярні заняття фізичними вправами».

Таблиця 3.6

Якості, що характеризують фізично культурну людину, виділені дівчатами

№ п/п	Варіанти відповідей	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
		сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
1	Заняття спортом	228	3	202	2	139	5	223	10
2	Дотримання ЗСЖ	213	2	187	1	138	4	98	4
3	Гармонійність фізичного і духовного розвитку	196	1	271	5	132	2	81	2
4	Досягнення високого РФЗ і його підтримання	248	4	205	3	127	1	79	1
5	Володіння фізичними навичками	342	8	316	6	135	3	85	3
6	Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	323	6	261	4	183	11	101	5
7	Вища фізкультурна освіта	405	11	376	9	167	9	217	9
8	Знання про вплив фізичних вправ на організм	359	10	345	7	163	8	172	6
9	Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	326	7	358	8	148	7	240	11
10	Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	315	5	387	10	147	6	180	7
11	Має високий РФП і використовує його у своїх цілях	343	9	401	11	172	10	185	8

Учениці школи та студентки педагогічного коледжу у п'ятірку лідируючих якостей відносять якості, які характеризують зайняття спортом, дотримання здорового способу життя, гармонійність розвитку та регулярність занять, учениці 10-х класів і студентки I курсу до лідируючих відносять якість, що характеризує людину, яка має фізичні вади, але наполегливо підвищує рівень фізичного здоров'я.

У даній п'ятірці лідерів відсутня одна з передових якостей, які характеризують мету фізичного виховання, тому припускаємо, що дівчата не розуміють сутність понять, які характеризують фізичну культуру особистості.

Вивчення питання сформованості цінностей індивідуальної фізичної культури учнівської молоді дозволяє дійти висновку що вони мають низький

рівень фізкультурної освіти, крім спортсменів. Дані знання вони повинні отримувати на заняттях з фізичної культури. Розуміння індивідуальної фізичної культури базується у більшій мірі на практичному досвіді і у меншій мірі на теоретичних знаннях. Про це нам говорять результати досліджень, де зрозуміло, що є відмінності у захопленнях, способі життя та цінностях студентів коледжів та школи.

3.2. Мета відвідування занять з фізичного виховання учнівської молоді

Сучасні умови спонукають до потреб суспільства у формуванні здорового способу життя. Проаналізувавши дані науково-методичної літератури, ми з'ясували, що однією причин, які впливають на здоров'я підростаючого покоління є спосіб життя.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна виконує важливе завдання, яке спрямоване на зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфо-функціональних можливостей, формування рухових умінь та навичок. Відтак, знаючи мету відвідування цього предмету, можна відкорегувати або підтримувати той статус фізичного виховання відповідно до навчального закладу.

Для вирішення даного питання ми провели анкетування, метою якого було з'ясувати відвідування занять з фізичного виховання, причини пропусків занять.

На питання «Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?» (рис. 3.1.) 60 % спортсменів відповіли, що майже не пропускають заняття, 36-40 % - пропускають тільки коли хворіють та 4 % - пропускають 3-4 рази на семестр, відсутні спортсмени, які часто пропускають заняття.

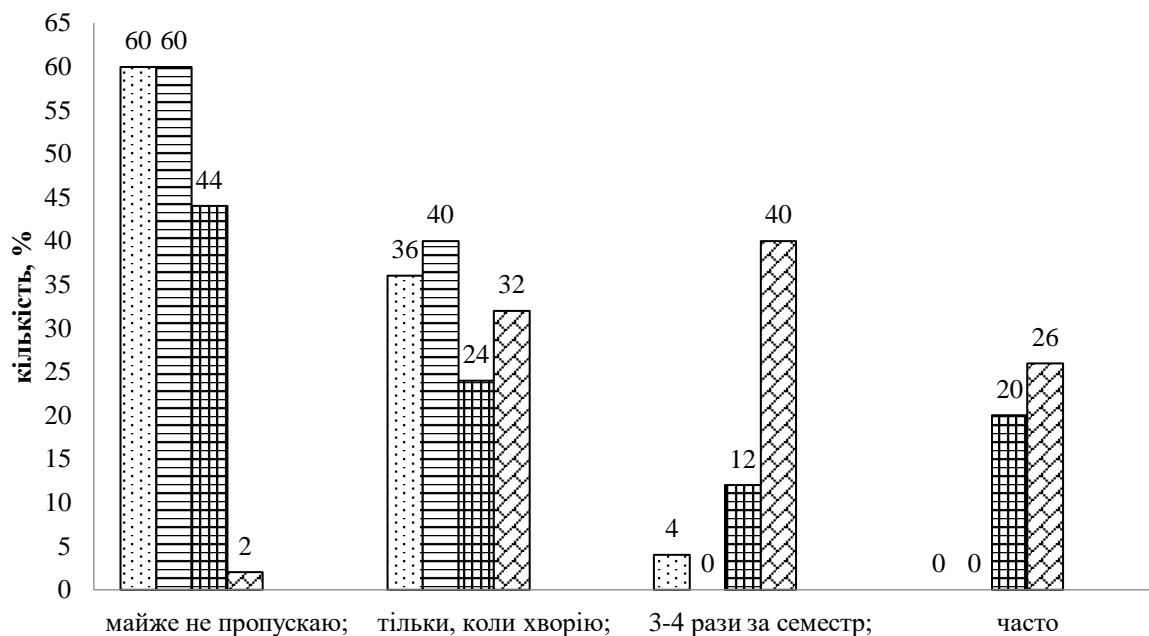






Рис.3.1. Пропуски занять з фізичного виховання у юнаків

 - I курс спортивний коледж;
 - II курс спортивний коледж;

 - 10 клас, I курс коледж зв'язку;
 - 11 клас, II курс коледж зв'язку.

Простежується позитивна тенденція у юнаків 11-х класів та II курсу коледжу зв'язку, адже їх показник зменшується з 44 % до 2 % тих, хто майже не пропускають заняття. Через хворобу пропускають 24-32 % до 11-го класу показник у незначній мірі зростає. Суттєво зростають пропуски 3-4 рази за семестр, до 11-го класу та II курсу з 12 % до 40 %. Часто пропускають заняття 20-26 %.

Після отримання результатів, що стосувалися пропусків занять, нас зацікавило питання як респонденти можуть самостійно оцінити своє фізичне здоров'я та фізичну підготовленість.

Оцінюючи свою фізичну підготовленість за 10-ти бальною шкалою, де 1-погано, 10-дуже добре, спортсмени I курсу оцінили у 8 балів, II курсу 7,3 бали, учні 10 класу та студенти I курсу коледжу зв'язку – 6,1 бали, школярі 11 класу та студенти II курсу – 5,7 балів.

Відповіді, що стосувалися оцінки фізичного здоров'я у спортсменів знаходяться дещо нижче, ніж фізична підготовленість (7,7 – 7,0 балів), а у

школярів та юнаків коледжу зв'язку навпаки – вище ніж фізична підготовленість (6,7 – 5,9 балів) (рис. 3.2.).

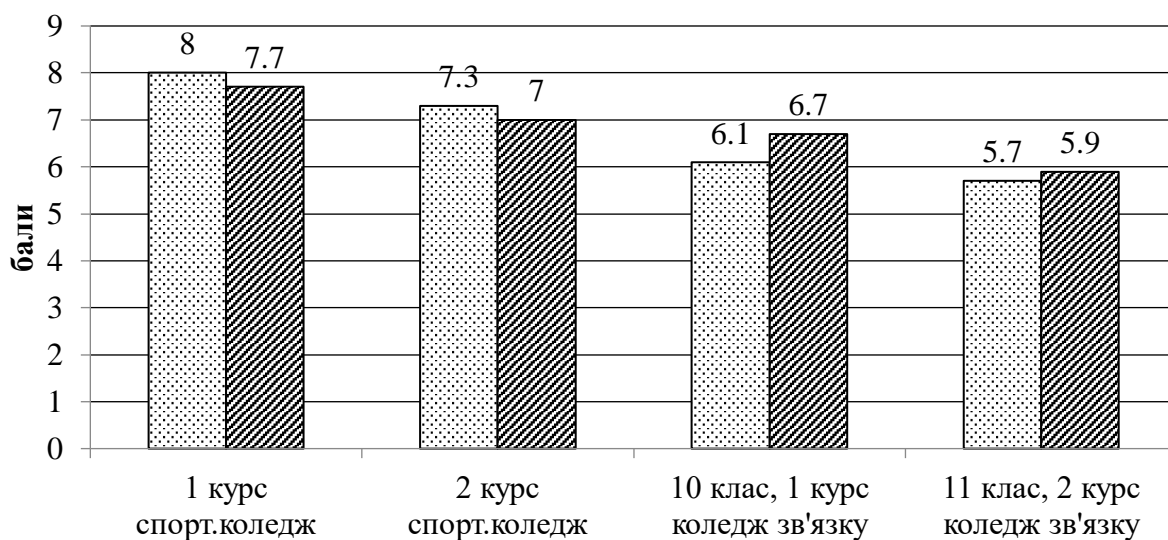


Рис. 3.2. Самооцінка фізичного здоров'я та фізичної підготовленості юнаків

■ - фізична підготовленість; ■ - фізичне здоров'я.

Результати відповідей дівчат на запитання «Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?» представлені на рис. 3.3.

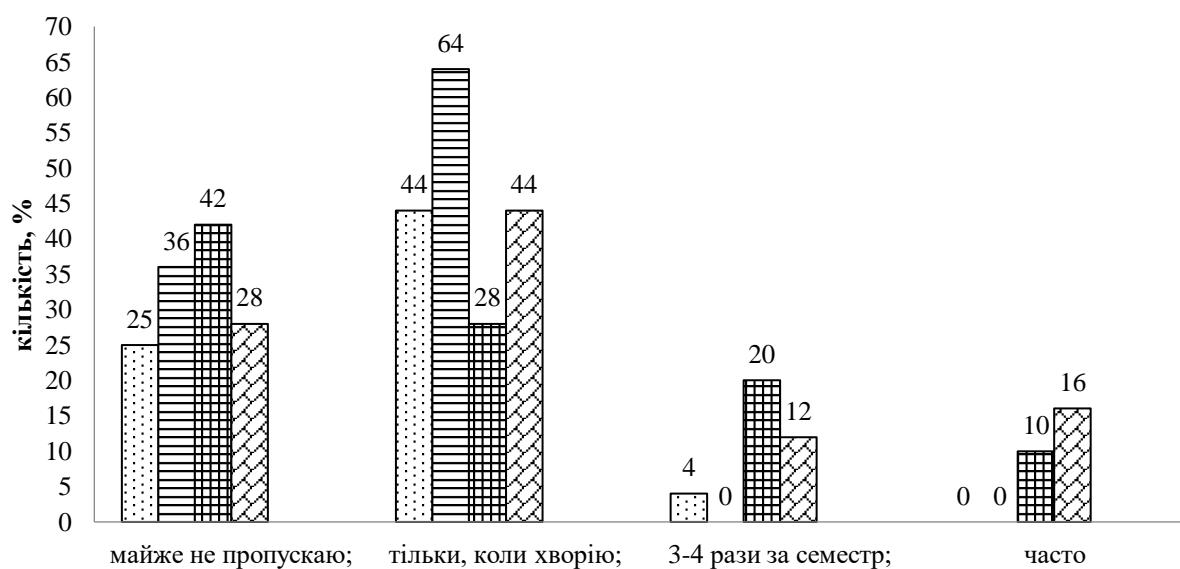


Рис.3.3. Пропуски занять з фізичного виховання у дівчат

■ - I курс спортивний коледж; ■ - 10 клас, I курс пед. коледж;
 ■ - II курс спортивний коледж; ■ - 11 клас, II курс пед. коледж.

25-36 % спортсменок не пропускають заняття з фізичного виховання, 44-64 % пропускають тільки коли хворіють, 4 % - 3-4 рази за семестр.

Ми з'ясували, що до 11 класу та II курсу зменшується відсоток дівчат, які майже не пропускають заняття – з 42 % до 28 %. До 11 класу та II курсу дівчата частіше хворіють, через що показник зростає з 28 % до 44 %. 3-4 рази на семестр пропускають 12 % учениць 10-х класів та студенток I курсу та 20 % учениць 11-х класів і студенток II курсу. Часті пропуски занять коливаються з 10 % до 16 %.

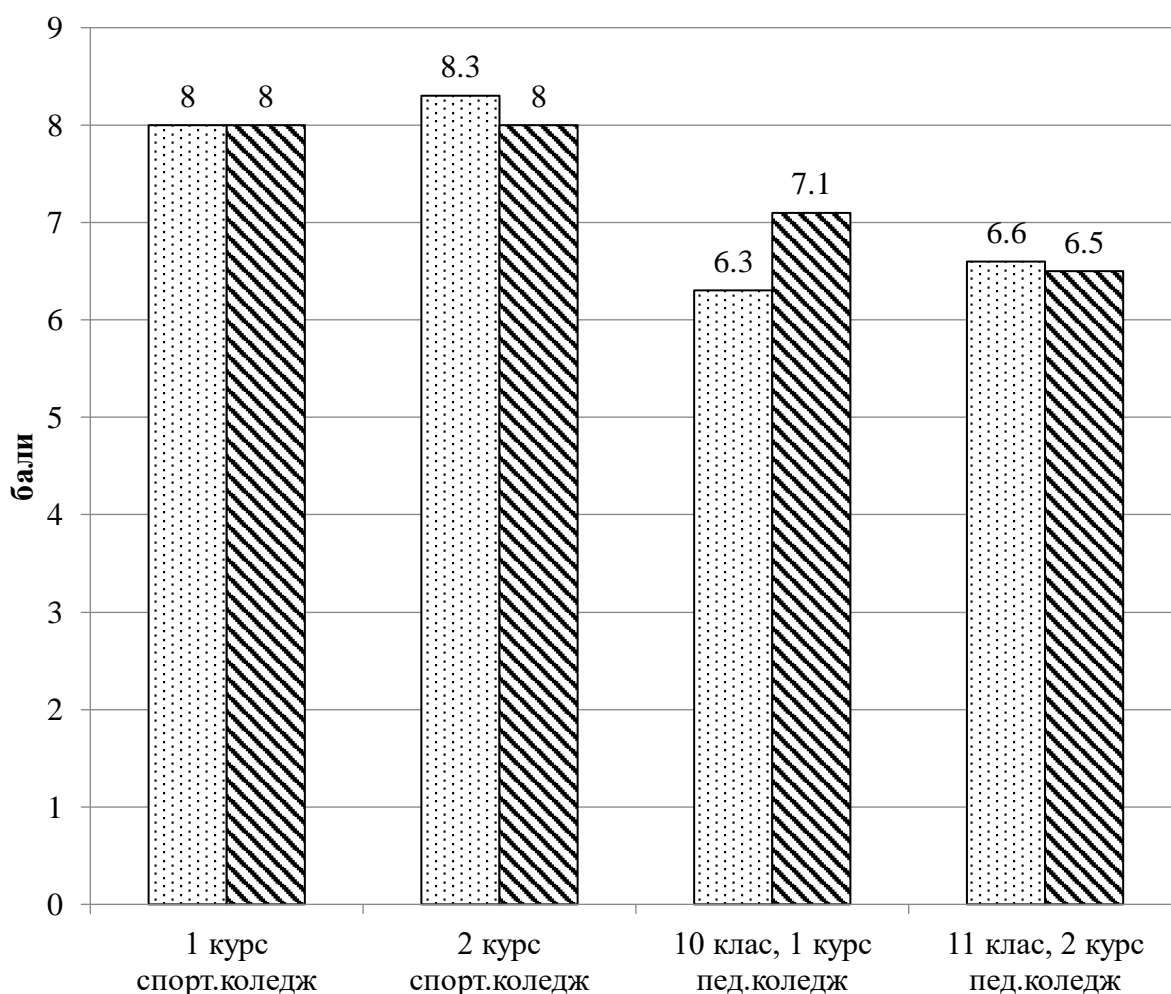


Рис.3.4. Самооцінка фізичного здоров'я та фізичної підготовленості у дівчат

▨ - фізична підготовленість; ▨ - фізичне здоров'я.

Самооцінка учениць школи та студенток педагогічного коледжу відносно фізичної підготовленості коливається між 6,3-6,5 балів, фізичного здоров'я – 6,5-7,1 балів.

З результатів видно, що дівчата мають вищий рівень самооцінки власного стану на відміну від юнаків.

Оцінюючи свою фізичну підготовленість та фізичне здоров'я (рис. 3.4.), спостерігаються розбіжності в учениць школи, студенток педагогічного коледжу та спортсменів. Спортсменки однозначно краще оцінюють дані показники, ніж інші респонденти.

Поступово ми підійшли до питання, яке стосується мети відвідування заняття з фізичного виховання серед учнівської молоді.

Аналізуючи відповіді спортсменів (табл. 3.7), ми з'ясували, що вони за головну мету вбачають користь від занять (60-88 %), 24-76 % для розрядки після розумового навантаження, 40-56 % юнакам цікаво на занятті та 8-24 % отримують консультації щодо самостійних занять. Один студент відвідує заняття задля навчання новим вправам, троє для підвищення рухової активності, двоє спортсменів для виховання вольових якостей. Відмічаємо, що навіть серед спортсменів присутні чотири студенти (16 %) I курсу, які вбачають за мету відсутність заборгованості з предмету та один юнак (4 %) задля отримання заліку.

Таблиця 3.7.

Мета відвідування заняття з фізичного виховання у юнаків

Варіант відповіді	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	К-сть відповідей	%	К-сть відповідей	%	К-сть відповідей	%	К-сть відповідей	%
Знаю, що це корисно	27	54	12	24	15	60	22	88
Для отримання заліку з фізичного виховання	18	36	29	58	1	4	0	0
Цікаво на заняттях	11	22	4	8	10	40	14	56
Для виховання вольових якостей	6	12	10	20	2	8	0	0
Для отримання консультації щодо самостійних занять	1	2	3	6	2	8	6	24
Для підвищення фізичної підготовленості	11	22	2	4	8	32	5	20
Щоб не мати заборгованості з предмету	14	28	21	42	4	16	0	0
Щоб навчитися нових вправ	5	10	4	8	1	4	0	0
Для розрядки після розумового навантаження	4	8	3	6	6	24	19	76
Для підвищення рухової активності	13	26	6	12	1	4	2	8

У школярів 10-х класів і студентів I курсу найбільшою метою відвідування занять з фізичного виховання є знання того, що заняття приносять користь – 54 %, 36 % вбачають за мету отримання заліку з предмету, в учнів 11-х класів та юнаків II курсу ця мета є лідируючою – 58 % і цей показник є виправданим, адже 42 % відвідують заняття щоб не мати заборгованостей. Психологи називають це негативною мотивацією, яка після відміни обов'язкових занять з фізичної культури не є стимулом до занять фізичними вправами.

Всього 8-22 % зізнаються, що їм цікаво на заняттях, такі результати підтверджуються відповідями стосовно отримання консультацій до занять – 2-6 %, підвищення рівня фізичної підготовленості – 4-22 %, розрядки після розумового навантаження – 6-8 %.

Даний аналіз свідчить, що у спортсменів кращі враження від занять з фізичного виховання, припускаємо, що спортсмени в більшій мірі вбачають користь відвідування занять, що заняття з фізичного виховання позитивно впливають на розрядку після розумового навантаження та заняття для них не є надто складними, адже тренування несуть більш виснажений характер.

Хоч учні школи і юнаки коледжу зв'язку знають про користь занять, все ж більшість з них відвідують заняття, щоб отримати оцінку/залік та щоб не мати заборгованостей. Їм не цікаво на заняттях, мала кількість з них ходить, щоб навчитися нових вправ, підвищити свою рухову активність.

Результати опитувань дівчат представлені в таблиці 3.8.

60-100 % спортсменок знають про користь занять з фізичного виховання, 28 % підвищують свою рухову активність, 12-16 % - отримують розрядку після розумового навантаження, 8-28 % - цікаво на заняттях, 12-24 % задля отримання заліку. Тільки 2 студентки ходять на заняття, щоб отримати консультації та займатися самостійно.

Таблиця 3.8.

Мета відвідування заняття з фізичного виховання у дівчат

Варіант відповіді	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
	К-сть відповідей	%	К-сть відповідей	%	К-сть відповідей	%	К-сть відповідей	%
Знаю, що це корисно	28	56	28	56	15	60	25	100
Для отримання заліку з фізичного виховання	18	36	22	44	6	24	3	12
Цікаво на заняттях	11	22	16	32	7	28	2	8
Для виховання вольових якостей	2	4	3	6	-	-	1	4
Для отримання консультації щодо самостійних занять	2	4	3	6	2	8	-	-
Для підвищення фізичної підготовленості	29	58	14	28	11	44	1	4
Щоб не мати заборгованості з предмету	14	28	5	10	4	16	-	-
Щоб навчитися нових вправ	7	14	4	8	3	12	-	-
Для розрядки після розумового навантаження	11	22	2	4	3	12	4	16
Для підвищення рухової активності	21	42	15	30	7	28	-	-

Учениці школи та студентки педагогічного коледжу за головну мету вбачають користь занять – 56 %, отримання заліку знаходиться теж на лідируючих місцях – 36-44 %, підвищення рівня фізичної підготовленості в учнів 10 класів та студенток I курсу знаходиться на вищому рівні – 58 %, в учениць 11 класу і дівчат II курсу – 28 %. З огляду на результати, ми можемо припустити, що дівчата не займаються самостійно, адже на отримання консультацій та виховання вольових якостей припадає всього 4-6 %.

Ми припускаємо, що основна маса спортсменок не потребує консультацій, бо достатньо знань отримують на тренуваннях.

3.3. Інтерес до заняття різними видами спорту

Для виявлення мотивів та інтересів юнаків і дівчат до різних видів спорту, які навчаються в різних закладах, було проведено анкетування. Опитування юнаків (табл.3.9.) показало, що очевидним є те, що серед 50 юнаків-спортсменів 100 % займається спортом.

У 10-му класі та I курсі коледжу майже у два рази більше, тих хто займається спортом (58 %), ніж у 11-му класі та II курсі (28 %) припускаємо, що високий показник тих хто не займається спортом, зумовлено з низьким інтересом до занять спортом та відсутністю мотивації.

Таблиця 3.9.

Заняття спортом серед юнаків

Варіанти відповідей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Так	29	58	14	28	25	100	25	100
Ні	21	42	36	72	-	-	-	-

Нас зацікавило питання, що стосується причин, що заважають займатися спортом.

Серед найбільших причин (табл. 3.10), які заважають займатися спортом юнаки 10 класу та студенти I курсу називають відсутність часу –

61,9 %, юнаки 11 класу та студенти II курсу теж не мають часу – 44,4 %. На другому місці у школярів 10 класу та студентів I курсу – стан здоров'я (28,8 %) та на третьому – відсутність бажання (9,5 %). У юнаків 11 класу та студентів II курсу навпаки, на другому місці – відсутність бажання (30,5 %) та на третьому – за станом здоров'я (25 %).

Таблиця 3.10

Причини, що заважають юнакам займатися спортом

Причини	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=21)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=36)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	2	9,5	11	30,5
За станом здоров'я	6	28,8	9	25
Немає часу	13	61,9	16	44,4

Визначаючи кількість дівчат, які займаються спортом, передбачуваним є показник дівчат спортивного коледжу (табл.3.11). Учениці 10 класу і студентки I курсу (60 %) та 11 класу і II курсом (66 %) займаються спортом.

Таблиця 3.11

Заняття спортом серед дівчат

Варіанти відповідей	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
	I курс		II курс		I курс		II курс	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Так	30	60	33	66	25	100	25	100
Ні	20	40	17	34	-	-	-	-

Аналізуючи причини, які заважають дівчатам займатися спортом (табл. 3.12), ми бачимо, що серед учениць 10 класу та студенток I курсу педагогічного коледжу головною перешкодою є відсутність бажання (50 %) та відсутність часу (50 %), у дівчат 11 класу та студенток II курсу головною

причиною є відсутність часу (82,3 %), на другому місці відсутність бажань (11,8 %), третє місце займає причина, що пов'язана зі здоров'ям (5,9 %).

Таблиця 3.12

Причини, що заважають дівчатам займатися спортом

Причини	10 клас, I курс пед.коледж (n=20)		11 клас, II курс пед.коледж (n=17)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	10	50	2	11,8
За станом здоров'я	-	-	1	5,9
Немає часу	10	50	14	82,3

Можемо зробити висновок, що однозначно 100 % юнаків і дівчат спортивного коледжу займаються спортом. Учні школи та юнаки коледжу зв'язку займаються спортом більше, ніж школярки та студентки педагогічного коледжу. Ті хто не займаються, спільною причиною відзначають відсутність часу, у дівчат 11 класу та студенток II курсу більш вираженою є причина відсутності часу, тобто низький рівень мотивації, що може бути пов'язаний з низкою внутрішніх і зовнішніх факторів, особистістю вчителя, обізнаністю про користь занять.

Через такі результати, ми проаналізували питання, що стосується інтересів до видів спорту.

Інтерес до видів спорту у юнаків і дівчат відрізняється.

Дивлячись на відповіді юнаків можемо відзначити, що кожен з респондентів обирав по декілька видів спорту, навіть, ті хто в анкеті зазначав, що спортом не займається. Це підтверджує, що всі респонденти проявляють інтерес до занять спортом, але не всі юнаки, які зазначили, що займаються спортом дійсно займаються регулярно.

У табл. 3.13 представлено, що пріоритетними в учнів 10 класу та студентів I курсу є легка атлетика (40 %) та спортивні ігри (40 %).

В учнів 11 класу та юнаків II курсу найцікавішими є бокс (40 %), плавання (36%).

Юнаки спортивного коледжу до трійки лідерів відносять легку атлетику (60-72 %), спортивні ігри (60-80 %), плавання (12-28 %). Більшість спортсменів I-II курсів спеціалізуються з даних видів, тож є очевидним, що вони віддають перевагу саме їм.

Таблиця 3.13

Прояв інтересів до занять спортом у юнаків

№ п/п	Вид спорту	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Легка атлетика	20	40	12	24	18	72	15	60
2	Плавання	9	18	18	36	3	12	7	28
3	Важка атлетика	3	6	4	8	-	-	3	12
4	Боротьба	6	12	4	8	-	-	-	-
5	Бокс	11	22	20	40	4	16	3	12
6	Спортивні ігри	20	40	10	20	15	60	20	80
7	Бодібілдинг	4	8	2	4	5	20	4	16
8	Аеробіка	2	4	-	-	2	8	-	-
9	Фітнес	10	20	-	-	5	20	-	-
10	Аквафітнес	4	8	1	2	2	8	-	-
11	Зимові види	5	10	11	22	3	12	-	-

Відповіді дівчат представлені в табл. 3.14.

У дівчат 10 класів та студенток I курсу лідируючими є плавання (40 %), спортивні ігри (44 %), фітнес (52 %). Учениці 11 класу та студентки II курсу педагогічного коледжу проявляють інтерес до фітнесу (36 %).

Спортсменки виділяють легку атлетику (44-68 %), спортивні ігри (64-84 %), аеробіку (16-32 %), фітнес (28-32 %), аквафітнес (68-80 %).

Таблиця 3.14

Прояв інтересу до занять спортом у дівчат

№ п/п	Вид спорту	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Легка атлетика	15	30	15	30	17	68	11	44
2	Плавання	20	40	13	26	4	16	10	40
3	Важка атлетика	1	2	2	4	1	4	-	-
4	Боротьба	3	6	2	4	-	-	3	12
5	Бокс	7	14	2	4	1	4	-	-
6	Спортивні ігри	22	44	13	26	16	64	21	84
7	Бодібілдинг	-	-	1	2	-	-	-	-
8	Аеробіка	12	24	6	12	4	16	8	32
9	Фітнес	26	52	18	36	7	28	8	32
10	Аквафітнес	5	10	10	20	20	80	17	68
11	Зимові види	6	12	5	10	-	-	-	-

Характерною особливістю є те, що серед вибору у юнаків видів спорту в 10 класі та I курсі присутні види, що притаманні дівчатам: аеробіка (4 %), фітнес (8 %). В 11 класі та II курсі коледжу зв'язку: аквафітнес (2 %) та у спортсменів I курсу аеробіка (8 %), фітнес (20 %), аквафітнес (8 %).

Аналізуючи інтереси дівчат, також простежується ситуація, що дівчата проявляють інтерес до видів спорту, що характерні для юнаків: 10 клас та студентки I курсу педагогічного коледжу обирають важку атлетику та боротьбу (2-6 %), бокс (14 %), учениці 11 класу і студентки II курсу обирають боротьбу, бокс, важку атлетику (4 %), бодібілдинг (2 %), спортсменки важку атлетику та бокс (4 %), боротьбу (12 %).

Щоб детальніше зрозуміти мотиви та інтереси юнаків та дівчат, ми визначили з якою метою вони хотіли б або ж займаються спортом (табл. 3.15).

Серед юнаків 10 класів та студентів I курсу є пріоритетними підвищення фізичної підготовленості (65,5 %), також вони за мету вбачають

активне проведення дозвілля (20,7 %), що підтверджується отриманням задоволення від рухової активності (37,9 %) та покращити здоров'я (41,4 %).

В учнів 11 класу та студентів II курсу коледжу зв'язку на високому рівні стоять спортивні мотиви, такі як підвищення фізичної підготовленості (42,8 %), досягнення високих спортивних результатів (50 %). Показник активного проведення дозвілля знаходиться в межах 20,7-42,8 %, спілкування з друзями 21,4 - 31 %.

Юнаки спортивного коледжу безумовно в пріоритеті тримають спортивні мотиви це - досягнення високих спортивних результатів (64-80 %), прийняття участі у змаганнях (80-88 %), підвищення фізичної підготовленості (52-64 %). Присутні такі рекреаційні мотиви як отримання задоволення від рухової активності (16-28 %), активне проведення дозвілля (16 %), спілкування з друзями (20 %). Лише 20 % вбачають за мету покращення здоров'я.

Отже можемо сказати, що юнаки практично не вбачають за мету заняття спортом для самоствердження та нормалізації тіла.

Таблиця 3.15.

Мета, з якою юнаки займаються спортом

Варіанти відповідей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=29)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=14)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%
Підвищити фізичну підготовленість	19	65,5	6	42,8	16	64	13	52
Отримати задоволення від рухової активності	11	37,9	2	14,3	4	16	7	28
Досягти високих спортивних результатів	3	10,3	7	50	16	64	20	80
Приймати участь у змаганнях	6	20,7	2	14,3	22	88	20	80
Покращити здоров'я	12	41,4	2	14,3	5	20	5	20
Досягти гармонійності будови тіла	11	37,9	2	14,3	4	16	7	28

Продовження табл. 3.15

Нормалізувати масу тіла	4	13,89	2	14,3	2	8	6	24
Для самоствердження	3	10,3	2	14,3	2	8	4	16
Активно проводити дозвілля	6	20,7	6	42,8	4	16	4	16
Для спілкування з друзями	9	31	3	21,4	-	-	5	20

Аналізуючи відповіді дівчат (табл. 3.16) ми бачимо, що учениці 10 класу та студентки I курсу переважно обирають мотиви пов'язані з гармонійністю тілобудови (50 %), нормалізацією маси тіла (60 %), покращення здоров'я (56,7 %), підвищення фізичної підготовленості (53,3 %).

Учениці 11 класу та студентки II курсу педагогічного коледжу показують доволі низьку мотивацію до занять спортом, найбільший показник направлений на досягнення гармонійності тіла (18,2 %) підвищення фізичної підготовленості та покращення здоров'я (15,2 %).

Спортсменки на перші місця виносять інтереси, які напряму пов'язані з їх спортивною діяльністю, а саме досягнення високих спортивних результатів (84-92 %), участь у змаганнях (80-88 %), підвищення фізичної підготовленості (64-68 %). Всього (16-32 %) отримують задоволення від рухової активності та (4-12 %) вбачають за мету покращення здоров'я.

Так як жодна студентка спортивного коледжу не ставить за мету активне проведення дозвілля, ми припускаємо, що дані результати свідчать про те, що спортивні тренування для них є звичайною справою і вони відвідують його з конкретно поставленою метою, що зрозуміло з результатів зазначених вище.

Попередньо ми з'ясували, що дівчата 11 класу, II курсу педагогічного коледжу відповіли на запитання «Чи займаєтеся ви спортом?» відповіли, що займаються у кількості 33 осіб, а при аналізі мети, з якою вони займаються спортом, ми виявили, що мету обирають тільки 25 осіб. Очевидно дівчата даючи відповідь про заняття спортом не серйозно віднеслися до запитання.

Таблиця 3.16.

Мета, з якою дівчата займаються спортом

Варіанти відповідей	10 клас, I курс пед.коледж (n=30)		11 клас, II курс пед.коледж (n=33)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%
Підвищити фізичну підготовленість;	16	53,3	5	15,2	16	64	17	68
Отримати задоволення від рухової активності;	14	46,7	2	6,1	4	16	8	32
Досягти високих спортивних результатів;	6	20,0	2	6,1	23	92	21	84
Приймати участь у змаганнях;	7	23,3	-	-	22	88	20	80
Покращити здоров'я;	17	56,7	5	15,2	3	12	1	4
Досягти гармонійності будови тіла;	15	50	6	18,2	3	12	2	8
Нормалізувати масу тіла;	18	60	2	6,1	3	12	1	4
Для самоствердження;	4	13,3	1	3	4	16	3	12
Активно проводити дозвілля;	7	23,3	2	6,1	-	-	-	-
Для спілкування з друзями.	4	13,3	-	-	3	12	2	8

Аналіз мотивів до занять спортом юнаків і дівчат свідчить про їх розбіжності, в яких проявляються гендерні ознаки. Вибір юнаків стосовно видів спорту в більшій мірі відповідає силовим, а у дівчат переважають жіночі види спорту - фітнес, аеробіка, аквафітнес, але є і відмінності, які ми описували раніше.

3.4. Характеристика ціннісних орієнтацій учнівської молоді

Як уже було обґрунтовано вище, система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості, її ставлення до довколишнього

середовища і до себе, що в результаті складає її життєву концепцію та спосіб життя.

Найбільш поширеною системою класифікацій ціннісних орієнтацій є розподіл їх на „термінальні” та „інструментальні” [10].

До „термінальних” належать переконання в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути.

До „інструментальних” – переконання в тому, що певний спосіб дій або властивість особистості має більшу перевагу в будь-якій ситуації.

Даними дослідженнями займалися такі вчені О.Ю. Марченко (2010, 2019), О.О. Біліченко (2014), Г.І. Гончар (2012), В.В. Цибульська (2015), всі вони здебільшого висвітлювали дані стосовно студентів ЗВО, тому ми в свою чергу дослідили результати учнівської молоді, дослідження даного контингенту знаходиться в меншості.

Рейтинг термінальних цінностей юнаків, що відповідають за головні цілі особистості до яких вони прагнуть надано в табл. 3.17.

Пріоритетними та подібними цінностями учні школи та студенти коледжу зв'язку вважають «здоров'я», «задоволення», «хороші та вірні друзі», «пізнання», «щасливе сімейне життя».

Стосовно юнаків спортивного коледжу у п'ятірку лідируючих входять «впевненість у собі», «здоров'я», «щасливе сімейне життя». У I курсу переважають цінності «матеріальна забезпеченість» та «пізнання», а у II курсу «любов» та «хороші та вірні друзі». Спортсмени в більшій мірі прагнуть до загальнокультурних цінностей та матеріального забезпечення.

Таблиця 3.17.

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій студентів юнаків

Назва цінностей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	бали	місце	бали	місце	бали	місце	бали	місце
Самостійність	199	14	200	11	102	10-11-12	97	11
Впевненість у собі	202	11-12	204	9	106	3-4-5	112	3
Матеріальна забезпеченість	201	13	196	13-14	106	3-4-5	99	9
Здоров'я	230	1	219	3	109	1	114	2
Задоволення	225	2	211	4	103	8-9	107	6
Цікава робота	202	11-12	194	16	103	8-9	94	13
Любов	203	10	199	12	104	7	108	5
Свобода	205	9	196	13-14	102	10-11-12	100	8
Краса	194	16	195	15	98	15	88	15
Хороші і вірні друзі	220	3	209	5	100	14	115	1
Пізнання	219	4	246	1	106	3-4-5	95	12
Щасливе сімейне життя	215	5	222	2	108	2	110	4
Творчість	198	15	201	10	95	16	81	16
Суспільне визнання	207	7	205	8	102	10-11-12	101	7
Активне, діяльне життя	206	8	206	6-7	105	6	98	10
Рівність	210	6	206	6-7	101	13	91	14

«Хвіст» термінальних цінностей у школярів та студентів коледжу зв'язку займають «самостійність», «матеріальна забезпеченість», «цікава робота», «краса» та «творчість», вочевидь, вони не прагнуть до самостійного життя їм комфортно знаходитися під опікою батьків.

Спортсмени відповіли, що найменше вони цінують «творчість» та «красу», «рівність» такий результат є передбачуваним, адже юнаки-спортсмени направлені на досягнення мети, а творчість та краса для даної цілі є неактуальними.

Аналізуючи рейтинг інструментальних цінностей юнаків (табл. 3.18), за рахунок яких вони будуть домагатися поставлених цілей, ми бачимо, що на передуючих місцях в учнів 10 класу та студентів I курсу коледжу зв'язку знаходяться «відповідальність», «вихованість», «чесність», «самоконтроль» та «сміливість»

У школярів 11 класу та студентів II курсу виділено цінності «ефективність у справах», «життєрадісність», «сміливість», «раціоналізм» та «відповідальність».

У спортсменів I курсу цінності «сміливість», «старанність», «самоконтроль», «тверда воля» та «відповідальність». У II курсу переважають «життєрадісність», «ефективність у справах», «чесність», «тверда воля», «відповідальність».

Останні рейтингові місця у всіх респондентів юнаків займають цінності «чуйність», «високі запити», «непримиренність до недоліків у собі та інших», «терпимість».

Такі рейтингові показники свідчать про вплив спортивної і тренувальної діяльності на вибір цінностей, адже спортсмени прагнуть до досягнення цілі, при цьому підкреслюють вибором цінностей, які допоможуть в їх реалізації.

Таблиця 3.18.

Рейтинг інструментальних цінностей орієнтацій студентів юнаків

Назва цінностей	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	бали	місце	бали	місце	бали	місце	бали	місце
Високі запити	161	16	186	14-15	89	16	72	16
Чуйність	198	14	186	14-15	90	15	95	10
Вихованість	213	4-5	199	6	98	11	97	8
Життєрадісність	207	9	200	5	99	9-10	113	1
Ефективність у справах	201	11-12	210	1	97	12	108	3
Сміливість	215	3	202	4	105	2	99	6
Старанність	200	13	192	13	103	3-4-5	96	9
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	166	15	184	16	93	14	82	14
Широта поглядів	209	8	198	7-8	99	9-10	87	13
Чесність	216	1-2	194	12	102	6-7-8	104	4
Освіченість	201	11-12	195	11	102	6-7-8	90	12
Самоконтроль	216	1-2	198	7-8	103	3-4-5	92	11
Терпимість	205	10	197	9	95	13	77	15
Тверда воля	210	6-7	196	10	103	3-4-5	102	5
Раціоналізм	210	6-7	208	2	102	6-7-8	98	7
Відповідальність	213	4-5	206	3	109	1	110	2

Аналіз рейтингу термінальних цінностей дівчат (табл. 3.19), свідчить, що на лідируючих та схожих позиціях у школярок та студенток педагогічного коледжу цінності «хороші та вірні друзі» та «пізнання», потім цінності відрізняються. В учениць 10 класу та студенток I курсу присутні цінності «щасливе сімейне життя», «любов», «цікава робота», а у школярок 11 класу і студенток II курсу лідирують «творчість», «задоволення» та «краса».

У спортсменок цінності відрізняються, адже на I курсі вони обирають «хороші та вірні друзі», «любов», «задоволення», «щасливе сімейне життя» та «здоров'я», у спортсменок II курсу цінність «здоров'я» до п'ятірки лідируючих не входить, натомість у вони виділяють цінності «активне, діяльне життя», «суспільне визнання», «впевненість у собі», що є прямим результатом спортивної діяльності, додатково вони приділяють увагу цінностям «хороші та вірні друзі» та «щасливе сімейне життя».

Відмічаємо той факт, що цінність «здоров'я» учениці школи та студентки педагогічного коледжу відносять на останні місця у зрівнянні зі спортсменками. Також незначної уваги приділяється цінності «самостійності».

Аналіз інструментальних цінностей дівчат (табл. 3.20) свідчить, що здебільшого у школярок 10-11 та студенток I-II курсів цінності збігаються, однак вони виносять на лідируючі цінності «вихованість», «життєрадісність», «широта поглядів» та «відповідальність». У школярок 10 класу та дівчат I курсу виділено цінність «чесність», а у 11 класу та II курсу «раціоналізм».

У спортсменок I-II курсів подібних лідируючих цінностей виявлено тільки «життєрадісність». У I курсу виділено «вихованість», «ефективність у справах», «чесність» та «освіченість», у II курсу спортсменок «високі запити», «чуйність», «сміливість» та «раціоналізм».

Цінності на які дівчата не звертають увагу є спільними серед всіх опитуваних «непримиренність до недоліків у собі та в інших».

Таблиця 3.19.

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій студентів дівчат

Назва цінностей	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
	бали	місце	бали	місце	бали	місце	бали	місце
Самостійність	211	7-8	208	7-8	103	10-11	103	12
Впевненість у собі	205	13	207	9-10	109	6	114	2-3-4
Матеріальна забезпеченість	203	15	193	15	104	8-9	97	15-16
Здоров'я	208	11-12	204	12	112	4-5	110	6
Задоволення	210	9-10	211	5	114	3	97	15-16
Цікава робота	226	2	208	7-8	103	10-11	108	8-9
Любов	223	4	199	13	117	2	105	10
Свобода	211	7-8	206	11	106	7	109	7
Краса	204	14	215	3-4	99	14	104	11
Хороші і вірні друзі	224	3	215	3-4	129	1	111	5
Пізнання	218	5	218	2	102	12	102	13-14
Щасливе сімейне життя	229	1	195	14	112	4-5	114	2-3-4
Творчість	201	16	225	1	93	16	102	13-14
Суспільне визнання	210	9-10	207	9-10	100	13	114	2-3-4
Активне, діяльне життя	208	11-12	210	6	104	8-9	116	1
Рівність	215	6	190	16	98	15	108	8-9

Таблиця 3.20.

Рейтинг інструментальних цінностей орієнтацій студентів дівчат

Назва цінностей	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
	бали	місце	бали	місце	бали	місце	бали	місце
Високі запити	144	16	158	16	85	16	114	2-3
Чуйність	208	9	199	11	100	10	115	1
Вихованість	220	2-3	210	4-5	108	2-3	108	6
Життєрадісність	218	5	219	1	110	1	114	2-3
Ефективність у справах	204	14	194	13	106	4-5	104	11-12
Сміливість	212	7	209	6-7	102	8	109	4-5
Старанність	207	10	208	8	95	13	104	11-12
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	157	15	160	15	88	15	107	7-8-9
Широта поглядів	227	1	216	2	92	14	107	7-8-9
Чесність	219	4	209	6-7	108	2-3	101	14-15
Освіченість	205	11-12-13	206	9	106	4-5	105	10
Самоконтроль	205	11-12-13	204	10	99	11	102	13
Терпимість	210	8	188	14	101	9	107	7-8-9
Тверда воля	205	11-12-13	195	12	108	6	101	14-15
Раціоналізм	215	6	212	3	97	12	109	4-5
Відповідальність	220	2-3	210	4-5	107	7	99	16

Проведене анкетування свідчить, що присутні відмінності між юнаками та дівчатами, характерним є більший прояв соціальних цінностей у дівчат, хоча є винятки серед спортсменів, ми припускаємо, що це є результатом спортивної діяльності.

Відмічаємо, що опитані дівчата є більш життєрадісними. У всіх респондентів виявлено, що вони не звертають увагу на творчість, крім дівчат 11 класу та студенток II курсу, також вони не відчують свободи, що підтверджується низьким рейтинговим показником у цінності «Самостійність».

Аналізуючи відмінності між юнаками і дівчатами, ми виявили той факт, що спортивна діяльність впливає на формування цінностей, адже у спортсменів яскравіше виражені термінальні цінності «Впевненість у собі», «Здоров'я», «Суспільне визнання», «Активне життя», та серед інструментальних: «Тверда воля» (у юнаків), «Високі запити» (у дівчат II курсу), «Ефективність у справах» (дівчата I курсу та юнаки II курсу). Саме заняття спортом впливає на формування цінностей особистості, що в подальшому впливає на загальне самопочуття у фізичному та психічному плані, формує спеціальну освіченість про користь впливу фізичних вправ на організм, що в подальшому є результатом гармонійного розвитку особистості.

3.5. Теоретичні знання в галузі фізична культура учнівської молоді

Кожна галузь знань має теоретичну та практичну частину, не залишається осторонь і фізична культура. Починаючи з середньої школи вчителі фізичного виховання надають знання в області здорового способу життя, історії виникнення та проведення олімпійських ігор, теоретичних основ фізичної культури та знання фізіології рухової активності, а також методичних питань, пов'язаних із використанням засобів фізичного виховання для самопідготовки та самовдосконалення.

Ми провели анкетування (Додаток Е), що складалося з 62 тестових запитань. За кожен правильну відповідь респондент отримував 1 бал. Отримана

сума порівнювалася з встановленою системою оцінки: низький рівень – 50% і нижче; середній рівень – 51 – 60%; достатній рівень – від 61% правильних відповідей.

Результати юнаків (табл. 3.21) показують, що тільки спортсмени мають достатній рівень знань, їх кількість до II курсу зростає з 40 % до 48 %.

Ми з'ясували, що найнижчий рівень знань мають юнаки 10 класу та студенти I курсу (36 %), втішним є те, що до 11 класу та II курсу коледжу показник низького рівня знань зменшується на 6 %, позитивне зрушення результатів простежується і з результатами у середньому рівні, показник зростає з 50 до 62 %, що стосується достатнього рівня, то тут навпаки – результат знижується з 14 до 8 %.

Таблиця 3.21

Рівні теоретичних знань юнаків із фізичної культури

Рівні знань	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
I (низький)	18	36	15	30	3	12	2	8
II (середній)	25	50	31	62	12	48	11	44
III (достатній)	7	14	4	8	10	40	12	48

У табл. 3.22 результати дівчат, що свідчать про більшу теоретичну обізнаність серед студенток спортивного коледжу, зауважуємо, що їх достатній рівень знань до II курсу збільшується (з 40 % до 64 %).

Серед школярок та студенток педагогічного коледжу результати у всіх рівнях покращуються, особливо прогрес результатів видно у низькому рівні з 46 до 26 % та середньому з 44 до 62 %.

Припускаємо, що даний результат є покращенням зацікавленості не тільки до практичних занять, а і до теорії, що є обов'язковою для вивчення дисципліни «Фізична культура».

Таблиця 3.22

Рівні теоретичних знань дівчат із фізичної культури

Рівні знань	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)		11 клас, II курс пед.коледж (n=50)		I курс спортсменки (n=25)		II курс спортсменки (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
I (низький)	23	46	13	26	5	20	7	28
II (середній)	22	44	31	62	4	16	8	32
III (достатній)	5	10	6	12	10	40	16	64

Теоретичне тестування показало, що спортсмени мають кращий рівень знань, на нашу думку більша обізнаність спортсменів в даній області пов'язана з їх спортивною діяльністю та специфікою викладання у коледжі, адже їм надають більше інформації, що пов'язана з фізкультурною діяльністю та у них присутні викладання дисциплін спеціалізації, де подають теоретичну інформацію стосовно дисципліни «Фізична культура».

3.6. Характеристика фізичної підготовленості учнівської молоді

Фізичне виховання й спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я населення, підвищенні їхньої фізичної й розумової працездатності [20, 120, 143].

Для дослідження рівня фізичної підготовленості використовуються ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову активність і норми її оцінювання. Фізична підготовленість – це комплекс фізичних якостей, якими володіє особистість в цей час, це важливий показник стану здоров'я людини; тісний взаємозв'язок між ними вчені спостерігали давно [131, 143].

Правильно підібрані тести та показані в них результати можуть бути не тільки критерієм оцінювання рівня розвитку рухових якостей, а й визначати рівень функціонування основних систем й організму в цілому як показника фізичного здоров'я учнівської молоді [181]

В ході дослідження нами було виявлено рівень розвитку таких рухових якостей як сила, гнучкість, координація, витривалість та швидкість.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися п'ять контрольних вправ: біг 100 м, біг 1500/2000 м, біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба із положення сидячи, що наведені в програмі фізичної культури.

Оцінка фізичної підготовленості проводилася за нормативами, що надані в наказі Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>]

Дослідження фізичної підготовленості дівчат (табл. 3.25) свідчить, що результати студенток спортивного коледжу знаходяться на високому рівні, це є результатом їх режиму тренування та спортивної діяльності в цілому. Показник бігу на 100 м. спортсменок складає 13,6-14,1 с. має високий рівень компетентності. З огляду на результати учениць 10 класів та студенток I курсу у них результат кращий – 16,3 с., ніж в учениць 11 класів та студенток II курсу – 16,6 с.

Юнаки спортивного коледжу (табл. 3.26) теж показують високий результат 12,9-13,8 с., учні 10 класів та студенти I курсу коледжу зв'язку біжать 100 м. за 15,8 с., що є середнім рівнем і покращується до 11 класу та II курсу на 0,2 с, та становить 15,6 с.

Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей нами використовується тест «човниковий біг 4x9 м», з результатів стає зрозуміло, що високий-достатній рівні компетентності мають спортсменки, їх результат складає 10,6-11,1 с., не поступаються результатом учениці 11 класу та студентки II курсу педагогічного коледжу – 11,1 с.. Учениці 10 класу та студентки I курсу показали середній рівень компетентності – 11,4 с..

Серед юнаків високий рівень компетентності мають спортсмени 8,8-9,2 с., юнаки школи та студенти коледжу зв'язку проявляють середній рівень – 10,5-10,6 с..

Для сили є характерним переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Аналіз рухового тесту «Стрибок у довжину з місця», що характеризує дану якість показав, що найкращий результат у спортсменок 185,2-193,4 см., це дорівнює високому та достатньому рівням компетентності.

Показник учениць 10 класу та студенток I курсу педагогічного коледжу склав 160,6 см., що говорить нам про середні та низький рівень, до 11 класу та II курсу коледжу результат знижується до 152,3 см.

Результати усіх юнаків щодо даного тесту коливаються між середнім та достатнім рівнями, спортсмени показують результат – 183,8-202,6 см., учні школи та студенти коледжу зв'язку – 181,1-183,7 см.

Контроль рівня рухливості суглобів дозволяє виявити у школярів здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Для оцінки рівня рухливості суглобів хребетного стовпа використовувався тест «нахил тулуба із положення сидячи». Результати усіх досліджених дівчат знаходяться на низькому рівні, але все ж вищий результат показали спортсменки – 11,3-11,8 см., за ними йде результат учениць 10 класу та студенток I курсу педагогічного коледжу 10,2 см., а потім результат учениць 11 класу та студенток II курсу 9,8 см.

Результати даного тесту серед юнаків спортсменів I, II курсів мають значну різницю, так як і в учнів 10-11 класів та студентів I, II курсів.

Отже, у спортсменів I курсу (6,8 см.) та в учнів 11 класу та II курсу (6,2 см.) рівень компетентності низький, юнаки 10 класу та I курсу (9,0 см.) та спортсмени II курсу (9,7 см.) мають достатній рівень компетентності.

Таблиця 3.25

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат

Тест	10 клас, I курс пед.коледж (n=50)			11 клас, II курс пед.коледж (n=50)			I курс спортсменки (n=25)			II курс спортсменки (n=25)		
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m
Біг 100 м, с	16,3	1,39	0,20	16,6	1,28	0,18	14,1	1,09	0,22	13,6	0,58	0,12
Човниковий біг 4x9 м, с	11,4	1,10	0,16	11,1	0,57	0,08	11,1	1,08	0,22	10,6	0,68	0,14
Стрибок у довжину з місця, см	160,6	18,16	2,57	152,3	21,37	3,02	185,2	15,75	3,15	193,4	8,03	1,61
Нахил тулуба із положення сидячи, см	10,2	4,35	0,62	9,8	4,35	0,62	11,3	5,92	1,18	11,8	6,24	1,25
Біг 1500 м, хв.	11,4	1,41	0,20	10,9	1,63	0,23	9,2	1,07	0,21	9,0	1,26	0,25

Таблиця 3.26

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юнаків

Тест	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)			11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)			I курс спортсмени (n=25)			II курс спортсмени (n=25)		
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m
Біг 100 м, с	15,8	1,17	0,17	15,6	1,43	0,2	13,8	1,0	0,2	12,9	0,48	0,1
Човниковий біг 4x9 м, с	10,6	0,72	0,1	10,5	1,08	0,15	9,2	0,7	0,14	8,8	0,88	0,18
Стрибок у довжину з місця, см	183,7	24,34	3,44	181,1	29,48	4,17	183,8	21,27	4,25	202,6	25,49	5,10
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,0	4,47	0,63	6,2	4,04	0,57	6,8	4,49	0,90	9,7	5,56	1,11
Біг 2000 м, хв.	9,8	1,02	0,14	10,5	1,75	0,25	9,1	1,18	0,24	8,6	1,21	0,24

Результати тестування фізичної підготовленості спортсменів є статистично значуще вищою ($p < 0,05$) у порівнянні з тими, юнаками і

дівчатами, які спортом не займаються. Простежується ситуація, що у дівчат 11 класу та II курсу знажуються результати в бігу на 100 м., стрибку у довжину з місця, нахилу тулуба вперед з положення сидячи, що може свідчити про зниження рівня їх рухової активності, відвідуванням уроків фізичної культури, спеціальних занять і загалом зниженням мотивації до занять фізичними вправами, що і підтверджується нашими дослідженнями.

3.7. Характеристика фізичного здоров'я учнівської молоді

Прогрес людства визначається його духовним, інтелектуальним і фізичним потенціалом. Одним із критеріїв будь-якого потенціалу людини є його здоров'я. Здоров'я – найвища соціальна цінність, основна умова виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості [11, 190]. Тому одне з центральних місць у розвитку українського суспільства посідають проблеми генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовки дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, в умовах загострення проблем здоров'я населення та демографічної кризи, особливе значення має формування здорового способу життя підростаючого покоління, зокрема через заклади освіти [192, 196]

Для оцінки фізичного здоров'я учнівської молоді нами була застосована методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко, яка включає в себе характеристику основних систем організму. Результати оцінки представлені в табл. 3.27.

Таблиця 3.27

Розподіл за рівнем фізичного здоров'я учнівської молоді, %

Респонденти	Стать	n	Рівень фізичного здоров'я, %				
			Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
10 клас, I курс (n=100)	Д.	50	50	26	24	-	-
	Ю.	50	16	32	48	4	-

Продовження табл. 3.27

1 клас, II курс (n=100)	Д.	50	52	22	26	-	-
	Ю.	50	32	50	16	-	2
I курс спортсмени (n=50)	Д.	25	-	16	52	24	8
	Ю.	25	-	4	36	24	36
II курс спортсмени (n=50)	Д.	25	-	56	36	8	-
	Ю.	25	4	4	48	8	36

Аналізуючи дані, що представлені в табл. 3.27 можна зробити висновок, що низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я переважає в учнів школи та студентів коледжу зв'язку та студенток педагогічного коледжу. Проте у юнаків 10 класу та I курсу спостерігається вище за середній рівень 4 % та високий рівень 2 %.

У спортсменів втішним та характерним для них є відсутність студентів з низьким рівнем здоров'я (крім юнаків II курсу (4 %) та присутність їх на вище за середній та високому рівнях.

Аналіз рівня фізичного здоров'я дав нам змогу визначити середньостатичні величини кожного індексу (табл. 3.28)

Таблиця 3.28

Показники фізичного здоров'я учнівської молоді

Респонденти	Стать	n	Статистичні значення	Показник				
				ІМТ, г·см.	Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	Силовий індекс, %	Індекс Робінсона, у. о	Індекс Руф'є у. о.
10 клас, I курс (n=100)	Д.	50	\bar{x}	298,4±50,25	40,5±10,73	24,9±10,62	88,7±17,11	11,7±3,18
	Ю.	50	±S	333,2±34,85	57,4±14,49	30,6±13,8	78,8±13,8	10,4±2,64
11 клас, II курс (n=100)	Д.	50	\bar{x}	300,7±34,17	38,5±11,53	21,9±11,33	85,7±15,9	10,9±2,81
	Ю.	50	±S	314,7±44,52	43,2±13,23	33,4±18,43	85,6±12,6	10,0±2,63
I курс спортсмени (n=50)	Д.	25	\bar{x}	333,2±34,5	45,4±12,4	41,7±7,9	72,4±9,8	6,8±2,1
	Ю.	25	±S	341,1±55,4	57,0±13,6	47,0±10,5	75,1±11,5	5,2±2,2
II курс спортсмени (n=50)	Д.	25	\bar{x}	331,6±23,3	35,5±8,0	39,5±6,4	79,3±8,1	7,1±1,5
	Ю.	25	±S	350,3±30,0	49,7±10,9	44,5±8,8	74,1±9,9	5,7±2,5

Дивлячись на середньостатистичні показники фізичного здоров'я учнівської молоді, хочемо сказати, що результати спортсменів знаходяться на вищому рівні, хоча в суб'єктивній оцінці (рис. 3.2, 3.3) фізичному здоров'ю поставили нижчий бал, ніж фізичній підготовленості. У цей час юнаки і дівчата, які не займаються спортом оцінюють своє фізичне здоров'я вище, ніж фізичну підготовленість. Це може свідчити, про неадекватність самооцінки фізичного стану молоді, яка не займається спортом.

3.8. Характеристика рівня потреби в досягненні успіху учнівської молоді

На думку авторів [123, 147, 168, 169], що зрозуміти зміст ціннісних орієнтацій можливо за допомогою аналізу предмета діяльності в основі якого закладені потреби та інтереси людини.

Потреба – це необхідність чи нестача чогось в організмі особистості, у соціальній чи віковій групі, у суспільстві в цілому, тобто внутрішній рушій активності [143].

Інтереси являють собою позитивно емоційне прагнення особистості до пізнання чогось [143].

У наукових дослідженнях Ю.М. Орлова [189] характер впливу потребово-мотиваційної сфери на ефективність навчальної діяльності. Потреби, що актуалізуються в навчальній ситуації, викликають і підтримують навчальну діяльність, утворюють потребний профіль діяльності.

Нами було проведене анкетування за методикою Ю.М. Орлова для визначення потреби у досягненні. Рівні потреби представлені у табл. 3.29.

Таблиця 3.29

Рівень потреби в досягненні учнівської молоді

Респонденти	Стать	Кількість	Рівень потреби					
			високий		середній		Низький	
			п	%	п	%	п	%
10 клас, I курс (n=100)	Д.	50	9	18	18	36	23	46
	Ю.	50	24	48	21	42	5	10
11 клас, II курс (n=100)	Д.	50	9	18	22	44	19	38
	Ю.	50	20	40	15	30	15	30

Продовження табл. 3.29

I курс спортсмени (n=50)	Д.	25	16	64	8	32	1	4
	Ю.	25	19	76	6	24	0	0
II курс спортсмени (n=50)	Д.	25	14	56	6	24	5	20
	Ю.	25	17	68	6	24	2	8

Більшість спортсменів мають високий рівень потреб, переважна кількість дівчат і юнаків школи та студентів коледжів мають середній та низький рівень потреб. Очевидно, що спортсмени і юнаки, і дівчата мають вищий рівень в досягненні, це пов'язано з їх активною життєвою позицією, тренувальною та спортивною діяльністю.

Висновок до розділу 3

1. Провівши дослідження ми виявили, що тільки спортсмени мають достатній рівень фізкультурної освіти, адже з результатів відповідей на питання, що характеризують фізичну культуру особистості, якості які цінуються найбільше в людях та заняття у вільний час, учні школи та студенти коледжів дали зрозуміти, що їхні знання індивідуальної фізичної культури базуються у більшій мірі на практичному досвіді.

2. Зіставивши результати щодо мотивації до відвідування занять з фізичного виховання, ми виявили низьку мотивацію в юнаків школи та студентів коледжу зв'язку – 20-26 % пропускають заняття часто, серед учениць школи та студенток педагогічного коледжу показник менший – 10-16 %. У спортсменів відсутні студенти, які пропускають заняття. За головну мету відвідування занять з фізичного виховання спортсмени обирають користь занять – 60-100 %. Серед учнів школи та студентів коледжу зв'язку переважає вибір отримання заліку – 36-58 % та щоб не мати заборгованості з предмету 28-42 %. У школярів та студенток педагогічного коледжу знання про користь занять – 56 %, отримання заліку 36-44 %.

3. У результаті виявлення інтересу до занять спортом, з'ясовано, що школярки та студентки педагогічного коледжу мають більшу мотивацію до

занять спортом – 60-66 % займаються, проти 28-58 % у юнаків відповідно. Головною причиною, яка заважає займатися спортом у юнаків є відсутність часу – 44,4-61,9 %, у дівчат 10 класу і студенток I курсу причини дві: відсутність бажання та часу – 50 %. У школярів 11 класу та студенток II курсу – відсутність часу – 82,3 %.

4. Проведення дослідження ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури та спорту показало, що є відмінності між спортсменами та учнями школи, студентами коледжів, які не спеціалізуються у спортивній діяльності. Адже саме спорт впливає на формування цінностей особистості, здорового способу життя та активно розпланувати своє дозвілля.

5. У теоретичній обізнаності краще себе проявляють спортсмени, це є показником, що в спортивному коледжі більше приділяють увагу знанням з фізичного виховання в результаті спортивної діяльності спортсмени мають вищий рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

6. Визначено, що теоретичні знання з фізичної культури у школярів і студентів непрофільних закладів освіти за період занять з 10 до 11 класу, з I до II курсу покращуються, а фізична підготовленість знижується. Це свідчить про невідповідність між процесуальними і результативними компонентами формування індивідуальної фізичної культури молоді.

Результати дослідження розглянуті у даному розділі представлені у публікаціях автора [37, 71, 73, 74, 92, 133].

РОЗДІЛ 4

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМИ ГЕНДЕРНИМИ ОЗНАКАМИ

4.1. Визначення психологічного типу учнівської молоді.

Для визначення психологічного типу випробовуваних було проведено стандартизоване тестування за методикою S. Bem «Маскулінність - фемінінність», а розподіл респондентів ми виконали за результатами кластерного аналізу О.Ю. Марченко [167]. До I-го кластеру входять всі респонденти андрогінного ($-1 < IS < 1$) психотипу. До II-го кластеру віднесено респонденти 1) маскулітного ($IS < -1$) та 2) андрогінного з ознаками маскулітного ($-1 < IS < -0,40$) психотипів. У III-му кластері об'єднані респонденти фемінінного та андрогінного психотипів з ознаками фемінінного ($0,60 < IS < 1,90$) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Розподіл загальної кількості респондентів за результатами
кластерного аналізу параметру IS тесту С. Бем, % (О.Ю. Марченко)**

Кластер	Психологічний тип	IS
1	Андрогінний	Від $-0,40$ до $0,50$
2	Маскулінний	$-1,90$ до $(-0,50)$
3	Фемінінний	$0,60$ до $1,90$

Визначення психологічного типу юнаків (табл. 4.2) показало, що найбільше юнаків маскулітного типу в учнів 11 класів та студентів II курсу – 58 %, у спортсменів цей показник коливається у межах 36-44% та найменше в юнаків 10 класу, I курсу коледжу зв'язку – 34 % . Андрогінного типу більше у 10 класу, I курсу – 56 %, в 11 класу та II курсу – 40 %, у спортсменів – 36-44 %. Фемінінних ознак найбільше у спортсменів – 20 %, у студентів коледжу та школярів – 2-10 %.

Ми припускаємо, що такі результати спортсменів пов'язані з їх спортивною діяльністю.

Таблиця 4.2

Психологічний тип юнаків за тестом С. Бем

Психологічний тип	Респонденти							
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=50)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	5	10	1	2	5	20	5	20
Маскулінність	17	34	29	58	9	36	11	44
Андрогінність	28	56	20	40	11	44	9	36

Результати дівчат представлені на таблиці 4.3. Найбільший показник фемінінних ознак проявляється в спортсменок 76-88 %, у студенток педагогічного коледжу – 36-60 %.

Маскулінний тип у спортсменок не було виявлено, у дівчат, які спортом не займаються – 8-16 %.

Дівчат андрогінного типу більше серед тих, хто спортом не займається – 32-48 %, у спортсменок 12-24 %.

Ми проаналізували відповіді дівчат за 20-ма питаннями, що відносяться до прояву андрогінності.

Таблиця 4.3

Психологічний тип дівчат за тестом С. Бем

Психологічний тип	Респонденти							
	10 клас, I курс пед. коледж (n=50)		11 клас, II курс пед. коледж (n=50)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	30	60	18	36	19	76	22	88
Маскулінність	4	8	8	16	0	0	0	0
Андрогінність	16	32	24	48	6	24	3	12

У той же час, при адаптації методики С. Бем інститутом психології РАН (1996-1999 рр.), дані якості були названі нейтральними рисами особистості, що проявляються.

Результати дівчат (табл. 4.4) свідчать, що більш стійкою якістю «щирість» є у респонденток, які спортом не займаються (93,75-95,83 %), на відміну від спортсменок, до II курсу вона знижується з 50 % до 33,33 %.

Ми з'ясували, що риса «совісність» найбільше проявляється у студенток педагогічного коледжу та школярок (58,33-100 %), дані підтверджуються і відповідями, що характеризують якість «прямота, правдивість», у студенток педагогічного коледжу та школярок він найвираженіший показник (68,75-75 %), у спортсменок – 33,33 – 66,67 %.

Результати говорять, що успішними себе вважають студентки спортивного коледжу, але показник до II курсу зменшується (з 83,33 до 66,67 %). В учениць школи та студенток коледжу у незначній мірі якість знижується (з 68,75 до 50 %).

За результатами бачимо, що «несистематичність» відзначають спортсменки II курсу (100 %), у спортсменок I курсу показник найнижчий (16,67 %), дівчата, які спортом не займаються відзначають – 25-41,67 %. Результати усіх респонденток показують, що їхня «несистематичність» до II курсу чи 11 класу зростає.

З огляду на якість, яка характеризує «малу результативність», то завдяки заняттю спортом найнижчим є показник у спортсменок (0 %). В учениць школи та студенток педагогічного коледжу до II курсу, 11 класу, в незначній мірі цей показник зростає (з 12,50 до 16,67 %).

Втішним є низький показник «марнославства» в спортсменок (33,33 %) та у студенток II курсу, учениць 11 класу (12,50 %).

У дівчат визначається від 10 до 14 андрогінних якостей, які мають ознаки майже у 50 %.

Таблиця 4.4

Прояв властивостей андрогінних рис особистості у дівчат

Перелік якостей	Респонденти							
	10 клас, I курс пед. коледж (n=16)		11 клас, II курс пед. коледж (n=24)		I курс спортсмени (n=6)		II курс спортсмени (n=3)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Здатність допомогти	13	81,25	17	70,83	5	83,33	2	66,67
Похмурість	5	31,25	13	54,17	0	0,00	1	33,33
Совісність	16	100,00	14	58,33	2	33,33	2	66,67
Театральність	5	31,25	12	50,00	2	33,33	0	0,00
Успішність	11	68,75	12	50,00	5	83,33	2	66,67
Непередбачуваність	12	75,00	19	79,17	2	33,33	1	33,33
Надійність	12	75,00	18	75,00	5	83,33	1	33,33
Ревнивість	10	62,50	19	79,17	3	50,00	0	0,00
Прямота, правдивість	11	68,75	18	75,00	4	66,67	1	33,33
Скритність	6	37,50	11	45,83	3	50,00	1	33,33
Щирість	15	93,75	23	95,83	3	50,00	1	33,33
Марнославство	0	0,00	3	12,50	0	0,00	1	33,33
Привабливість	10	62,50	20	83,33	4	66,67	0	0,00
Важливість	9	56,25	10	41,67	1	16,67	1	33,33
Уміння дружити	14	87,50	15	62,50	5	83,33	2	66,67
Мала результативність	2	12,50	4	16,67	0	0,00	0	0,00
Адаптивність	11	68,75	19	79,17	2	33,33	2	66,67
Несистематичність	4	25,00	10	41,67	1	16,67	3	100,00
Тактовність	8	50,00	16	66,67	5	83,33	2	66,67
Традиційність	8	50,00	6	25,00	5	83,33	0	0,00

Результати юнаків, що характеризують андрогінні риси юнаків представлені у таблиці 4.5.

Юнаки, які спортом не займаються показують, що здатні допомогти оточуючим (92,86-90 %), у спортсменів результат до II курсу підвищується (з 63,64 до 100%).

«Совісність» у юнаків не спортсменів знаходяться на високому рівні але до II курсу, 11 класу показник знижується з 89,29 – 80 %, у спортсменів навпаки показник зростає з 54,55 до 88,89 %.

«Прямота, правдивість» (54,55-100 %) майже збігаються у відповідях спортсменів з «здатністю допомогти», на відміну від не спортсменів (65-67,86 %). це може свідчити про неправдивість у відповідях юнаків, які не займаються спортом. Аналізуючи «успішність» юнаків, ми з'ясували, що юнаки школи та коледжу зв'язку вважають себе доволі успішними, але їх показник знижується з 85,71 до 80 %, у спортсменів цей показник не великий, але до II курсу він зростає з 45,45 до 66,67 % ми припускаємо, що вони занадто самокритичні.

«Мала результативність» присутня у не спортсменів – 3,57-10 %, у спортсменів показник – 0 %. Звідси і впливає результат не спортсменів у «несистематичності» - 14,29-25 %, у спортсменів на I курсі з'являється показник – 9,09 % припускаємо, що це пов'язано з їх спортивною діяльністю.

Загалом у юнаків присутні від 6 до 14 ознак андрогінності, які проявляються від 50 %, що співпадає з жіночим контингентом. У спортсменів з I по II курс кількість андрогінних ознак збільшується з 6 до 14 за рахунок підвищення відсотків «успішності» (з 45,45 до 66,67 %), «прямоти та правдивості» (з 54,55-100%), «щирість» (з 63,64-100 %), «скритність» (з 9,09-33,33 %), «привабливість» (з 36,36-66,67 %). Таким чином можна припустити, що заняття спортом позитивно впливають на адаптацію юнаків до мікрооточення та навколишнього середовища.

Таблиця 4.5

Прояв властивостей андрогінних рис особистості у юнаків

Перелік якостей	Респонденти							
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=28)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=20)		I курс спортсмени (n=11)		II курс спортсмени (n=9)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Здатність допомогти	26	92,86	18	90,00	7	63,64	9	100,00
Похмурість	7	25,00	1	5,00	1	9,09	1	11,11
Совісність	25	89,29	16	80,00	6	54,55	8	88,89
Театральність	9	32,14	8	40,00	2	18,18	2	22,22
Успішність	24	85,71	16	80,00	5	45,45	6	66,67

Продовження табл. 4.5

Непередбачуваність	7	25,00	8	40,00	2	18,18	6	66,67
Надійність	19	67,86	11	55,00	6	54,55	8	88,89
Ревнивість	13	46,43	11	55,00	5	45,45	5	55,56
Прямота, правдивість	19	67,86	13	65,00	6	54,55	9	100,00
Скритність	9	32,14	5	25,00	1	9,09	3	33,33
Щирість	26	92,86	17	85,00	7	63,64	9	100,00
Марнославство	0	0,00	2	10,00	0	0,00	2	22,22
Привабливість	11	39,29	11	55,00	4	36,36	6	66,67
Важливість	15	53,57	10	50,00	4	36,36	5	55,56
Уміння дружити	25	89,29	17	85,00	7	63,64	8	88,89
Мала результативність	1	3,57	2	10,00	0	0,00	0	0,00
Адаптивність	12	42,86	14	70,00	2	18,18	5	55,56
Несистематичність	4	14,29	5	25,00	1	9,09	0	0,00
Тактовність	19	67,86	15	75,00	2	18,18	5	55,56
Традиційність	16	57,14	13	65,00	4	36,36	5	55,56

Серед спортсменок маскулінного типу не було виявлено (табл. 4.6).

Аналіз прояву властивостей маскулінності дівчат – 12 осіб, які спортом не займаються показав присутність всіх 20 ознак маскулінності, що являє собою 100 %. Це підтверджує об'єктивний розподіл за кластером «маскулінність».

Таблиця 4.6

Прояв властивостей маскулінних рис особистості у дівчат

Перелік якостей	Респонденти			
	10 клас, I курс пед.коледж (n=4)		11 клас, II курс пед.коледж (n=8)	
	n	%	n	%
Віра в себе	4	100,00	7	87,50
Схильність захищати свої погляди	4	100,00	8	100,00
Незалежність	3	75,00	6	75,00
Атлетичність	2	50,00	4	50,00
Напористість	4	100,00	6	75,00
Сильна особистість	4	100,00	6	75,00
Сила	3	75,00	4	50,00
Аналітичні здібності	4	100,00	4	50,00
Здатність до лідерства	4	100,00	6	75,00
Схильність до ризику	3	75,00	8	100,00
Швидкість в прийнятті рішень	4	100,00	7	87,50

Продовження табл. 4.6

Самодостатність	4	100,00	7	87,50
Владність	3	75,00	5	62,50
Мужність	2	50,00	3	37,50
Власна позиція	3	75,00	6	75,00
Агресивність	2	50,00	3	37,50
Схильність вести за собою	3	75,00	6	75,00
Індивідуалізм	2	50,00	8	100,00
Дух змагання	3	75,00	8	100,00
Амбіційність	3	75,00	7	87,50

Результати юнаків (табл. 4.7), яким у більшій мірі притаманні маскулітні риси показали, що якість «віра в себе» в усіх юнаків на високому рівні, в не спортсменів показник зменшується (з 94,12 до 82,76 %), у спортсменів показник є незмінним (100 %).

Якість «дух змагань» найбільше виражена у спортсменів, але до II курсу зменшується (з 88,89 до 81,82 %), в учнів та студентів коледжу зв'язку показник зростає (з 52,94 до 55,17 %).

Властивості «сила» та «мужність» у всіх респондентів знаходяться на високому рівні, у спортсменів 81,82-100 % та не спортсмени 79,31-100 %

Сильною особистістю у більшій мірі вважають себе спортсмени I курсу – 88,89 %, але до II курсу показник знижується до 54,55 %. Така ж ситуація простежується у юнаків, які спортом не займаються, показник зменшується з 82,35 до 68,97 %.

Загалом у юнаків присутні від 15 до 18 ознак маскулітності, які проявляються від 50 %. У спортсменів цей показник зростає з 15 ознак до 18, припускаємо, що спортсмени маскулітного типу швидше пристосовуються до навчальної та тренувальної діяльності.

Таблиця 4.7

Прояв властивостей маскулінних рис особистості у юнаків

Перелік якостей	Респонденти							
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=17)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=29)		I курс спортсмени (n=9)		II курс спортсмени (n=11)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Віра в себе	16	94,12	24	82,76	9	100,00	11	100,00
Схильність захищати свої погляди	11	64,71	22	75,86	7	77,78	11	100,00
Незалежність	11	64,71	17	58,62	8	88,89	10	90,91
Атлетичність	11	64,71	19	65,52	8	88,89	8	72,73
Напористість	10	58,82	16	55,17	6	66,67	10	90,91
Сильна особистість	14	82,35	20	68,97	8	88,89	6	54,55
Сила	17	100,00	24	82,76	9	100,00	9	81,82
Аналітичні здібності	9	52,94	19	65,52	6	66,67	3	27,27
Здатність до лідерства	11	64,71	21	72,41	7	77,78	9	81,82
Схильність до ризику	14	82,35	19	65,52	7	77,78	8	72,73
Швидкість в прийнятті рішень	16	94,12	19	65,52	7	77,78	9	81,82
Самодостатність	5	29,41	12	41,38	7	77,78	8	72,73
Владність	8	47,06	17	58,62	4	44,44	2	18,18
Мужність	17	100,00	23	79,31	8	88,89	10	90,91
Власна позиція	14	82,35	20	68,97	5	55,56	10	90,91
Агресивність	6	35,29	5	17,24	4	44,44	6	54,55
Схильність вести за собою	8	47,06	12	41,38	3	33,33	7	63,64
Індивідуалізм	12	70,59	15	51,72	3	33,33	10	90,91
Дух змагання	9	52,94	16	55,17	8	88,89	9	81,82
Амбіційність	13	76,47	18	62,07	4	44,44	10	90,91

Аналізуючи відповіді дівчат (табл. 4.8), щодо прояву фемінінних рис, ми з'ясували, що якість «життєрадісність» у всіх дівчат на високому рівні, у не спортсменок результат зростає (з 76,67 до 77,78 %), у спортсменок навпаки (з 73,68 до 68,18 %) дані показники є характерними для даного вікового періоду.

Якість «ніжність» більше проявляється в учениць школи та студенток педагогічного коледжу (з 80 до 94,44 % %), вочевидь спортсменки в силу своїх тренувань та змагань у незначній мірі проявляють ніжність, їх показник знижується (з 89,47 до 68,18 %).

Властивість «жіночність» у високій мірі проявляють всі респонденти, у спортсменок (84,21-90,91 %) та не спортсменки (80-94,44 %).

Співчувати вміють краще дівчата, які не займаються спортом (93,33-94,44%), у спортсменок показник до II курсу знижується (з 89,47 до 68,18 %).

Якість «здатність втішати» учениці школи та студентки педагогічного коледжу проявляють на 56,67-83,33 % та спортсменки 63,16-86,36 %.

Не знаходять яскравого прояву такі ознаки як: «падкість на лестоці» (33-22 %), «інфантивність» (11-13 %). Дівчата, які не займаються спортом все менше відмічають в себе «тихий голос» в 11 класі та на II курсі (33,3 %) і стають більш терплячими до вживання лайливих слів (з 70 % до 39 %).

Свою специфіку прояву фемінінних якостей мають спортсменки. З віком, а значить і спортивним стажем вони стають менш сором'язливішими (з 73,68 % до 50 %), більш падкими на лестоці (з 21,05 % до 50 %), менш довірливими (з 78,95 % до 54,55 %) та спокійними (з 68,42 % до 54,55 %). Однак в них майже в два рази (з 31,58 % до 63,64 %) проявляється нелюбов до лайливих слів.

Таблиця 4.8

Прояв властивостей фемінінних рис особистості у дівчат

Перелік якостей	Респонденти							
	10 клас, I курс пед. коледж (n=30)		11 клас, II курс пед. коледж (n=18)		I курс спортсмени (n=19)		II курс спортсмени (n=22)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Уміння поступатися	24	80,00	10	55,56	14	73,68	11	50,00
Життєрадісність	23	76,67	14	77,78	14	73,68	15	68,18
Сором'язливість	24	80,00	14	77,78	14	73,68	11	50,00
Ніжність	24	80,00	17	94,44	17	89,47	15	68,18
Падкість на лестоці	10	33,33	4	22,22	4	21,05	11	50,00

Продовження табл. 4.8

Відданість	22	73,33	10	55,56	14	73,68	13	59,09
Жіночність	24	80,00	17	94,44	16	84,21	20	90,91
Уміння співчувати	25	83,33	18	100,00	15	78,95	18	81,82
Турбота про людей	22	73,33	11	61,11	12	63,16	14	63,64
Розуміння інших	22	73,33	16	88,89	14	73,68	15	68,18
Співчуття	28	93,33	17	94,44	17	89,47	15	68,18
Здатність втішити	17	56,67	15	83,33	12	63,16	19	86,36
Тихий голос	15	50,00	6	33,33	8	42,11	8	36,36
Теплота, сердечність	26	86,67	13	72,22	18	94,74	17	77,27
М'якість	16	53,33	15	83,33	12	63,16	11	50,00
Довірливість	22	73,33	13	72,22	15	78,95	12	54,55
Інфантильність	4	13,33	2	11,11	0	0,00	3	13,64
Нелюбов до вживання лайливих слів	21	70,00	7	38,89	6	31,58	14	63,64
Любов до дітей	27	90,00	11	61,11	16	84,21	17	77,27
Спокійність	22	73,33	18	100,00	13	68,42	12	54,55

У таблиці 4.9 надано результати прояву фемінінних рис у юнаків, так як їх не багато, ми спостерігаємо високі відсоткові показники. Однак такі якості як: «падкість на лестоці», «жіночність», «інфальтивність» майже не притаманні юнакам. Звертає увагу збільшення деяких рис у спортсменів з I до II курсу, це: «вміння поступатися» (з 0 % до 100 %), «турбота про людей» (з 20 % до 60 %), «розуміння інших» (з 40 % до 100 %), «теплота», «сердечність» і «м'якість» (до 60-100 %).

Таблиця 4.9

Прояв властивостей фемінінних рис особистості у юнаків

Перелік якостей	Респонденти							
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=1)		I курс спортсмени (n=5)		II курс спортсмени (n=5)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Уміння поступатися	4	80	1	100	0	0	5	100
Життєрадісність	4	80	1	100	4	80	5	100
Сором'язливість	3	60	1	100	4	80	5	100

Продовження табл. 4.9

Ніжність	4	80	1	100	4	80	4	80
Падкість на лестощі	0	0	0	0	2	40	1	20
Відданість	5	100	1	100	3	60	4	80
Жіночність	0	0	0	0	1	20	0	0
Уміння співчувати	5	100	1	100	3	60	3	60
Турбота про людей	3	60	1	100	1	20	3	60
Розуміння інших	4	80	1	100	2	40	5	100
Співчуття	5	100	1	100	4	80	4	80
Здатність втішити	4	80	1	100	3	60	3	60
Тихий голос	2	40	0	0	2	40	1	20
Теплота, сердечність	5	100	1	100	2	40	3	60
М'якість	5	100	1	100	1	20	5	100
Довірливість	3	60	1	100	3	60	5	100
Інфантильність	0	0	0	0	1	20	0	0
Нелюбов до вживання лайливих слів	3	60	1	100	3	60	3	60
Любов до дітей	3	60	1	100	4	80	2	40
Спокійність	3	60	0	0	2	40	5	100

Аналіз вираженості ознак андрогінності, маскулінності і фемінінності (табл.4.10) (у більше 50 осіб) свідчить, що у дівчат, які спортом не займаються з віком кількість маскулінних ознак залишається сталою – 20, спортсменки з маскулінними ознаками відсутні. Проте фемінінні якості мають більший прояв у спортсменок на II курсі (18 ознак проти 16 на I курсі).

Відмічається, що у юнаків-спортсменів фемінінні ознаки до II курсу зменшуються з 10 на I курсі до 5 на II. Можна припустити, що заняття спортом сприяють формуванню таких рис як: уміння поступатися, життєрадісності, відданості, турботі про інших, спокійності. У той час у дівчат, які спортом не займаються спортом більше виражені маскулінні якості: незалежність, напористість, сила, власна позиція амбіційність, що може свідчити про пошук самоствердження у мікросередовищі, що подекуди призводить до актів агресії і жорстокості у поведінці з однолітками.

Таблиця 4.10

Кількість ознак психологічного типу в учнівській молоді

Дівчата				
Психологічний тип	10 клас, I курс пед. коледж	11 клас, II курс пед. коледж	I курс спортсмени	II курс спортсмени
Андрогінний	14	14	11	7
Маскулінний	20	20	0	0
Фемінінний	18	16	16	18
Юнаки				
Психологічний тип	10 клас, I курс коледж зв'язку	11 клас, II курс коледж зв'язку	I курс спортсмени	II курс спортсмени
Андрогінний	10	13	6	14
Маскулінний	16	15	14	16
Фемінінний	16	16	10	15

4.2. Ціннісні орієнтації юнаків та дівчат за різним психологічним типом

Результати ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат відображено у Додаток Н.

Нами було детально проаналізовано термінальні ціннісні орієнтації юнаків маскулінного типу, які свідчать, що спортсмени-юнаки II курсу на лідируючі місця виносять «здоров'я», «впевненість у собі» та «любов», у I курсу додається «матеріальна забезпеченість» та «краса».

У студентів коледжу зв'язку та школярів у лідируючих цінностях теж є «здоров'я», ще додаються «щасливе сімейне життя», «пізнання» та «хороші та вірні друзі».

Спортсмени не надають вагомого значення цінностям: «творчість» (16 місце), «краса» (15 місце) – студенти II курсу, «рівність» (13-14 місце). Студенти коледжу зв'язку та школярі у «хвіст» цінностей відносять: «цікаву роботу» (13, 16 місце), «краса» (15 місце) – юнаки 11 класу та студенти II курсу, «матеріальна забезпеченість» (13, 16 місце).

З огляду на це стає зрозуміло, що учні школи та студенти коледжу зв'язку хоч і відносяться до маскулінного психотипу, та все ж є менш впевненими у собі, не вбачають за важливе матеріальне забезпечення.

До фемінінного типу відноситься мала кількість юнаків, тому можна спостерігати широкий розподіл цінностей. Спортсмени даного типу до трійки лідерів відносять «суспільне визнання», юнаки I курсу обирають «рівність» та «пізнання», а юнаки II курсу – «здоров'я», «впевненість у собі».

Студенти коледжу зв'язку I курсу та школярі 10 класу лідируючими цінностями вважають «хороші та вірні друзі», «рівність» та «краса». Студенти II курсу та учні 11 класу мають доволі розтягнуті лідируючі цінності адже фемінінного типу одна особа.

З огляду на результати можемо підкреслити, що юнаки фемінінного типу зокрема спортсмени стають менше впевненими у собі, не віддають перевагу цінності здоров'я, як і учні школи та студенти коледжу зв'язку, менше звертають увагу на отримання задоволення.

Під час виявлення андрогінних рис у юнаків, спортсмени I курсу до лідируючих цінностей відносять «здоров'я», «щасливе сімейне життя» та «пізнання», а II курсу схожим є вибір цінності «здоров'я» додаються цінності «впевненість у собі» та «хороші і вірні друзі».

Усі студенти коледжу зв'язку та школярі до лідируючих теж відносять цінність «здоров'я», в учнів 10 класу та студентів I курсу присутні «задоволення» та «пізнання». Вибір пріоритету цінностей в учнів 11 класу та студентів II курсу зупинився на цінностях «щасливе сімейне життя» та «хороші і вірні друзі».

Також нами були проаналізовані результати, які характеризують дівчат, яких відносять до маскулінного типу. Учениці 10 класу та студентки I курсу педагогічного коледжу до лідируючих цінностей відносять «хороші та вірні друзі», «любов» та «цікаву роботу». Пріоритетні цінності учениць 11 класу та

студенток II курсу суттєво відрізняються, вони до лідируючих відносять «красу», «творчість» та «суспільне визнання»

Результати рейтингу термінальних цінностей дівчат фемінінного типу представлені у Додатку И.

Спортсменки I курсу виділяють цінності «хороші та вірні друзі», що є тотожним рейтинговому показнику студенток педагогічного коледжу та учениць школи, також спортсменки I курсу додають «задоволення» та «любов». Спортсменки II курсу обирають «активне життя», «суспільне визнання» та «щасливе сімейне життя».

Учениці 10 класу та студентки I курсу додають цінності «цікава робота» та «щасливе сімейне життя», а в учениць 11 класу та студенток II курсу в пріоритеті «пізнання» та «творчість».

Результати дівчат андрогінного типу (Додаток Н) показують, що у спортсменок I курсу на лідируючих місцях стоять «щасливе сімейне життя», «здоров'я» та «любов», у студенток II курсу теж на лідируючих місцях присутня цінність «щасливе сімейне життя» та додаються цінності «впевненість у собі», «цікава робота».

Учениці 10 класу та студентки I курсу, як і спортсменки виділяють «щасливе сімейне життя», присутні такі цінності: «цікава робота» та «любов». В учениць 11 класу та студенток II курсу виділяють «творчість», «пізнання» та «красу».

На основі вище зазначених результатів, нами було розроблено моделі пріоритетних термінальних цінностей юнаків і дівчат різних психологічних типів (рис. 4.1, 4.2).

Так, юнаки маскулінного типу (рис. 4.1.) на пік термінальних цінностей виносять «здоров'я» (1 місце рейтингу), «щасливе сімейне життя» (2 місце), «задоволення» (3 місце), «впевненість у собі» (4 місце) та активне життя (5 місце).

У фемінніного типу на перше місце віднесено також цінність «здоров'я», «щасливе сімейне життя» (2 місце), «пізнання» (3 місце), «задоволення» та «суспільне визнання» (4 місце).

Юнаки андрогінного типу виділяють такі цінності: «здоров'я» (1 місце), «хороші та вірні друзі» (2 місце), «задоволення» (3 місце), «щасливе сімейне життя» (4 місце), «пізнання» (5 місце).

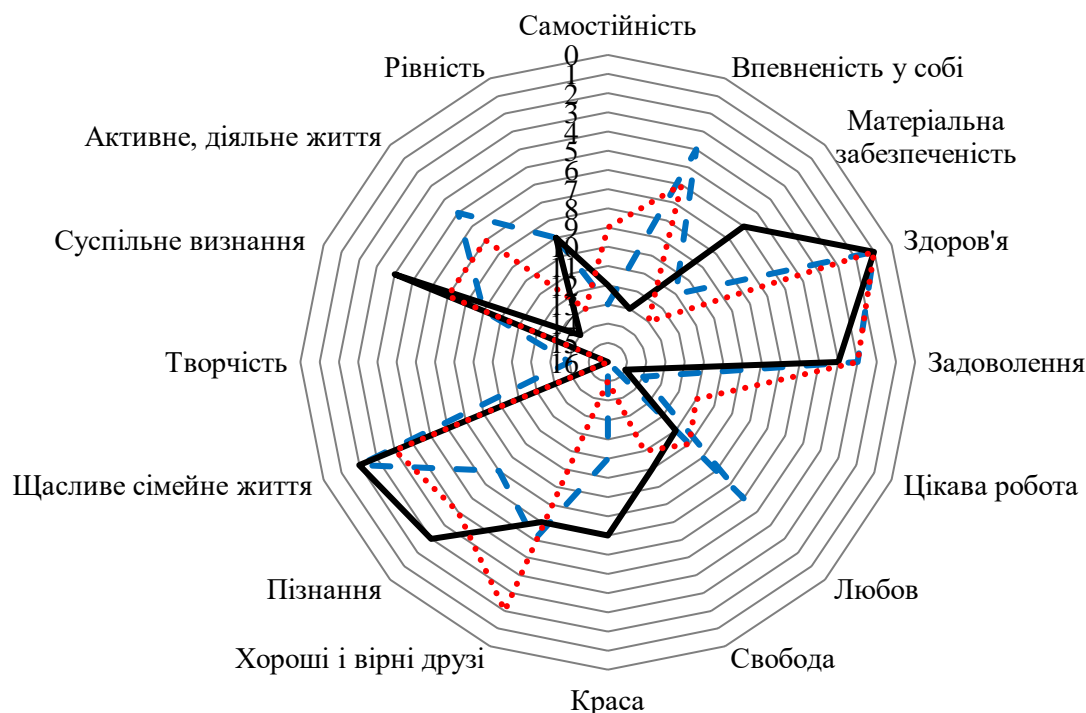


Рис. 4.1 Модель термінальних ціннісних орієнтацій юнаків різних психотипів
 - - - - маскулінний тип; ——— - фемінінний тип; ······ - андрогінний тип.

Модель термінальних цінностей дівчат (рис. 4.2) маскулінного типу свідчить, що на 1 місце вони виносять «хороші та вірні друзі», «цікава робота» (2 місце), «задоволення» (3 місце), «рівність» та «любов» (4 місце).

У фемінніного типу дівчат на пік винесено така ж цінність «хороші та вірні друзі» (1 місце), «щасливе сімейне життя» (2 місце), «свобода» (3 місце), «здоров'я» та «любов» (4 місця).

Результати дівчат андрогінного типу свідчать про такі результати: «щасливе сімейне життя» (1 місце), «цікава робота» (2 місце), «любов», «пізнання» та «активне, діяльне життя» (3 місця).

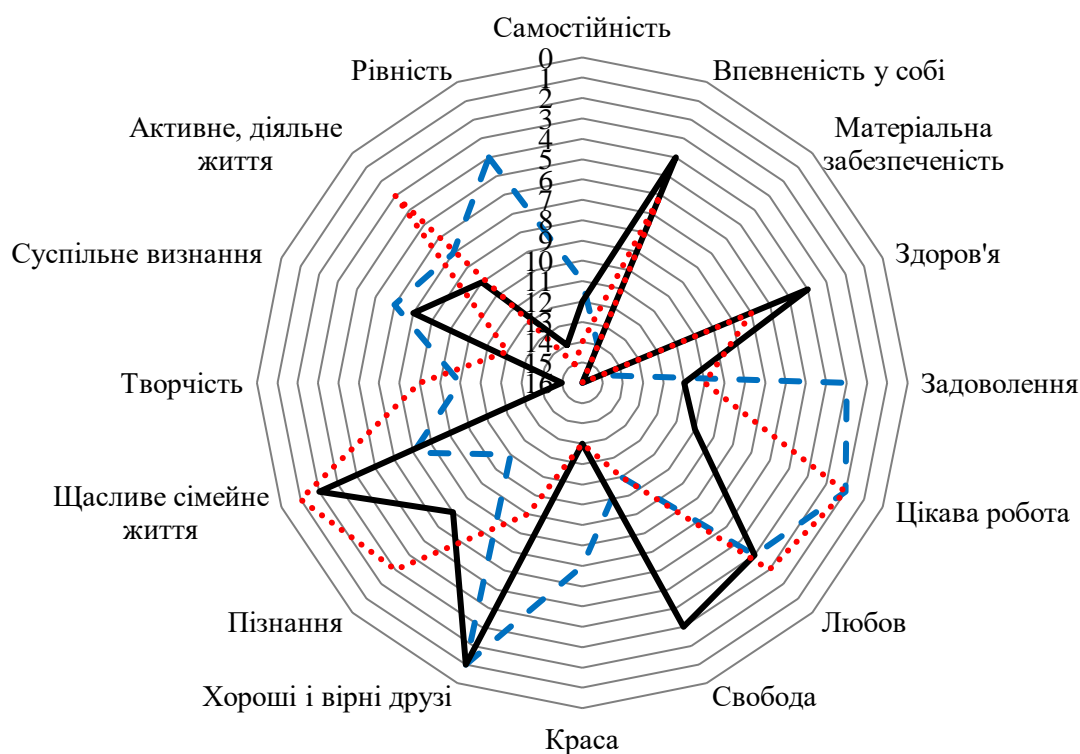


Рис. 4.2 Модель термінальних ціннісних орієнтацій дівчат різних психотипів
 - - - - - маскулінний тип; ——— - фемінінний тип; - андрогінний тип.

Аналізуючи інструментальні цінності, які відповідають засобам, які респонденти обираються для досягнення цілей життя, ми з'ясували, що спортсмени маскулінного типу (Додаток Н) виділяють засоби, які допомагають їм у спортивній діяльності: «життєрадісність», «сміливість», «тверда воля», «відповідальність» та «ефективність у справах» (спортсмени II курсу).

Результати юнаків, які не займаються спортом відповідно до курсу та класу відрізняються у незначній мірі. Спільним у виборі пріоритетів є цінність «відповідальність», а далі учні 10 класу та студенти I курсу обирають «сміливість» та «чесність», в учнів 11 класу та юнаків II курсу лідируючі цінності це: «ефективність у справах» та «раціоналізм».

Відмічаємо, що в усіх респондентів до лідируючих цінностей віднесено «відповідальність», це свідчить про свідому особистість.

Юнаки фемінінного типу (Додаток Н), а саме спортсмени I курсу в пріоритеті обирають цінності «відповідальність», «тверда воля», «освіченість»,

«самоконтроль», «широта поглядів», до II курсу їх цінності змінюються на «життєрадісність», «чуйність» та «чесність».

Через малу кількість юнаків фемінінного типу, які не займаються спортом результати вибору цінностей доволі «розтягнені», юнаки 10 класу та студенти I курсу обирають цінності, які відповідають за досягнення цілі у сміливої, життєрадісної особистості, яка добре навчається. Результати юнака 11 класу свідчать про особистість, яка прагне до ефективності у навчальній діяльності.

Юнаки-спортсмени андрогінного типу (Додаток Н) спільно обирають цінність «відповідальність». Спортсмени I курсу додають цінності «вихованість» та «чесність», а спортсмени II курсу «життєрадісність» та «ефективність у справах».

Учні 10 класу та студенти I курсу виділяють «тверду волю», «самоконтроль», «чесність» та «раціоналізм». Вибір учнів 11 класу та студентів II курсу зупинився на «смівливості», «вихованості» та «раціоналізмі».

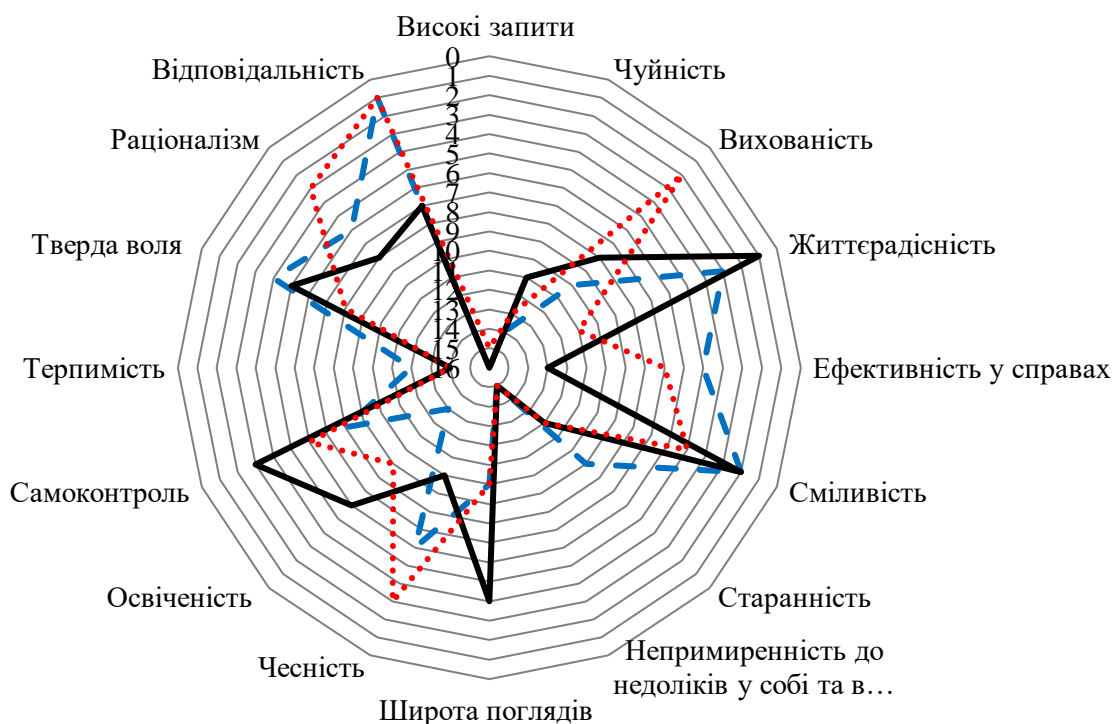


Рис. 4.3. Модель інструментальних ціннісних орієнтацій у юнаків.

--- - маскулінний тип; - фемінінний тип; — - андрогінний тип.

Представлена модель інструментальних ціннісних орієнтацій юнаків (рис. 4.3) свідчить про відмінності між психологічними типами, у маскуліного типу це – «відповідальність» (1 місце), «сміливість» (2 місце), «життєрадісність» (3 місце), «тверда воля» (4 місце), «ефективність у справах» (5 місце).

У фемініного типу юнаків: «життєрадісність» (1 місце), «сміливість» (2 місце), «самоконтроль» (3 місце), «широта поглядів» (4 місце), «тверда воля» (5 місце). У юнаків андрогіного типу: «відповідальність» (1 місце), «вихованість» (2 місце), «чесність» та «раціоналізм» (3 місце), «сміливість» (5 місце).

У респонденток, які спортом не займаються (Додаток Н) спільним при виборі цінностей є «широта поглядів», учениці 10 класу та студентки I курсу додають цінності «чесність», «чуйність» та «вихованість», школярки 11 класу та студентки II курсу віддають перевагу цінностям «життєрадісність», «старанність» та «освіченість».

Спортсменки фемініного типу (Додаток Н) за спільну цінність, що знаходиться в пріоритеті мають «життєрадісність», першокурсниці обирають цінності «чесність» та «вихованість», результати другокурсниць відрізняються, вони обирають «чуйність» та «високі запити».

Серед дівчат, які спортом не займаються спільним є вибір цінностей «широта поглядів» та «відповідальність», учениці 10 класу та студентки I курсу до пріоритетних цінностей додають «раціоналізм», в учениць 11 класу та студенток II курсу вибір зупиняється на «життєрадісності» та «вихованості».

З наведених результатів, що стосуються інструментальних цінностей дівчат андрогіного типу (Додаток Н) стає зрозумілим, що спортсменки I і II курсів обирають «життєрадісність» та «тверду волю», додатково студентки I курсу обирають цінність «відповідальність», а II курс «високі запити» та «освіченість».

Модель інструментальних ціннісних орієнтацій у дівчат (рис.4.4) свідчить, що пік цінностей у маскуліного типу: «широта поглядів» (1 місце),

«життєрадісність» (2 місце), «старанність» (3 місце), «чесність» (4 місце), «терпимість» (5 місце).

У фемінінного типу: «життєрадісність» (1 місце), «вихованість» (2 місце), «широта поглядів» (3 місце), «сміливість» (4 місце), «раціоналізм» (5 місце).

У андрогінного типу: «життєрадісність» (1 місце), «вихованість» (2 місце), «відповідальність» (3 місце), «раціоналізм» (4 місце), «освіченість» (5 місце).

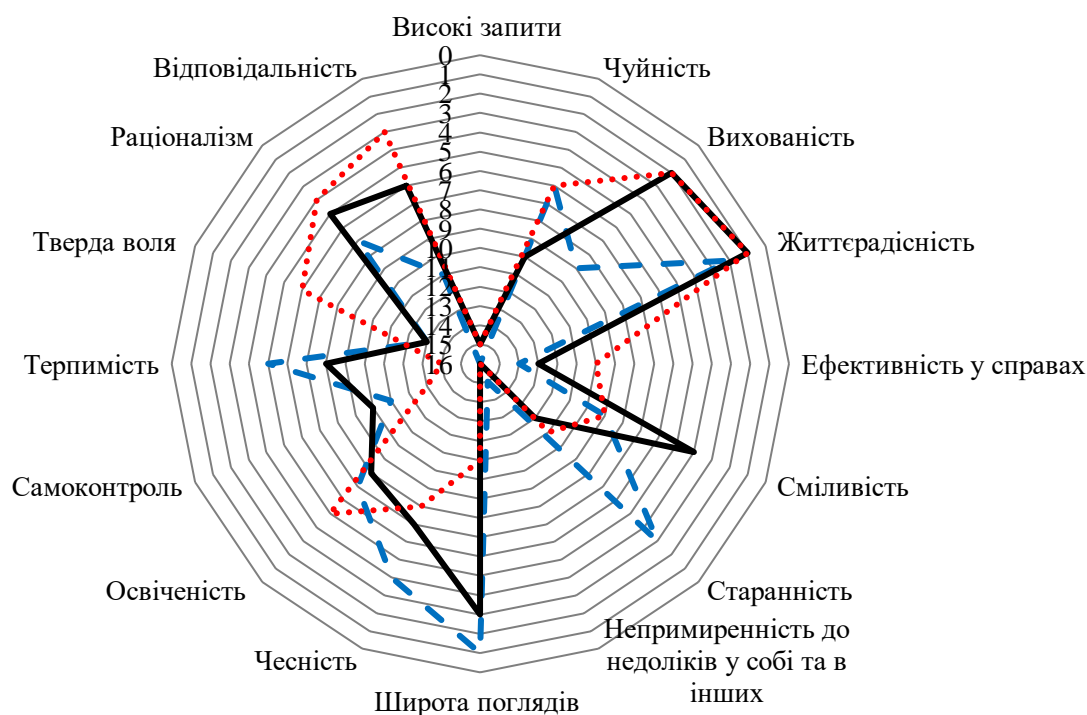


Рис. 4.4. Модель інструментальних ціннісних орієнтацій у дівчат

--- - маскулінний тип; - фемінінний тип; ——— - андрогінний тип.

Таким чином можна відзначити, що на вибір ціннісних орієнтацій певним чином впливає психологічний тип, стать і період навчання в закладі освіти, який обумовлює і виховний вплив соціуму, і період дорослішання, і мікросередовище.

4.3. Характеристика видів спорту, які цікавлять юнаків та дівчат з різним психологічним типом

Аналізуючи дані, що відображають інтерес до занять видами спорту юнаків маскулінного типу (табл. 4.11) серед учнів 10 класу та юнаків I курсу найпопулярнішими є спортивні ігри (47,06 %) та легка атлетика (29,41 %).

Учні 11 класу та юнаки II курсу віддають перевагу боксу (51,72 %), не в значній мірі виділяють легку атлетику та зимові види спорту (27,59 %).

Дивлячись на результати спортсменів, юнаки-маскуліни віддають перевагу легкій атлетиці (77,78 – 54,55 %) та II курс - спортивним іграм (63,64 %), ми припускаємо, що це є результатом спеціалізації на якій навчаються дані респонденти, тому вони і зупиняються на даних видах спорту. Декілька юнаків займаються боксом (27 %) і бодібілдингом (18 %). Цікавим є той факт, що маскулінным юнакам (школярам і студентам) подобаються боротьба, бокс, важка атлетика, однак вони не займаються цими видами спорту.

Таблиця 4.11

Прояв інтересів до занять спортом у юнаків маскулінного типу

Вид спорту	Юнаки, які не займаються спортом				Юнаки, які займаються спортом			
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=17)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=29)		I курс (n=9)		II курс (n=11)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Легка атлетика	5	29,41	8	27,59	7	77,78	6	54,55
Плавання	3	17,65	7	24,14	1	11,11	3	27,27
Важка атлетика	1	5,88	3	10,34	0	0,00	1	9,09
Боротьба	1	5,88	1	3,45	0	0,00	0	0,00
Бокс	4	23,53	15	51,72	2	22,22	3	27,27
Спортивні ігри	8	47,06	4	13,79	2	22,22	7	63,64
Бодібілдинг	2	11,76	0	0,00	1	11,11	2	18,18
Аеробіка	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0
Фітнес	4	23,53	0	0,00	2	22,22	0	0
Аквафітнес	1	5,88	0	0,00	1	11,11	0	0
Зимові види	2	11,76	8	27,59	0	0,00	0	0

Результати юнаків фемінінного типу (табл. 4.12) свідчать, що юнаки 10 класу та студенти цікавляться легкою атлетикою (40 %) та у незначній мірі плаванням, боксом, спортивними іграми, аеробікою, фітнесом, аквафітнесом, зимовими видами (20 %).

Спортсмени віддають перевагу спортивним іграм (80-100 %), легкій атлетиці (40-80 %).

Так як юнаків фемінінного типу не багато, ми спостерігаємо високі відсоткові показники, також вони проявляли інтерес до декількох видів спорту.

Таблиця 4.12

Прояв інтересів до занять спортом у юнаків фемінінного типу

Вид спорту	Юнаки, які не займаються спортом				Юнаки, які займаються спортом			
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=1)		I курс (n=5)		II курс (n=5)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Легка атлетика	2	40,00	0	0	4	80,0	2	40,0
Плавання	1	20,00	0	0	0	0	0	0
Важка атлетика	0	0,00	0	0	0	0	2	40,0
Боротьба	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Бокс	1	20,00	0	0	0	0	0	0
Спортивні ігри	1	20,00	1	100	4	80,0	5	100
Бодібілдинг	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Аеробіка	1	20,00	0	0	1	20,0	0	0
Фітнес	1	20,00	0	0	0	0	0	0
Аквафітнес	1	20,00	0	0	0	0	0	0
Зимові види	1	20,00	0	0	0	0	0	0

У юнаків андрогінного типу (табл. 4.13) в 10 класі та на I курсі переважає інтерес до легкої атлетики (46,43 %) та спортивних ігор (39,29 %), серед учнів 11 класу та студентів II курсу найбільший прояв інтересу до видів спорту є плавання (55 %).

Спортсмени в пріоритет обирають спортивні ігри (81,82 – 88,89 %) та легку атлетику (63,64 – 77,78 %), однак їм подобаються і інші види спорту.

Таблиця 4.13

Прояв інтересів до занять спортом у юнаків андрогінного типу

Вид спорту	Юнаки, які не займаються спортом				Юнаки, які займаються спортом			
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=28)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=20)		I курс (n=11)		II курс (n=9)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Легка атлетика	13	46,43	4	20,00	7	63,64	7	77,78
Плавання	5	17,86	11	55,00	2	18,18	4	44,44
Важка атлетика	2	7,14	1	5,00	0	0,00	0	0,00
Боротьба	5	17,86	3	15,00	0	0,00	0	0,00
Бокс	6	21,43	5	25,00	2	18,18	0	0,00
Спортивні ігри	11	39,29	5	25,00	9	81,82	8	88,89
Бодібілдинг	2	7,14	2	10,00	4	36,36	2	22,22
Аеробіка	1	3,57	0	0,00	1	9,09	0	0
Фітнес	5	17,86	0	0,00	3	27,27	0	0
Аквафітнес	2	7,14	1	5,00	1	9,09	0	0
Зимові види	2	7,14	3	15,00	3	27,27	0	0

Аналізуючи інтереси дівчат маскулінного типу (табл. 4.14) бачимо, що дівчата проявляють інтерес до декількох видів спорту, найзацікавленішими видами серед учениць 10 класу та студенток I курсу є спортивні ігри (50 %), менше інтересу вони проявляють до плавання та аеробіки (25 %). Серед учениць 11 класу та студенток II курсу найбільше інтересу проявлено до занять фітнесом (62,50 %), спортивним іграм та легкій атлетиці вони віддають перевагу на 37,50 %, тобто інтерес до «чоловічих» видів спорту в них відсутній.

Таблиця 4.14

Прояв інтересів до занять спортом у дівчат маскулінного типу

Вид спорту	Дівчата, які не займаються спортом			
	10 клас, I курс пед. коледж (n=4)		11 клас, II курс пед. коледж (n=8)	
	n	%	n	%
Легка атлетика	0	0,00	3	37,50
Плавання	1	25,00	2	25,00
Важка атлетика	0	0,00	0	0,00
Боротьба	0	0,00	0	0,00

Продовження табл. 4.14

Бокс	0	0,00	0	0,00
Спортивні ігри	2	50,00	3	37,50
Бодібілдинг	0	0,00	0	0,00
Аеробіка	1	25,00	1	12,50
Фітнес	0	0,00	5	62,50
Аквафітнес	0	0,00	1	12,50
Зимові види	0	0,00	0	0,00

Дівчата 10 класу та студентки I курсу фемінінного типу (табл. 4.15) найбільше зацікавлені фітнесом (53,33 %), спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням (40 %), 11 клас та студентки II курсу віддають перевагу легкій атлетиці, спортивним іграм (33,33 %).

У спортсменок в пріоритеті проявляється інтерес до легкої атлетики (45,45-68,42 %) та спортивних ігор (63,16-81,82 %), однак вони не ігнорують такі види як плавання, аеробіка, фітнес.

Таблиця 4.15

Прояв інтересів до занять спортом у дівчат фемінінного типу

Вид спорту	Дівчата, які не займаються спортом				Дівчата, які займаються спортом			
	10 клас, I курс пед.коледж (n=30)		11 клас, II курс пед.коледж (n=18)		I курс (n=19)		II курс (n=22)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Легка атлетика	12	40,00	6	33,33	13	68,42	10	45,45
Плавання	12	40,00	5	27,78	3	15,79	10	45,45
Важка атлетика	1	3,33	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Боротьба	2	6,67	0	0,00	0	0,00	1	4,55
Бокс	4	13,33	0	0,00	1	5,26	0	0,00
Спортивні ігри	12	40,00	6	33,33	12	63,16	18	81,82
Бодібілдинг	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Аеробіка	8	26,67	1	5,56	3	15,79	7	31,82
Фітнес	16	53,33	5	27,78	5	26,32	6	27,27
Аквафітнес	3	10,00	4	22,22	3	15,79	1	4,55
Зимові види	4	13,33	3	16,67	0	0,00	0	0,00

Результати дівчат андрогінного типу (табл. 4.16) доволі різноманітні, вони обирали по декілька видів спорту.

Учениці 10 класу та студентки I курсу проявляють найбільше інтересу до фітнесу (62,50 %), спортивних ігор (50 %), плаванню (43,75 %). У школярів 11 класу та студенток II курсу переважають інтереси до фітнесу (33,33 %), легкої атлетики та плаванню (25 %).

Спортсменкам цікаві такі види спорту як спортивні ігри (66,67 – 100 %), та спортсменкам I курсу – легка атлетика (66,67 %), а II курсу боротьба, фітнес, аквафітнес (66,67 %).

Таблиця 4.16

Прояв інтересів до занять спортом у дівчат андрогінного типу

Вид спорту	Дівчата, які не займаються спортом				Дівчата, які займаються спортом			
	10 клас, I курс пед. коледж (n=16)		11 клас, II курс пед. коледж (n=24)		I курс (n=6)		II курс (n=3)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Легка атлетика	3	18,75	6	25,00	4	66,67	1	33,33
Плавання	7	43,75	6	25,00	1	16,67	0	0,00
Важка атлетика	0	0,00	2	8,33	1	16,67	0	0,00
Боротьба	1	6,25	2	8,33	0	0,00	2	66,67
Бокс	3	18,75	2	8,33	0	0,00	0	0,00
Спортивні ігри	8	50,00	4	16,67	4	66,67	3	100,0
Бодібілдинг	0	0,00	1	4,17	0	0,00	0	0,00
Аеробіка	3	18,75	4	16,67	1	16,67	1	33,33
Фітнес	10	62,50	8	33,33	2	33,33	2	66,67
Аквафітнес	2	12,50	5	20,83	1	16,67	2	66,67
Зимові види	2	12,50	2	8,33	0	0,00	0	0,00

Аналіз опитування свідчить, що юнаки маскулітного типу обирають переважно легку атлетику та спортивні ігри. Дівчата маскулітного типу більш до вподоби плавання і фітнес.

Юнаки фемінінного типу пріоритетними видами спорту обирають легку атлетику, спортивні ігри і аеробіку. Дівчатам фемінінного типу до вподоби теж легка атлетика, спортивні ігри і фітнес.

Звертаємо увагу, що спортсмени хоч і займаються певними видами спорту, мають свою спеціалізацію, але все ж проявляють свій інтерес до інших видів, таких як плавання, фітнес, боротьба.

4.4. Характеристика видів занять, якими займаються юнаки та дівчата з різним психотипом у вільний час

Юнаки, які спортом не займаються маскулінного типу (табл. 4.17) у вільний час спілкуються з друзями, переглядають телевізор, слухають музику, читають літературу, в учнів 11 класу та студентів II курсу додається заняття співами та грою на музичних інструментах. Поза увагою у них залишаються заняття технікою, водіння автомобіля, відвідування дискотеки.

Ми припускаємо, що присутність на передуючих місцях такого виду діяльності як читання літератури в першу чергу стосується подальшого вступу до закладів вищої освіти. Спортсмени не дивлячись на свою спортивну діяльність, навіть у вільний час займаються спортом, також вони спілкуються з друзями, слухають музику, вивчають іноземну мову, I курс грають на музичних інструментах. Останні місця займають заняття технікою, відвідування церкви, водіння автомобіля, гра у комп'ютерні ігри, допомога батькам.

Таблиця 4.17

Чим захоплюються юнаки маскулінного типу у вільний час

Варіанти відповідей	Юнаки, які не займаються спортом				Юнаки, які займаються спортом				Середній рейтинг	Загальний рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=17)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=29)		I курс (n=9)		II курс (n=11)			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Спілкуюсь з друзями	29	1	129	1	35	1	64	5	2	1
Читаю художню літературу	105	5	162	4	73	7	63	4	5	4
Сиджу в гаджетах	90	2	138	2	79	9	57	3	4	2

Продовження табл. 4.17

Граю на музичних інструментах, співаю	123	7	204	5	67	5	78	7	6	5
Слухаю музику	98	4	160	3	74	8	37	1	4	2
Відвідую дискотеки	144	8	260	10	72	6	94	8	8	8
Займаюсь спортом	205	15	226	8	60	2	44	2	6,75	7
Вивчаю іноземну мову	154	9	221	7	62	3	65	6	6,25	6
Граю у комп'ютерні ігри	164	10	271	11	81	12	134	14	11,75	13
Малюю	165	11	303	12	79	9	105	10	10,5	10
Займаюся технікою	191	13	303	12	80	11	140	15	12,75	15
Вожу автомобіль	203	14	326	14	65	4	127	13	11,25	12
Допомагаю батькам	114	6	205	6	81	12	112	11	8,75	9
Відвідую церкву	170	12	246	9	88	14	117	12	11,75	13
Читаю спеціальну літературу	97	3	342	15	105	15	99	9	10,5	10

Види зайнятості юнаків фемінінного типу (табл. 4.18) свідчать, що учні школи спілкуються з друзями, дивляться телевізор, вивчають іноземну мову, слухають музику, 10 клас та студенти I курсу грають на музичних інструментах, один з юнаків 11 класу до пріоритетних видів діяльності додає заняття малюванням, відвідування церкви та водіння автомобіля. Меншу увагу приділяють читанню спеціальної літератури, грі у комп'ютерні ігри.

Спортсмени обох курсів пріоритетними видами діяльності обирають заняття спортом, читання спеціальної літератури, перегляд телепередач, школярі 10 класу та студенти I курсу спілкуються з друзями та займаються технікою, а учні 11 класу та студенти II курсу грають на музичних інструментах та займаються малюванням. У меншій мірі спортсмени грають у комп'ютерні ігри, водять авто та відвідують церкву.

Таблиця 4.18

Чим захоплюються юнаки фемінінного типу у вільний час

Варіанти відповідей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом				Середній рейтинг	Загальний рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)		I курс (n=5)		II курс (n=5)			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Спілкуюсь з друзями	13	1	11	1	36	8	2,5	1
Читаю художню літературу	30	6	29	5	24	2	3,25	3
Сиджу в гаджетах	23	4	22	3	33	5	3	2
Граю на музичних інструментах, співаю	18	2	48	9	28	3	3,5	5
Слухаю музику	27	5	42	6	34	6	4,25	6
Відвідую дискотеки	52	11	51	10	42	9	7,5	12
Займаюсь спортом	38	7	12	2	30	4	3,25	3
Вивчаю іноземну мову	22	3	53	11	35	7	5,25	7
Граю у комп'ютерні ігри	64	14	56	15	64	14	10,75	15
Малюю	48	9	55	14	19	1	6	8
Займаюся технікою	50	10	28	4	66	15	7,25	10
Вожу автомобіль	65	15	54	12	62	13	10	14
Допомагаю батькам	39	8	45	7	51	12	6,75	9
Відвідую церкву	59	13	54	12	45	10	8,75	13
Читаю спеціальну літературу	52	11	45	7	47	11	7,25	10

Юнаки андрогінного типу (табл. 4.19), саме учні школи та студенти коледжу зв'язку передуючими видами називають спілкування з друзями, перегляд телевізора, слухають музику, читають художню літературу. Серед учнів 10 класу та студентів I курсу додається гра на музичних інструментах та співи, а учні 11 класу та студенти II курсу вивчають іноземну мову. Види діяльності, які є найменш популярними збігаються з результатами юнаків фемінінного та маскуліного типів.

Спортсмени у вільний час віддають перевагу заняттям спортом, спілкуванню з друзями. Студенти I курсу слухають музику, вивчають іноземну

мову та грають на музичних інструментах, співають. Спортсмени II курсу читають спеціальну літературу, дивляться телепередачі та малюють.

Таблиця 4.19

Чим захоплюються юнаки андрогінного типу у вільний час

Варіанти відповідей	Юнаки, які не займаються спортом				Юнаки, які займаються спортом				Середній рейтинг	Загальний рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=28)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=20)		I курс (n=11)		II курс (n=9)			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Спілкуюсь з друзями	83	1	81	2	31	1	58	2	1,5	1
Читаю художню літературу	171	3	111	4	79	6	70	7	5	5
Сиджу в гаджетах	174	4	79	1	86	7	64	4	4	4
Граю на музичних інструментах, співаю	187	5	155	7	76	4	76	10	6,5	6
Слухаю музику	165	2	110	3	71	3	66	6	3,5	2
Відвідую дискотеки	278	11	173	8	93	9	70	7	8,75	8
Займаюсь спортом	200	6	148	6	48	2	34	1	3,75	3
Вивчаю іноземну мову	230	9	135	5	77	5	75	9	7	7
Граю у комп'ютерні ігри	219	7	200	11	113	11	88	12	10,25	10
Малюю	290	14	201	12	117	12	61	3	10,25	10
Займаюся технікою	289	13	213	13	131	15	111	15	14	14
Вожу автомобіль	304	15	232	15	125	14	89	13	14,25	15
Допомагаю батькам	227	8	176	9	90	8	78	11	9	9
Відвідую церкву	258	10	190	10	118	13	93	14	11,75	13
Читаю спеціальну літературу	285	12	218	14	97	10	65	5	10,25	10

Дивлячись на результати дівчат маскулітного типу (табл. 4.20), то респондентки вільний час присвячують спілкуванню з друзями, читанню художньої літератури, слуханню музики. Учениці 10 класу та студентки I курсу переглядають телевізор та читають спеціальну літературу, а школярки 11 класу

та студентки II курсу грають у комп'ютерні ігри та грають на музичних інструментах, співають.

Всі респондентки не звертають значної уваги на заняття технікою, водіння авто, відвідуванню церкви.

Таблиця 4.20

Чим захоплюються дівчата маскулітного типу у вільний час

Варіанти відповідей	Дівчата, які не займаються спортом				Середній рейтинг	Загальний рейтинг
	10 клас, I курс пед. коледж (n=4)		11 клас, II курс пед. коледж (n=8)			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Спілкуюсь з друзями	21	2-3-4	30	1	1,5	1
Читаю художню літературу	26	5	47	3	4	3
Сиджу в гаджетах	10	1	64	8	4,5	4
Граю на музичних інструментах, співаю	38	10	57	5	7,5	7
Слухаю музику	21	2-3-4	39	2	2	2
Відвідую дискотеки	39	11	84	13	12	13
Займаюсь спортом	34	9	66	10	9,5	10
Вивчаю іноземну мову	45	13	64	8	10,5	11
Граю у комп'ютерні ігри	31	7	47	3	5	5
Малюю	27	6	61	6	6	6
Займаюся технікою	49	14	99	15	14,5	15
Вожу автомобіль	52	15	82	12	13,5	14
Допомагаю батькам	32	8	63	7	7,5	7
Відвідую церкву	40	12	78	11	11,5	12
Читаю спеціальну літературу	21	2-3-4	87	14	8	9

Результати дівчат фемінінного типу (табл. 4.21) показують, що учениці школи та студентки педагогічного коледжу спілкуються з друзями, читають художню та спеціальну літературу, слухають музику. Учениці 10 класу та студентки I курсу – вивчають іноземну мову, а учениці 11 класу та студентки II курсу – дивляться телевізор.

Спортсменки у вільний час спілкуються з друзями, читають художню літературу, слухають музику та переглядають телевізор. Також до пріоритетних видів діяльності у спортсменок I курсу відноситься заняття спортом, а у II курсу - гра на музичних інструментах та спів.

Таблиця 4.21

Чим захоплюються дівчата фемінінного типу у вільний час

Варіанти відповідей	Дівчата, які не займаються спортом				Дівчата, які займаються спортом				Середній рейтинг	Загальний рейтинг
	10 клас, I курс пед. коледж (n=30)		11 клас, II курс пед. коледж (n=18)		I курс (n=19)		II курс (n=22)			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Спілкуюсь з друзями	90	1	66	1	78	2	56	1	1,25	1
Читаю художню літературу	152	3	101	3	125	5	72	2	3,25	3
Сиджу в гаджетах	221	6	110	4	116	4	113	5	4,75	4
Граю на музичних інструментах, співаю	233	7	131	6	148	8	73	3	6	6
Слухаю музику	145	2	100	2	73	1	97	4	2,25	2
Відвідую дискотеки	287	10	153	9	138	6	236	10	8,75	9
Займаюсь спортом	288	11	170	12	89	3	158	7	8,25	8
Вивчаю іноземну мову	189	4	131	6	144	7	149	6	5,75	5
Граю у комп'ютерні ігри	296	12	154	10	203	13	252	12	11,75	12
Малюю	251	9	146	8	192	11	237	11	9,75	10
Займаюся технікою	346	14	203	14	233	15	291	15	14,5	15
Вожу автомобіль	352	15	222	15	196	12	165	8	12,5	13
Допомагаю батькам	233	7	166	11	165	9	281	13	10	11
Відвідую церкву	329	13	197	13	232	14	284	14	13,5	14
Читаю спеціальну літературу	203	5	130	5	176	10	181	9	7,25	7

Андрогінний тип школярок та студенток педагогічного коледжу (табл. 4.22), свідчить нам про те, що найпопулярнішими видами занять серед них є спілкування з друзями, читання художньої літератури, перегляд телепередач, слухання музики, учениці 10 класу та студентки I курсу – малюють, а 11 клас та студентки II курсу - вивчають іноземну мову.

Результати опитування спортсменок схожі на результати дівчат, які спортом не займаються, адже спортсменки теж у вільний час спілкуються з

друзями, читають художню літературу, грають на музичних інструментах, співаю. Спортсменки I курсу - займаються спортом та вивчають іноземну мову, а II курс – водять автомобіль та слухають музику.

Таблиця 4.22

Чим захоплюються дівчата андрогінного типу у вільний час

Варіанти відповідей	Дівчата, які не займаються спортом				Дівчата, які займаються спортом				Середній рейтинг	Загальний рейтинг
	10 клас, I курс пед. коледж (n=16)		11 клас, II курс пед. коледж (n=24)		I курс (n=6)		II курс (n=3)			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Спілкуюсь з друзями	42	1	88	1	30	1	7	1	1	1
Читаю художню літературу	77	2	160	3	35	3	9	2	2,5	2
Сиджу в гаджетах	82	3	115	2	50	8	27	9	5,5	5
Граю на музичних інструментах, співаю	133	7	166	7	36	4	10	3	5,25	4
Слухаю музику	85	4	161	4-5	43	6	13	4	4,5	3
Відвідную дискотеки	150	9	221	11	49	7	29	11	9,5	9
Займаюсь спортом	146	8	162	6	31	2	23	7	5,75	6
Вивчаю іноземну мову	120	6	161	4-5	42	5	24	8	6	7
Граю у комп'ютерні ігри	155	11	202	9	59	10	28	10	10	11
Малюю	111	5	195	8	60	12	32	12	9,25	8
Займаюся технікою	181	13	272	13	75	14	40	15	13,75	14
Вожу автомобіль	207	15	274	14	68	13	21	5	11,75	13
Допомагаю батькам	152	10	210	10	59	10	38	14	11	12
Відвідную церкву	190	14	279	15	75	14	37	13	14	15
Читаю спеціальну літературу	156	12	264	12	50	8	22	6	9,5	9

Результати опитування свідчать, що серед усіх опитаних респондентів спортсменів навіть у вільний час присутні заняття спортом.

Усі психологічні типи юнаків і дівчат мало уваги приділяють відвідуванню церкви, допомозі батькам та занятті технікою.

За загальним рейтингом нами була розроблена модель видів зайнятості юнаків за різними психотипами (рис. 4.5).



Рис. 4.5. Модель видів зайнятості юнаків різних психологічних типів

--- - маскулінний тип; — - фемінінний тип; - андрогінний тип.

Юнаки андрогінного типу більше спілкуються з друзями (1), слухають музику (2), займаються спортом (3), сидять у гаджетах (4), більше читають художню літературу (5).

У маскулінних юнаків є схожий вибір: спілкуються з друзями (1), слухають музику та сидять в гаджетах (2), читають художню літературу (4), додається гра на музичних інструментах (5).

Юнаки фемінінного типу: спілкуються з друзями (1), слухають музику (2), сидять в гаджетах (3), займаються спортом (4), вивчають іноземну мову (5).



Рис. 4.6. Модель видів зайнятості дівчат різних психологічних типів

--- - маскулінний тип; — - фемінінний тип; - андрогінний тип.

Модель видів зайнятості дівчат різних психологічних типів (рис. 4.6) свідчить, що дівчата андрогінного типу більше спілкуються з друзями (1), читають художню літературу (2), слухають музику (3), грають на музичних інструментах (4), сидять в гаджетах (5).

Маскулінний тип дівчат спілкуються з друзями (1), слухають музику (2), читають художню літературу (3), сидять в гаджетах (4) та грають у комп'ютерні ігри (5). Дівчата фемінінного типу: спілкуються з друзями (1), слухають музику (2), читають художню літературу (3), сидять в гаджетах (4), вивчають іноземну мову (5).

4.5. Характеристика причин, які впливають на відсутність занять спортом

У третьому розділі дисертаційної роботи ми визначили яка кількість учнівської молоді займається спортом та причини через які вони не займаються.

Серед 17 юнаків 10 класу та студентів I курсу, які віднесені до маскулінного типу не займаються спортом 10 юнаків: 20 % не мають бажання, 20 % за станом здоров'я та 60 % не мають часу (табл. 4.23).

У 11 класі та на II курсі серед 29 юнаків маскулінного типу не займаються 17 осіб, за причину вбачають 17,6 % - не мають бажання, 5,9 % - за станом здоров'я та 76,5 % - не мають часу.

Таблиця 4.23

Причини, що заважають юнакам маскулінного типу займатися спортом

Причини	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=10)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=17)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	2	20	3	17,6
За станом здоров'я	2	20	1	5,9
Немає часу	6	60	13	76,5

Усі юнаки 10 класу та студенти I курсу фемінінного типу на 100 % не мають бажання займатися спортом. Серед учнів 11 класу та студентів II курсу простежується така ж ситуація – 100 % не мають бажання займатися спортом (табл. 4.24).

Таблиця 4.24

Причини, що заважають юнакам фемінінного типу займатися спортом

Причини	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=1)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	5	100	1	100
За станом здоров'я	0	0	0	0
Немає часу	0	0	0	0

У табл. 4.25 юнаки андрогінного типу переважно не мають часу на заняття спортом, а саме юнаки 10 класу та студенти I курсу коледжу зв'язку(з 28 осіб 7 – не займаються спортом) – 100 %, школярі 11 класу та студенти II

курсу (з 20 осіб займається 16) не мають бажання для занять спортом на 81,2 % та на 18,8 % за відсутності часу.

Аналіз причин свідчить, що причини «немає часу» і «не маю бажання» можна інтерпретувати однаково, як відсутність мотивації, але якщо «фемінінні» і «андроїнінні» юнаки більш відверто вказують на відсутність бажання до занять спортом, то «маскулінні» камуфлюють відсутність бажання під нібито об'єктивну причину «немає часу» (60-76,5 %).

Таблиця 4.25

Причини, що заважають юнакам андроїнінного типу займатися спортом

Причини	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=7)		11 клас, II курс коледж зв'язку (n=16)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	7	100	13	81,2
За станом здоров'я	0	0	0	0
Немає часу	0	0	3	18,8

В учениць маскулінного типу (табл. 4.26) 10 класу та студенток I курсу - одна особа (25 %) не має бажання займатися спортом та три дівчини (75 %) не мають часу. Учениці 11 класу та студентки II курсу (з 8 осіб 6 не займаються спортом) 66,7 % не мають бажання займатися спортом та 33,3 % не мають часу на заняття спортом

Таблиця 4.26

Причини, що заважають дівчатам маскулінного типу займатися спортом

Причини	10 клас, I курс пед.коледж (n=4)		11 клас, II курс пед.коледж (n=6)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	1	25	4	66,7
За станом здоров'я	0	0	0	0
Немає часу	3	75	2	33,3

Дівчата фемінінного типу (табл. 4.27) в 10 класі та на I курсі коледжу (з 30 осіб не займаються спортом 13) не мають бажання до занять спортом на 92,3

%, за станом здоров'я 7,7 % не займається спортом. Серед учениць 11 класу та студенток II курсу (з 18 осіб не займаються спортом 6) головною причиною є відсутність бажання до занять спортом – 66,7 %, відсутність часу для занять складає 33,3 % респонденток.

Таблиця 4.27

Причини, що заважають дівчатам фемінінного типу займатися спортом

Причини	10 клас, I курс пед.коледж (n=13)		11 клас, II курс пед.коледж (n=6)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	12	92,3	4	66,7
За станом здоров'я	1	7,7	0	0
Немає часу	0	0	2	33,3

Для респонденток андрогінного типу (табл. 4.28), а саме учениці 10 класу та студентки I курсу (з 16 осіб не займаються спортом 14) за головну причину називають відсутність часу – 100 %, а серед учениць 11 класу та студенток II курсу (з 24 осіб не займаються спортом 22) 81,2 % не мають бажання та 18,2 % не займаються за відсутності часу.

Таблиця 4.28

Причини, що заважають дівчатам андрогінного типу займатися спортом

Причини	10 клас, I курс пед.коледж (n=14)		11 клас, II курс пед.коледж (n=22)	
	n	%	n	%
Не маю бажання	0	0	18	81,8
За станом здоров'я	0	0	0	0
Немає часу	14	100	4	18,2

Головною причиною серед юнаків і дівчат маскулінного типу є відсутність вільного часу. Серед юнаків і дівчат фемінінного типу головною причиною є відсутність бажання. Результати юнаків андрогінного типу показують за головну причину – відсутність бажання, а дівчата андрогінного типу – відсутність вільного часу.

Таким чином і у юнаків і дівчат маскулінного і андрогінного типу спільним є те, що відсутність бажання займатися спортом вони пояснюють через відсутність часу на ці заняття, у той час як фемінінні типи є більш відвертими у відповідях і дійсно не мають бажання займатися фізичними вправами. Загалом все це свідчить про низьку мотивацію молоді до самовдосконалення, що впливає на їх фізичний стан і фізичну підготовленість.

4.6. Фізична підготовленість юнаків та дівчат з різним психотипом

Аналіз результатів юнаків маскулінного типу (табл. 4.29) свідчить, що показники спортсменів знаходяться на вищому рівні, крім тесту «Нахил тулуба з положення сидячи» (8,18 см.), однак ми виявили, що результати школярі в 10 класу та студентів I курсу кращі за учнів 11 класу та студентів II курсу.

Ми припускаємо, що погіршення показників рівня фізичної підготовленості пов'язане з навчальним перевантаженням, адже в 11 класі учні готуються до вступу у заклад вищої освіти, а студенти II курсу в силу своєї навчальної діяльності.

Таблиця 4.29

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юнаків маскулінного типу

Тест	Юнаки, які не займаються спортом						Юнаки, які займаються спортом					
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=17)			11 клас, II курс коледж зв'язку (n=29)			I курс (n=9)			II курс (n=11)		
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Біг 100 м, с	15,5	0,95	0,23	15,7	1,36	0,25	13,5	1	0,3	13,69	0,63	0,19
Човниковий біг 4x9 м, с	10,4	0,45	0,11	10,6	0,9	0,18	8,5	1	0,3	8,95	0,71	0,21
Стрибок у довжину з місця, см	181,9	25,4	6,16	179,4	27,83	5,17	179,6	16,7	5,6	206,73	20,61	6,21
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,2	4,85	1,18	5,6	4,91	0,91	5,6	5,6	1,9	8,18	6,26	1,89
Біг 2000 м, хв.	9,8	1,55	0,38	10,5	1,95	0,36	8,7	1,1	0,4	8,7	1,33	0,4

У табл. 4.30 показано результати юнаків, які відносяться до фемінінного типу. За попередніми результатами до фемінінного типу серед учнів 11 класу та юнаків II курсу коледжу зв'язку відноситься всього один юнак, через це математичні результати не вираховуються.

Результати бігу на 100 м. показують найкращий результат у спортсменів II курсу, тобто показник до II курсу покращується з 14,04 с. до 13,86 с..

Дивлячись на результати «Човникового бігу 4x9 м.», то вони погіршуються до II курсу у спортсменів з 8,6 с. до 8,94 с..

Результати спортсменів у стрибку з місця показують значне покращення до II курсу з 178,4 до 211, см., відмічаємо, що учні 10 класу та студенти I курсу показують кращий результат за спортсменів I курсу – 181,2 см.

Результати тесту «Нахил тулуба із положення сидячи» у спортсменів до II курсу погіршується з 9,6 до 9,4 см.. У школярів 10 класу та студентів I курсу результат занижений – 5,8 см.

Біг на дистанцію 2000 м., спортсмени I курсу пробігли за 9,88 хв., до II курсу результат покращився до 8,9 хв., у школярів 10 класу та студентів I курсу результат становить 10,4 хв.

Таблиця 4.30

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юнаків фемінінного типу

Тест	Юнаки, які не займаються спортом			Юнаки, які займаються спортом					
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)			I курс (n=5)			II курс (n=5)		
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Біг 100 м, с	16,1	1,11	0,5	14,04	0,72	0,32	13,86	0,26	0,12
Човниковий біг 4x9 м, с	10,4	1,37	0,61	8,6	1,28	0,57	8,94	1,13	0,51
Стрибок у довжину з місця, см	181,2	18,78	8,4	178,4	15,85	7,09	211,4	31,52	14,1
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,8	2,05	0,92	9,6	1,82	0,81	9,4	3,71	1,66
Біг 2000 м, хв.	10,4	1,56	0,7	9,88	1,44	0,64	8,9	1,36	0,61

З огляду на результати юнаків андрогінного типу (табл. 4.31) свідчать, що результати бігу на 100 м. в учнів 10 класу та студентів I курсу покращуються до 11 класу та II курсу з 16,0 до 15,6 с, покращення результату спостерігається і в тесті «Човниковий біг 4x9» з 10,7 до 10,5 с.. Інші результати погіршуються.

Під час аналізу результатів спортсменів, ми спостерігаємо, що до II курсу покращується руховий тест «Нахил тулуба із положення сидячи» з 6,45 до 11,67 см., всі інші результати тестів до II курсу погіршуються. При порівнянні результатів фізичної підготовленості спортсменів-юнаків можна визначити, що між маскулінними і фемінінними типами різниці немає, а от у андрогінних типів є свої особливості. Так в них на II курсі достовірно нижчий результат в стрибку у довжину з місця (192,67 см.), ніж у маскулінних і фемінінних (206-211 см.). Однак, вони переважають у якості гнучкості (11,67 см.) і витривалості (8 хв. 48 с.).

Таблиця 4.31

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юнаків андрогінного типу

Тест	Юнаки, які не займаються спортом						Юнаки, які займаються спортом					
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=28)			11 клас, II курс коледж зв'язку (n=20)			I курс (n=11)			II курс (n=9)		
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Біг 100 м, с	16,0	1,26	0,24	15,6	1,59	0,36	13,5	1,09	0,33	14,0	0,38	0,13
Човниковий біг 4x9 м, с	10,7	0,7	0,13	10,5	1,24	0,28	8,36	1,01	0,31	8,62	0,98	0,33
Стрибок у довжину з місця, см	185,2	24,33	4,6	181,4	31,47	7,08	189,64	26,34	7,94	192,67	27,17	9,06
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,4	4,48	0,85	7,1	2,25	0,5	6,45	4,08	1,23	11,67	5,41	1,8
Біг 2000 м, хв.	9,7	0,79	0,15	10,4	1,47	0,33	8,10	1,11	0,33	8,48	1,1	0,37

У табл. 4.32 представлено результати дівчат маскулінного типу, ми спостерігаємо, що в учениць 10 класу та студенток I курсу погіршується результати у рухових тестах до 11 класу і студенток II курсу, а саме у бігові на

100 м. з 15,5 до 17,3 с., у нахилі тулуба з положення сидячи з 10,8 до 9,3 см. та стрибка у довжину з місця з 162,3 см. до 151,3 см.

Результати «Човникового бігу 4х9» до 11 класу та II курсу покращується з 11,5 до 11,2 с., також позитивні зміни прослідковуються і в руховому тесті бігу на 1500 м. з 11,4 до 10,3 хв.

Таблиця 4.32

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат
маскулінного типу**

Тест	Дівчата, які спортом не займаються					
	10 клас, I курс пед.коледж (n=4)			11 клас, II курс пед.коледж (n=8)		
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Біг 100 м, с	15,5	1,58	0,79	17,3	1,05	0,37
Човниковий біг 4х9 м, с	11,5	1,19	0,6	11,2	0,72	0,25
Стрибок у довжину з місця, см	162,3	17,23	8,62	151,3	19,6	6,93
Нахил тулуба із положення сидячи, см	10,8	4,11	2,06	9,3	3,41	1,21
Біг 1500 м, хв.	11,4	2,42	1,21	10,3	0,83	0,29

Аналіз даних фізичної підготовленості дівчат фемінінного типу (табл. 4.33) свідчить про покращення рухових якостей витривалості та швидкості у школярок та студенток педагогічного коледжу, а саме у них спостерігається покращення у бігові на 100 м. з 16,6 до 16,1 с., «Човниковому бігу 4х9» з 11,5 до 11,1 с. та бігові на 1500 м. з 11,4 до 11,1 хв.. Спостерігається погіршення результатів у стрибку у довжину з місця з 160,5 до 155,7 см.

У спортсменок до II курсу відбувається покращення у результатах бігу на 100 м. з 14,24 до 14,08 с., стрибку у довжину з місця з 185,5 до 190,41 см., бігові 1500 м. з 7,68 хв. до 7,51 хв та у нахилі тулуба з положення сидячи з 12,1 см. до 11,18 см. Простежується незначне погіршення човниковому бігу 4х9 з 8,05 с. до 8,17 с.

Таблиця 4.33

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат
фемінінного типу**

Тест	Дівчата, які спортом не займаються						Дівчата, які спортом займаються					
	10 клас, I курс пед.коледж (n=30)			11 клас, II курс пед.коледж (n=18)			I курс (n=19)			II курс (n=22)		
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Біг 100 м, с	16,6	50,1	9,15	16,1	1,17	0,28	14,24	1,20	0,49	14,08	0,68	0,15
Човниковий біг 4x9 м, с	11,5	3,12	0,57	11,1	0,58	0,14	8,05	1,15	0,47	8,17	1,24	0,26
Стрибок у довжину з місця, см	160,5	63,1	11,52	155,7	19,08	4,5	185,5	17,18	7,01	190,41	7,63	1,63
Нахил тулуба із положення сидячи, см	10,2	6,07	1,11	8,6	3,01	0,71	12,1	6,23	2,54	11,18	7,37	1,57
Біг 1500 м, хв.	11,4	51,8	9,46	11,1	1,39	0,33	7,68	1,11	0,45	7,51	1,25	0,27

У дівчат андрогінного типу (табл. 4.34) після проведеного дослідження ми виявили, що в учениць школи та студенток педагогічного коледжу є погіршення в деяких результатах, а саме у них до 11 класу та II курсу погіршуються результати у бігові на 100 м. з 15,8 до 16,7 с., стрибках у довжину з місця з 160,4 до 150 см., нахилі тулуба із положення сидячи з 10,1 до 10,9 см..

У спортсменок до II курсу простежується покращення у всіх рухових тестах, а саме у бігові на 100 м. з 13,63 до 13,4 с., у швидкості – руховий тест «Човниковий біг 4x9» з 8,36 до 8,07 с., у стрибку з місця з 184,5 до 186,67 см., нахилі тулуба вперед з 10,83 до 12,0 см. та бігові на 1500 м. з 7,67 до 6,97 хв.

Таблиця 4.34

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості дівчат
андрогінного типу**

Тест	Дівчата, які спортом не займаються						Дівчата, які спортом займаються					
	10 клас, I курс пед.коледж (n=16)			11 клас, II курс пед.коледж (n=24)			I курс (n=6)			II курс (n=3)		
	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m	\bar{x}	S	m
Біг 100 м, с	15,8	1,39	0,35	16,7	1,33	0,27	13,63	0,46	0,19	13,4	0,36	0,21
Човниковий біг 4x9 м, с	11,3	1,19	0,3	11,1	0,54	0,11	8,36	0,53	0,22	8,07	1,01	0,58
Стрибок у довжину з місця, см	160,4	15,75	3,94	150	23,91	4,88	184,5	11,27	4,6	186,67	11,5	6,64

Продовження табл. 4.34

Нахил тулуба із положення сидячи, см	10,1	4,55	1,14	10,9	5,26	1,07	10,83	3,13	1,28	12,0	2,65	1,53
Біг 1500 м, хв.	11,2	1,43	0,36	11,1	1,95	0,4	7,67	0,95	0,39	6,97	0,45	0,26

Ми проаналізували динаміку показників фізичної підготовленості від 10 до 11 класу та від I до II курсу навчання в нефаховому коледжі (табл. 4.35) відслідковується тенденція покращення результатів у тестах біг 100 м. і човниковий біг в андрогінних юнаків. У фемінінних дівчат покращуються результати в тестах на швидкість і витривалість, у андрогінних – покращується гнучкість. У маскулінних типів як юнаків та і дівчат результати фізичної підготовленості погіршуються.

Таблиця 4.35

Зміни показників фізичної підготовленості учнівської молоді з різним психологічним типом від 10 до 11 класу та від I до II курсу

Тест	Юнаки					
	Маскулінний тип		Фемінінний тип		Андрогінний тип	
	\bar{x} II курс	Δx_{1-2}	\bar{x} I курс	\bar{x}	Δx_{1-2}	
Біг 100 м, с	15,7	+0,2	16,1	15,6	-0,4	
Човниковий біг 4x9 м, с	10,6	+0,2	10,4	10,5	-0,2	
Стрибок у довжину з місця, см	179,4	-2,5	181,2	181,4	-3,8	
Нахил тулуба із положення сидячи, см	5,6	-3,6	5,8	7,1	-2,3	
Біг 2000 м, хв.	10,5	+0,7	10,4	10,4	+0,7	
Дівчата						
Біг 100 м, с	17,3	+1,8	16,1	-0,5	16,7	+0,9
Човниковий біг 4x9 м, с	11,2	-0,3	11,1	-0,4	11,1	-0,2
Стрибок у довжину з місця, см	151,3	-11	155,7	-4,7	15,0	-10,4
Нахил тулуба із положення сидячи, см	9,3	-1,5	8,6	-1,6	10,9	+0,8
Біг 1500 м, хв.	10,3	-1,1	11,1	-0,3	11,1	-0,1

4.7. Факторний аналіз формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді

Для вивчення показників, що впливають на мотивацію учнівської молоді нами було проведено факторний аналіз із верімаксим обертанням і виділенням головних компонентів, в основі якого були використані 102 змінні, як у юнаків так і у дівчат, до складу яких увійшли: антропометричні, функціональні та показники фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко (n=13), результати фізичної підготовленості (n=9), особливості формування ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича (n=32), потреби у досягненні успіху за методикою Ю. М. Орлова (n=1), цінності, які респонденти цінують в людях (n=13), інтересів та мотивів респондентів до проведення вільного часу (n=15), розуміння поняття «фізично культурна людини» (n=11), рівень володіння теоретичними знаннями з дисципліни «Фізичне виховання» (n=1), самооцінка (n=7).

У результаті проведеного факторного аналізу з метою одержання щонайменшого числа факторів, які враховують основну дисперсію, обговоренню піддавалися фактори, які мали найбільший відсотковий вклад. Для порівняння факторний аналіз проводився окремо для гендерних груп, які займаються і не займаються спортом, що становить вісім груп.

У показниках спортсменок I курсу було виділено 14 факторів (табл. 4.36)

Дисперсійний внесок першого фактору складає 6,3 % до нього увійшли «сміливість» ($r = 0,892$), «суспільне визнання» ($r = 0,858$), «ефективність у справах» ($r = 0,803$), «тверда воля» ($r = 0,728$), «пізнання» ($r = 0,605$), «рівність» ($r = 0,584$), «широта поглядів» ($r = 0,536$), тобто даний фактор складається з ціннісних орієнтацій. Дані показники свідчать про мотивацію до успіху, саме міцний характер, сила волі, очевидно, яка проявляється в спортивній діяльності, допомагають їм в реалізації. Тому даний фактор можна наділити назвою, як «мотивація до успіху».

Другий фактор, дисперсійний вклад якого 6,0 % свідчить про позитивну оцінку дихальної системи – життєвий індекс ($r = 0,844$), цінності «творчість» ($r = 0,744$) та «високі запити» ($r = 0,597$). Вочевидь спортсменки займаються не тільки спортивною діяльністю, а й приділяють увагу заняттям творчого характеру, при цьому мають вимогливі до себе в будь-якій справі. Даному фактору можна дати назву «рівень функціональних можливостей».

У третьому факторі найвищий показник має рівень фізичної підготовленості - індекс витривалості ($r = -0,864$) та біг 1500 м. ($r = -0,873$), «життєрадісність» ($r = 0,794$), «відповідальність» ($r = 0,505$). Вважають, що фізично культурна людина, це та, яка самостійно може скласти індивідуальну програму занять фізичними вправами ($r = 0,517$). Отже займаючись спортом студентки мають хороший рівень фізичної підготовленості, і це впливає на їх емоційний стан, настрій та життєрадісність. Дисперсійний вклад даного фактору складає 5,9 %, проаналізувавши всі дані, можна дати назву «фізична підготовленість».

Четвертий фактор обумовлений на самооцінці свого фізичного здоров'я ($r = 0,922$), фізичної підготовленості ($r = 0,828$), бажання до вдосконалення гармонійності тілобудови ($r = 0,776$), наявність знань з методик самоконтролю за своїм фізичним станом ($r = 0,633$) та вміння скласти програму самостійних занять фізичними вправами ($r = 0,551$). Припускаємо, що спортсменки доволі обгрунтовано виділяють дані показники, мають впевненість у своїх силах, напевно, це пов'язано з хорошим засвоєнням навчального матеріалу, який їм надають в коледжі. Дисперсійний вклад фактору 5,7 %, його можна назвати як «самооцінка».

До п'ятого фактору, дисперсійний вклад якого становить 5,5 %, входять показники серцево-судинної системи: показники індекс Робінсона ($r = -0,916$), АТсист, ($r = -0,765$), тест Руф'є ($r = -0,683$), ЧСС спокою ($r = -0,516$) та потреба у досягненні успіху ($r = -0,612$). Дівчата маючи високий рівень тренуваності, що вочевидь заважає їм, не надають уваги іншим сферам діяльності, або не

бачать себе у інших видах реалізації. Даному фактору можна дати назву «роботоздатність».

Шостий фактор з дисперсійним вкладом 5,3% складається з показників швидкісно-силових можливостей: стрибок з місця ($r = 0,874$) та швидкісно-силовий індекс ($r = 0,818$), бажанням отримати більше знань про свій фізичний стан ($r = -0,684$), оцінка гнучкості ($r = -0,576$), «відвідування дискотеки» ($r = 0,520$). Такий зв'язок між змінними можемо припустити, що не зважаючи на хороші показники у фізичній підготовленості, дівчата забувають про важливість знань, що може знижувати мотивацію до занять спортом і приносити негативні результати (у гнучкості) можливо їм заважає відвідування дискотеки. Називаємо фактор «швидкісно-силові можливості».

До сьомого фактору з таким же дисперсійним внеском 5,3% відносяться показники «читання спеціальної літератури» ($r = 0,875$), «перегляд телевізора» ($r = -0,866$), «чесність» ($r = 0,632$), визначають фізично культурну людину за наявності вищої фізкультурної освіти ($r = -0,537$). Спортсменки раціонально розподіляють час, адже у вільний час віддають перевагу самоосвіті, і мало дивляться телевізор. Вони чесні перед собою, знають про цінності фізичної культури, тому знають, що наявність диплому з фізичного виховання ще не дає гарантії про те, що ти фізично культурна людина. Назвати даний фактор можна як «освіченість».

Восьмий фактор маючи дисперсійний вклад 5,3% виділяє гармонійність фізичного розвитку: зріст ($r = 0,879$), вага тіла ($r = 0,665$); швидкісних можливостей: біг 100 м ($r = 0,591$). Показники є обгрунтовано взаємопов'язаними, адже маючи гармонійність тілобудови і регулярність тренувань – покращуються різні рухові якості. Тож і фактор можна назвати «фізичний розвиток».

Дев'ятий фактор з дисперсійним вкладом (4,9%) свідчить про розвинені силові якості ($r = 0,621$), «гра у комп'ютерні ігри» ($r = -0,928$). Отже маючи високий рівень силових якостей, спортсменки не приділяють увагу грі на

комп'ютері, що суттєво збільшує час тренування. Можна назвати даний фактор як «силові можливості».

Десятий фактор має дисперсійний вклад 4,8 %, який включає цінності: «задоволення» ($r = 0,878$), «вихованість» ($r = 0,744$), «фізична сила» ($r = 0,565$). Очевидно, що отримуючи емоційне задоволення від занять спортом дівчата не розраховують на фізичну силу, їх влаштовує емоційне самопочуття. Називаємо даний фактор «ціннісні орієнтації».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,7 % виділяє силові спроможності: сила правої кисті ($r = 0,892$), силовий індекс ($r = 0,797$). Очевидно, що в результаті спортивної діяльності у дівчат розвинені силові можливості, тому називаємо фактор «силові можливості».

До дванадцятого фактору з дисперсійним вкладом 4,5 % входять цінності: «гарний одяг» ($r = 0,825$), «слухаю музику» ($r = -0,782$), характеризують фізично культурну людину за наявності фізичних навичок у різних видах спорту ($r = 0,556$) та цінність «оптимістичність та виваженість» ($r = -0,531$). Дівчата не цінують в людях зовнішні ознаки, такі як одяг. В силу їх спортивної діяльності дівчата так і ідентифікують «фізично культурну особистість», спорт їм додає впевненості у собі, очевидно, що емоційний настрій вони підтримують прослуховуванням улюбленої музики. Називаємо фактор «самооцінка зовнішнього вигляду».

Тринадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,2 % включає цінності: «вміння підкорювати собі інших» ($r = 0,878$), «вміння досягати мети будь-якими засобами» ($r = -0,570$), «відвідую церкву» ($r = -0,553$), «вміння поводити себе на людях» ($r = 0,517$). Очевидно, заняття спортом додають дівчатам самовпевненості, впертості в досягненні своєї мети або ж спортивного результату, їх спортивна дисциплінованість допомагає достойно поводити себе в соціумі. Називаємо даний фактор «мотивація до успіху».

Чотирнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,5 % складається з цінностей: «матеріальна забезпеченість» ($r = -0,759$), «заняття технікою»

($r = 0,704$), «спілкуюся з друзями» ($r = -0,564$), «читання художньої літератури» ($r = -0,552$), «відповідальність» ($r = -0,504$). Очевидно спортсменки переживають за майбутнє, тому їм важлива фінансова забезпеченість, вільний час дівчата проводять з користю, бо мають його не так багато, спорт сприяє у прояві відповідальності. Можемо назвати даний фактор «матеріальні цінності».

Таблиця 4.36

Виділені фактори дівчатами I курсу спортивного коледжу

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	мотивація до успіху	6,3	8,8
2.	рівень функціональних можливостей	6,0	8,3
3.	фізична підготовленість	5,9	8,2
4.	самооцінка	5,7	7,9
5.	роботоздатність	5,5	7,6
6.	швидкісно-силові можливості	5,3	7,4
7.	освіченість	5,3	7,4
8.	фізичний розвитку	5,3	7,4
9.	силові можливості	4,9	6,8
10.	ціннісні орієнтації	4,8	6,7
11.	силові можливості	4,7	6,5
12.	самооцінка зовнішнього вигляду	4,5	6,3
13.	мотивація до успіху	4,2	5,8
14.	матеріальні цінності	3,5	4,9
Σ		71,9	100 %

На II курсі спортивного коледжу у дівчат (табл. 4.37), найбільший дисперсійний вклад першого фактору – 11,5%, що включає в себе показники: «безкомпромісність» ($r = -0,953$), «гра у комп'ютерні ігри» ($r = -0,900$), «товариськість, комунікабельність» ($r = 0,899$), «той, хто може самостійно скласти індивідуальну програму занять» ($r = -0,832$), «той, хто дотримується ЗСЖ» ($r = 0,760$), «зайняття технікою» ($r = -0,710$), «той, хто досяг і підтримує свій рівень ФП» ($r = 0,697$), «сиджу в гаджетах» ($r = 0,697$), «той, хто має вищу фізкультурну освіту» ($r = -0,578$) «лагідність та здібність змінювати свою точку зору» ($r = 0,594$). «займаються спортом» ($r = 0,523$), «прагнуть більше дізнатися про свій фізичний стан» ($r = 0,511$). «читають художню літературу» ($r = 0,506$). Даний фактор має набір індивідуальні характеристики особистості, дівчата є

відкритими, різносторонніми та комунікабельними, адже у переліку їх видів діяльності доволі багато різних занять, у вільний час займаючись спортом та читаючи літературу вони не займаються технікою, що є характерним для дівчат. Даному фактору можна дати назву «індивідуальні характеристики особистості».

Другий фактор має дисперсійний вклад 6,9 %, серед показників: «відвідування дискотеки» ($r = -0,830$), «наявність знань, щоб скласти індивідуальну програму занять фізичними вправами» ($r = -0,685$), «гарна зовнішність» ($r = -0,674$), «вміння поводити себе на людях» ($r = 0,642$), «того, хто досягнув гармонійності тілобудови» ($r = 0,555$), «рівність» ($r = -0,525$). Очевидно, це свідчить, що спортсменкам не має значення зовнішнього вигляду, а більше притаманне поведження в соціумі, на змаганнях, що може бути мотивом до вдосконалення себе як фізично так і духовно. Цей фактор називаємо «мотивація до навчання».

До третього фактору відносяться показники: «хороші та вірні друзі» ($r = -0,926$), «свобода» ($r = -0,893$), «суспільне визнання» ($r = -0,793$), «щасливе сімейне життя» ($r = -0,670$), «цікава робота» ($r = -0,637$). Ми припускаємо, що студентки не готові до дорослого життя, побудови власної сім'ї, вони доволі флегматичні, їм подобається «рухатися за течією», можливо черезмірна спортивна зайнятість їх втомила. Дисперсійний внесок даного фактору становить 6,2%. Називаємо його «мотивація до комунікації».

Четвертий фактор дисперсійний внесок якого становить 5,7%. Охарактеризуємо даний фактор як «мотивація до успіху», що підкреслено показниками: «ефективність у справах» ($r = 0,845$), «вихованість» ($r = 0,801$), «освіченість» ($r = 0,721$). «широта поглядів» ($r = 0,515$). Констатуємо, що спортсменки націлені на високі результати, навіть у навчальній діяльності, вочевидь їх твердий характер, який було сформовано в процесі занять спортом позитивно впливає і на мотивацію у навчальній діяльності.

До п'ятого фактору маючи дисперсійний вклад 5,2% входять показники: «гарний одяг» ($r = -0,876$), «оптимістичність та виваженість» ($r = 0,728$), «фізична сила» ($r = -0,728$), «авантюризм та безцеремонність» ($r = -0,667$), «вміння досягти мети будь-якими засобами» ($r = 0,629$). Бачимо, що для досягнення мети студентки не вважають за потребу наявність гарного одягу та фізичної сили, вони більше опираються на усвідомленість та виваженість. Називаємо цей фактор «мотивація до самовдосконалення».

Шостий фактор має дисперсійний вклад 5,1 % включає показники: «чуйність» ($r = 0,808$), «сміливість» ($r = 0,770$), «життєрадісність» ($r = 0,759$), «терпимість» ($r = 0,658$). Очевидно, що заняття спортом впливають на цінності спортсменок, вони проявляються у терплячості та сміливості, також спорт відбивається на емоційному стані, студентки більш життєрадісні. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Сьомий фактор з дисперсійним вкладом 4,7 % включає цінності: «раціоналізм» ($r = 0,842$), «відповідальність» ($r = 0,755$), «непримиренність до недоліків у собі та інших» ($r = 0,755$), «щасливе сімейне життя» ($r = 0,574$). Очевидно, що спортсменки працюють над собою як фізично, так і морально. Спортивна діяльність впливає на становлення особистості в соціумі. Називаємо фактор «мотивація до вдосконалення».

До восьмого фактору з дисперсійним вкладом 4,6 % входять «водіння авто» ($r = 0,936$) та «читання спеціальної літератури» ($r = 0,762$). Очевидно, що дівчатам в силу їх завантаженої діяльності не вистачає часу на інші види відпочинку, тому називаємо фактор «мотивація до відпочинку».

Дев'ятий фактор з дисперсійним вкладом 4,6 % входять показники фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця ($r = -0,873$), швидкісно-силовий індекс ($r = -0,872$), потреба у досягненні успіху (за Орлова) ($r = 0,537$). Очевидним є те, що дівчата регулярно займаючись спортом маю хороші показники у швидкісно-силових можливостях. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

Десятий фактор з дисперсійним вкладом 4,5 % складається з функціональних показників серцево-судинної системи: АТ систолічний ($r = -0,870$), АТ діастолічний ($r = -0,869$), індекс Робінсона ($r = -0,611$). Дані показники є обґрунтованими. Називаємо фактор «функціональні можливості».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,5 % складається з морфологічних показників: вага ($r = 0,874$), співвідношення ваги та маси тіла ($r = 0,716$), зріст ($r = 0,673$). Можемо констатувати, що заняття спортом сприяють гармонійному розвитку особистості. Називаємо фактор «фізичний розвиток». Дванадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,0 % входять: «творчість» ($r = -0,729$), «заняття спортом» ($r = 0,717$), біг 1500 м. ($r = 0,556$), індекс витривалості ($r = 0,532$). Маючи креативну натуру навіть у вільний час дівчата займаються спортом, і в результаті мають хороший рівень витривалості. Називаємо фактор «цінності «мотивація до творчості».

Тринадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,8 % характеризується швидкісними характеристиками: біг 100 м. ($r = -0,904$), індекс швидкості ($r = -0,835$). Називаємо фактор «швидкісні можливості». Чотирнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,7 % складається з показників: «впевненість у собі» ($r = 0,771$), необхідність методичних матеріалів для контролю за своїм станом ($r = 0,705$), характеризують фізично культурну людину за наявності фізичних вад ($r = -0,664$). Отже, спорт додає впевненості в собі, дівчата стають більш успішнішими, при цьому не проти поповнити свої знання. Називаємо фактор «самооцінка впевненості». До п'ятнадцятого фактору з дисперсійним внеском 3,7 % входять: «відвідування церкви» ($r = 0,849$) та «самостійність» ($r = 0,537$). Очевидно, що дівчата у вільний час зовсім не цікавляться релігією при цьому є доволі самостійними. Називаємо фактор «мотивація до активного відпочинку».

Таблиця 4.37

Виділені фактори дівчатами II курсу спортивного коледжу

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	індивідуальні характеристики особистості	11,5	14,6

Продовження табл. 4.37

2.	мотивація до навчання	6,9	8,8
3.	мотивація до комунікації	6,2	7,9
4.	мотивація до успіху	5,7	7,2
5.	мотивація до самовдосконалення	5,2	6,6
6.	ціннісні орієнтації	5,1	6,5
7.	мотивація до вдосконалення	4,7	6,0
8.	мотивація до відпочинку	4,6	5,8
9.	фізична підготовленість	4,6	5,8
10.	функціональні можливості	4,5	5,7
11.	фізичний розвиток	4,5	5,7
12.	цінності «мотивація до творчості	4,0	5,1
13.	швидкісні можливості	3,8	4,8
14.	самооцінка впевненості	3,7	4,7
15.	мотивація до активного відпочинку	3,7	4,7
Σ		78,7	100 %

На I курсі серед юнаків спортсменів виділено 15 значущих факторів (табл. 4.38).

Перший фактор з дисперсійним вкладом 8,7 % включає «самоконтроль» ($r = 0,832$), «освіченість» ($r = 0,785$), «тверда воля» ($r = 0,760$), «суспільне визнання» ($r = 0,731$), «задоволення» ($r = 0,706$), «рівність» ($r = 0,649$), «раціоналізм» ($r = 0,574$), «чесність» ($r = 0,546$), «інтелігентність та широке коло інтересів» ($r = 0,519$), «гра на музичних інструментах» ($r = 0,517$). Самоконтроль впливає на індивідуальні якості спортсменів. Контролюючи себе юнаки досягають суспільного визнання, мають широке коло інтересів. Називаємо фактор «самоконтроль».

Другий фактор з дисперсійним внеском 5,4 % входить чотири показники самооцінки: «фізична підготовленість» ($r = -0,945$), «фізичне здоров'я» ($r = -0,851$), «знання про методики самоконтролю за своїм фізичним станом» ($r = -0,778$), «теоретичні знання з дисципліни «фізичне виховання»» ($r = -0,569$). Вочевидь самооцінка фізичної підготовленості та фізичного здоров'я впливає на теоретичні знання юнаків. Спортсмени самокритично ставляться до себе, припускаємо, що в подальшому це стане поштовхом до більшої мотивації до

занять фізичними вправами та покращення спортивного результату. Тому називаємо даний фактор «самооцінка фізичної підготовленості».

Третій фактор з дисперсійним внеском 5,3 % пов'язує між собою показники, які можна інтерпретувати як «мотивація до успіху»: «фізична сила» ($r = 0,823$), «старанність» ($r = 0,539$), «ефективність у справах» ($r = 0,529$), «вміння підкорювати собі інших» ($r = 0,504$). Отже, наявність фізичної сили впливає на прояв себе, юнаки більше проявляють старанність, що впливає на збільшення ефективності та стають більш самовпевненими.

Четвертий фактор має дисперсійний внесок 5,1 % складає два логічно пов'язані показники, що характеризують даний фактор як «фізичний розвиток», до якого входять маса тіла ($r = 0,964$) та зріст ($r = 0,568$).

До п'ятого фактору з дисперсійним внеском 5,1 %, входять показники: «високі запити» ($r = 0,780$), «лагідність та здатність змінювати свою точку зору» ($r = 0,776$), «чуйність» ($r = 0,750$), «вихованість» ($r = 0,653$), «гарний одяг» ($r = -0,552$), «ефективність у справах» ($r = 0,516$), вбачають, що фізично культурна особистість це та яка займається спортом ($r = 0,502$). Тож індивідуальні особливості юнаків, які були сформовані в процесі занять спортом допомагають та мотивують до високих запитів, при цьому проявляється чуйність та вихованість, що допомагають досягти ефективності у спортивних результатах. Називаємо фактор «мотивація до успіху».

Шостий фактор з дисперсійним внеском 5,0 % включає показники: серцево-судинної системи ($r = 0,952$), «вміння досягати мети будь-якими засобами» ($r = 0,670$), «рівність» ($r = 0,527$). Очевидно, що тренуваність юнаків вселяє в них самовпевненість та напористість, що не дають забувати про рівність у суспільстві та спортивній діяльності. Називаємо даний фактор «функціональні можливості».

Сьомий фактор з дисперсійним внеском 4,9 % включає показники, які свідчать, що юнаки вважають фізично культурну особистість ту, яка досягла і підтримує свій рівень фізичного здоров'я ($r = 0,889$), «допомога батькам» ($r = -$

0,623), «необхідність у методичних рекомендаціях щодо методів самоконтролю» ($r = 0,549$). Юнаки усвідомлюючи, що рівень досягнення і підтримання фізичного здоров'я відіграє важливу роль в життєдіяльності, тому прагнуть до поповнення знань стосовно методичних рекомендацій, прагнуть до навчання. Вочевидь в силу на допомогу батькам у них не вистачає часу. Називаємо фактор «мотивація до навчання».

До восьмого фактору з дисперсійним внеском 4,9 % входять показники: «заняття технікою» ($r = 0,789$), «здоров'я» ($r = 0,725$), «цікава робота» ($r = 0,683$). Очевидно юнаки займаючись улюбленою справою у вільний час, що стосується техніки підсилюють бажання до обрання майбутньої роботи, що залишається в гармонії з підтриманням здоров'я. Даємо назву фактору «реалізація особистості».

Дев'ятий фактор з дисперсійним внеском 4,9 % схожий на шостий фактор, через поєднання показників: «біг 100 м.» ($r = 0,901$), «індекс швидкості» ($r = 0,893$), «піднімання тулуба в сід» ($r = -0,739$) та «оптимістичність і виваженість» ($r = 0,505$). Вочевидь хороша фізична підготовленість та загартований характер допомагають юнакам бути оптимістичними та виваженими у поведінці, спортивній і навчальній діяльності. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

Десятий фактор з дисперсійним вкладом 4,8 % свідчить про наявність показників: «заняття спортом» ($r = 0,891$), «відвідування дискотеки» ($r = -0,720$), «малювання» ($r = -0,678$), «перегляд телевізора» ($r = 0,609$), «наявності знань про вплив фізичних вправ на організм» ($r = 0,596$), «вивчення іноземної мови» ($r = -0,500$). Очевидно, що зайняття спортом, навіть у вільний час та перегляд телепередач займають весь вільний час і у юнаків не вистачає часу на відпочинок та самоосвіту. Називаємо фактор «мотивація до високих спортивних результатів».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,8 % включає цінності: «хороші та вірні друзі» ($r = 0,932$), «активне, діяльне життя» ($r = 0,696$),

«творчість» ($r = 0,630$). Очевидно, що спортивна діяльність допомагає юнакам знаходити друзів та проводити з ними активно та творчо відпочинок. Називаємо даний фактор «індивідуальні цінності особистості»

Дванадцятий фактор з дисперсійним внеском 4,5 % складається переважно з проявів витривалості: біг 2000 м. ($r = 0,941$), індекс витривалості ($r = 0,936$). Дані результати є обґрунтованими, адже респонденти мають спеціалізацію «легка атлетика», тому називаємо фактор «фізична підготовленість».

Тринадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,3 % включають показники фізичної підготовленості та стан дихальної системи: швидкісно-силовий індекс ($r = -0,902$), стрибок у довжину з місця ($r = -0,886$), життєвий індекс ($r = 0,597$), ЖЄЛ ($r = 0,566$). Називаємо фактор «швидкісно-силові можливості».

До чотирнадцятого фактору з дисперсійним вкладом 3,9 % входять розуміння фізично культурної людини за наявності фізкультурної освіти ($r = 0,818$), «свобода» ($r = 0,591$), фізично культурна людина це та, яка дотримується ЗСЖ ($r = -0,521$). Юнаки навчаючись у спортивному коледжі чітко розуміють важливість набутих знань, тому і знають про користь дотримання здорового способу життя. Називаємо фактор «індивідуальні цінності особистості».

До п'ятнадцятого фактору з дисперсійним вкладом 3,9 % включає цінності: «терпимість» ($r = 0,811$), «товариськість та комунікабельність» ($r = 0,670$), «спілкування з друзями» ($r = 0,615$), «життєрадісність» ($r = -0,508$). Займаючись спортом юнаки розвивають цінності, які сприяють у покращенню спортивного результату, при цьому вони є життєрадісними. Тому називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Таблиця 4.38

Виділені фактори юнаками I курсу спортивного коледжу

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	самоконтроль	8,7	11,5

Продовження табл. 4.38

2.	самооцінка фізичної підготовленості	5,4	7,2
3.	мотивація до успіху	5,3	7,0
4.	фізичний розвиток	5,1	6,8
5.	мотивація до успіху	5,1	6,8
6.	функціональні можливості	5,0	6,6
7.	мотивація до навчання	4,9	6,5
8.	реалізація особистості	4,9	6,5
9.	фізична підготовленість	4,9	6,5
10.	мотивація до високих спортивних результатів	4,8	6,4
11.	індивідуальні цінності особистості	4,8	6,4
12.	фізична підготовленість	4,5	6,0
13.	швидкісно-силові можливості	4,3	5,7
14.	індивідуальні цінності особистості	3,9	5,2
15.	ціннісні орієнтації	3,9	5,2
Σ		75,5	100 %

Серед юнаків спортсменів II курсу (табл. 4.39) перший фактор має дисперсійний вклад 8,0 %, вагомий вклад мають показники фізичного розвитку: вага ($r = 0,955$), співвідношення довжини і маси тіла ($r = 0,866$), зріст ($r = 0,801$); силовий індекс ($r = -0,812$) життєвий індекс ($r = -0,689$), «відповідальність» ($r = 0,624$), теоретичні знання знань з дисципліни «Фізичне виховання» ($r = 0,570$). Гармонійність розвитку сприяє до формування мотивації до фізичної активності, вочевидь заняття спортом та навчання в спортивному коледжі сприяють засвоєнню теоретичних знань. Даний фактор ми називаємо «фізичний розвиток».

Другий фактор з дисперсійним внеском 7,1 %. Виділено показники: швидкісно-силовий індекс ($r = 0,886$), стрибок у довжину з місця ($r = 0,795$) та «оптимістичність та виваженість» ($r = 0,691$). Розвинені швидкісно-силові можливості спортсменів впливають на індивідуальні характеристики особистості, тому вони є наполегливим і цілеспрямованими. Називаємо фактор «швидкісно-силові можливості».

Третій фактор складає показники: «творчість» ($r = 0,822$), «краса» ($r = 0,747$), «щасливе сімейне життя» ($r = 0,746$), «суспільне визнання»

($r = 0,697$), «хороші та вірні друзі» ($r = 0,692$), «життєрадісність» ($r = 0,683$), «пізнання» ($r = 0,581$), «ведення щоденника самоконтролю за фізичним станом» ($r = 0,515$). Виділені цінності свідчать, що юнаки прагнуть до креативної діяльності, при цьому їх настрій та життєва позиція стає активнішою і позитивнішою, що впливає на сімейні цінності. Дисперсійний внесок фактору складає 6,3 %. Фактор називаємо «креативна діяльність».

Четвертий фактор з дисперсійним внеском 6,2 % включає три взаємопов'язаних показники: «гра на музичних інструментах» ($r = 0,916$), «читання художньої літератури» ($r = 0,763$), «жорстокість та безпосередність» ($r = -0,503$). На нашу думку, заняття більш релаксаційної форми дозволяють юнакам емоційно відпочити від навантаження, які сприяють мотивації до занять спортом, тому зв'язок з якістю жорстокості і безпосередності є логічно обґрунтованим. Фактор називаємо «мотивація до відпочинку».

П'ятий фактор має дисперсійний вклад 5,6 %. До нього входять два взаємопов'язані показники: «спілкуються з друзями» ($r = 0,894$) та потребу в успіху ($r = 0,606$). Вочевидь спілкування з друзями, спонукає юнаків до досягнення успіху у різних сферах діяльності. Даний фактор називаємо «мотивація до комунікації».

До шостого фактора з дисперсійним внеском 5,5 % входять шість значущих показників: «самоконтроль» ($r = 0,886$), «широта поглядів» ($r = 0,728$), «вихованість» ($r = 0,711$), «терпимість» ($r = 0,667$), «освіченість» ($r = 0,591$), «високі запити» ($r = 0,572$). Самоконтроль допомагає юнакам розширювати свій кругозір, самоконтроль впливає на рівень освіченості, терпимості та вимогливості до себе. Дивлячись на взаємозв'язок даних показників даємо назву «самоконтроль».

Сьомий фактор з дисперсійним вкладом 5,2 % включає показники: «безкомпромісність» ($r = -0,813$), трактують, що фізично культурна людина – це «особа, яка має вищу фізкультурну освіту» ($r = 0,682$), «вміння досягати мети будь-якими засобами» ($r = 0,626$), «високі запити» ($r = 0,511$). Юнаки йдучи на

компроміс досягають мету будь-якими засобами. Називаємо даний фактор «індивідуальні характеристики особистості».

Восьмий фактор з дисперсійним вкладом 4,9 % можна назвати «розвиток витривалості», адже до нього входять: біг 2000 м. ($r = 0,903$), індекс витривалості ($r = 0,854$).

До дев'ятого фактору з дисперсійним вкладом 4,8 % входять індивідуальні цінності: «сміливість» ($r = 0,922$), «цікава робота» ($r = 0,721$), «старанність» ($r = 0,605$), «освіченість» ($r = 0,506$). Можемо припустити, що заняття спортом додають юнакам сміливості, турбуючись про своє майбутнє юнаки старанно здобувають освіту і думають про майбутнє. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Десятий фактор з дисперсійним внеском 4,3 % складається з поняття фізично культурної людини, яка володіє фізичними навичками у різних видах спорту ($r = -0,665$), «вивчаю іноземну мову» ($r = -0,655$), «гарна зовнішність» ($r = -0,601$), «фізична сила» ($r = -0,561$), бажання вести щоденник самоконтролю ($r = -0,521$). Юнаки орієнтуються на практичну діяльність, для вдосконалення власного досвіду вивчають іноземну мову, зовнішність юнакам не є важливою та попри спортивну діяльність їх не вистачає самоконтролю, тому вони бажають вести щоденник самоконтролю. Називаємо фактор «цінності фізично культурної особистості».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,3 % включає види діяльності присвячені для проведення вільного часу: «перегляд телепередач» ($r = -0,841$), «читання спеціальної літератури» ($r = 0,617$), «відвідування дискотеки» ($r = -0,535$). Так як вільного часу у спортсменів не багато, але для перегляду телевізора часу вистачає, при цьому мало читають. Даний фактор називаємо «мотивація до відпочинку».

Дванадцятий фактор з дисперсійним вкладом 4,0 % включає самооцінку фізичної підготовленості ($r = -0,896$), «авантюризм та безцеремонність» ($r = -0,528$), «рівність» ($r = 0,507$). Юнаки мають відповідну самооцінку до своїх

результатів, що допомагає їм бути рівними як на змаганнях так і в соціумі. Даний фактор можна назвати «самооцінка».

Тринадцятий фактор з дисперсійним внеском 3,6 % входять: бажання більше дізнатися про свій фізичний стан ($r = -0,768$), «здоров'я» ($r = -0,584$), «раціоналізм» ($r = -0,569$), «матеріальна забезпеченість» ($r = -0,547$). Юнаки свідомо ставляться до свого фізичного стану, тому цінують своє здоров'я, їх прояв раціоналізму сприяє до матеріального забезпечення. Називаємо фактор «мотивація до навчання».

До чотирнадцятого фактору з дисперсійним внеском 3,6 % входить один показник самооцінки фізичного здоров'я ($r = -0,717$). Даний фактор можна назвати «самооцінка».

Таблиця 4.39

Виділені фактори юнаками II курсу спортивного коледжу

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	фізичний розвиток	8,0	10,9
2.	швидкісно-силові можливості	7,1	9,7
3.	креативна діяльність	6,3	8,6
4.	мотивація до відпочинку	6,2	8,4
5.	мотивація до комунікації	5,6	7,6
6.	самоконтроль	5,5	7,5
7.	індивідуальні характеристики особистості	5,2	7,1
8.	розвиток витривалості	4,9	6,7
9.	ціннісні орієнтації	4,8	6,5
10.	цінності фізично культурної особистості	4,3	5,9
11.	мотивація до відпочинку	4,3	5,9
12.	самооцінка	4,0	5,4
13.	мотивація до навчання	3,6	4,9
14.	самооцінка	3,6	4,9
Σ		73,4	100 %

У дівчат 10 класу та студенток I курсу (табл. 4.40), які не займаються спортом до першого фактору з дисперсійним вкладом 4,5 % входять показники силових можливостей: сила правої кисті ($r = 0,907$), силовий індекс ($r = 0,894$), сила лівої кисті ($r = 0,822$). Називаємо фактор «силові можливості».

До другого фактору з дисперсійним вкладом 4,4 % входять показники серцево-судинної системи: ЧСС спокою ($r = -0,895$), індекс Руф'є ($r = -0,878$), індекс Робінсона ($r = -0,818$). Дівчата, які не займаються спортом показують хороші показники серцево-судинної системи, тому і називаємо фактор «функціональні можливості».

Третій фактор з дисперсійним вкладом 4,2 % входять показники: «знання методів самоконтролю за фізичним станом» ($r = -0,805$), самооцінка фізичної підготовленості ($r = -0,777$), «інтелігентність та широке коло інтересів» ($r = 0,636$), самооцінка фізичного здоров'я ($r = -0,634$). Очевидно дівчата чесно оцінюючи свої не досконалі знання про фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та їх методи самоконтролю, мають інше коло інтересів, припускаємо, що вони не пов'язані з спортивною діяльністю. Називаємо фактор «самоосвіта».

У четвертий фактор з дисперсійним вкладом 3,6 % входять антропометричні показники: співвідношення зросту та ваги тіла ($r = -0,937$), маса тіла ($r = -0,923$). Тому даний фактор називаємо «фізичний розвиток».

П'ятий фактор з дисперсійним вкладом 3,5 % виділяє показники дихальної системи: життєвий індекс ($r = 0,856$), ЖЄЛ ($r = 0,836$). називаємо фактор «функціональні можливості».

До шостого фактору з дисперсійним вкладом 3,4 % входять показники: «гарний одяг» ($r = -0,804$), «вміння поводити себе на людях» ($r = 0,693$) та поняття про фізично культурну особистість «той, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять» ($r = -0,547$). Можемо констатувати, що дівчатам не важливий зовнішній вигляд, тому вони цінують особисті якості людей. Даний фактор називаємо «мотивація до зовнішнього вдосконалення».

Сьомий фактор з дисперсійним вкладом 3,4 % складається з цінностей: «рівність» ($r = 0,865$), «виховання» ($r = 0,601$) та бажають дізнатися більше про свій фізичний стан ($r = -0,508$). Очевидно, внутрішні цінності стимулюють до

пізнання свого фізичного стану, навіть тоді, коли вони спортом не займаються. Називаємо фактор «мотивація до пізнання».

Восьмий фактор з дисперсійним вкладом 3,3 % входять ціннісні показники: «хороші і вірні друзі» ($r = 0,837$), «суспільне визнання» ($r = 0,686$), «свобода» ($r = 0,569$), «впевненість у собі» ($r = 0,550$). Маючи підтримку, що уособлюється в хороших друзях, додає дівчатам психологічної впевненості у собі через, що вони вільно почуваються, що допомагає їм реалізуватися в суспільстві та колективі. Даний фактор називаємо «ціннісні орієнтації».

Дев'ятий фактор з дисперсійним вкладом 3,2 % включає показники фізичної підготовленості: індекс витривалості ($r = 0,922$), біг 1500 м. ($r = 0,911$). Дівчата показують не достатній рівень витривалості, в силу того, що не займаються спортом і мають низьку мотивацію загалом. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

Десятий фактор з дисперсійним внеском 3,0 % входить потреба у досягненні ($r = -0,800$), «високі запити» ($r = 0,663$). Дівчата маючи потреби у досягненні, очевидно у навчальній сфері, відповідно і мають високі запити до себе в першу чергу. Називаємо фактор «мотивація до успіху».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,0 % включає «творчість» ($r = 0,810$), дівчата характеризують фізично культурну людину ту, яка займається спортом ($r = 0,507$). Очевидно, що дівчатам більше подобається заняття творчого характеру, тому вони характеризують фізично культурну людину тільки з приналежності до спорту, що є хибним. Називаємо фактор «саморозвиток».

Дванадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,0 % складається з показників: «тверда воля» ($r = 0,780$), «сміливість» ($r = 0,524$), «самоконтроль» ($r = 0,509$). Очевидно проявлення волі в навчанні допомагає бути сміливішими та контролювати свій емоційний стан, а дана рівновага впливає на гармонійність в цілому. Називаємо фактор «мотивація до успіху».

Тринадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,0 % складає цінності: «чесність» ($r = 0,875$), «тверда воля» ($r = 0,503$). Очевидно, дівчата цінуючи чесність, а міцний характер допомагає їм. Називаємо фактор «індивідуальні характеристики особистості».

До чотирнадцятого фактору з дисперсійним вкладом 3,0 % входить показник АТ систолічний ($r = 0,504$). Називаємо фактор «функціональні можливості».

П'ятнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,0 % включає розуміння дівчатами фізично культурної людини: та, яка має фізкультурну освіту ($r = -0,857$), та, яка має фізичні вади, але постійно займається спортом ($r = 0,516$). Очевидно, що вони керуються тільки здогадками, адже фізично культурна людина не характеризується поняттями, які перерахували дівчата. Називаємо фактор «особистісні цінності».

Шістнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,0 % входять цінності: «раціоналізм» ($r = 0,854$), «старанність» ($r = 0,621$), «відповідальність» ($r = 0,510$). Очевидно, раціоналізм допомагає дівчатам бути більш старанними і відповідальними. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Сімнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 2,4 % складається з індивідуальних цінностей особистості: «здоров'я» ($r = 0,658$), «чуйність» ($r = 0,586$), «жорстокість та безкомпромісність» ($r = -0,557$). Очевидно, цінуючи своє здоров'я, що формує чуйність до себе та інших пом'якшує їх характер. Називаємо фактор «індивідуальні цінності особистості».

Таблиця 4.40

Виділені фактори дівчатами 10 класу, I курс педагогічного коледжу

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	силові можливості	4,5	7,9
2.	функціональні можливості	4,4	7,7
3.	самоосвіта	4,2	7,4
4.	фізичний розвиток	3,6	6,3
5.	функціональні можливості	3,5	6,2
6.	мотивація до зовнішнього вдосконалення	3,4	6,0

Продовження табл. 4.40

7.	мотивація до пізнання	3,4	6,0
8.	ціннісні орієнтації	3,3	5,8
9.	фізична підготовленість	3,2	5,6
10.	мотивація до успіху	3,0	5,3
11.	саморозвиток	3,0	5,3
12.	мотивація до успіху	3,0	5,3
13.	індивідуальні характеристики особистості	3,0	5,3
14.	функціональні можливості	3,0	5,3
15.	особистісні цінності	3,0	5,3
16.	ціннісні орієнтації	3,0	5,3
17.	індивідуальні цінності особистості	2,4	4,2
Σ		56,9	100 %

У дівчат 11 класу та студенток II курсу (табл. 4.41), які не займаються спортом до першого фактору з дисперсійним внеском 6,6 % входять показники: «чесність» ($r = 0,883$), «відповідальність» ($r = 0,811$), «освіченість» ($r = 0,741$), «ефективність у справах» ($r = 0,702$), «старанність» ($r = 0,614$), «самоконтроль» ($r = 0,603$), «любов» ($r = 0,552$). Очевидно цінності чесності та відповідальності впливають на рівень освіти та самоконтролю, за психо-емоційним станом. Контролюючи себе дівчата проявляють більшу ефективність у навчанні. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

До другого фактору з дисперсійним внеском 5,2 % входять показники: «впевненість у собі» ($r = 0,782$), «цікава робота» ($r = 0,626$), «суспільне визнання» ($r = 0,586$), «свобода» ($r = 0,531$), «самостійність» ($r = 0,505$). Впевненість у собі та своїх можливостях, мотивують дівчат до прояву інтересів до майбутньої професії. Саме тому вони відчують себе вільними та самостійними. Називаємо даний фактор «мотивація до успіху».

Третій фактор з дисперсійним внеском 5,0 % складається з показників силових можливостей: «сила кисті» ($r = -0,932$), «силовий індекс» ($r = -0,925$), «стрибок у довжину з місця» ($r = -0,569$). Всі показники є пов'язаними і показують, що дівчата мають низький рівень силових можливостей. Фактор називаємо «силові можливості».

Четвертий фактор з дисперсійним вкладом 4,5 % складає: індекс витривалості ($r = 0,921$), біг 2000 м. ($r = 0,910$), необхідність у методичних матеріалах для контролю фізичного стану ($r = 0,671$) та вважають, що фізично культурна людина це та, яка має розвинені м'язи ($r = 0,529$). Очевидно, маючи низький рівень витривалості, дівчата бажають отримати додатково знання про фізичний стан, і мають хибне поняття про фізично культурну людину. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

П'ятий фактор з дисперсійним внеском 4,2 % вважають, що фізично культурна людина це та, яка досягла гармонійності фізичного і духовного розвитку ($r = -0,568$), того, хто займається фізичними вправами ($r = 0,540$); цінності: «здоров'я» ($r = -0,529$), «жорстокість та безкомпромісність» ($r = -0,515$). Отже, дівчата характеризують фізично культурну людину з теоретичних знань, які вочевидь здобули на заняттях з фізичного виховання, також вони цінують своє здоров'я. Називаємо фактор «індивідуальні цінності особистості».

Шостий фактор з дисперсійним внеском 4,0 % включає показники роботоздатності: ЧСС спокою ($r = -0,909$), індекс Руф'є ($r = -0,839$), індекс Робінсона ($r = -0,765$). Дівчата мають хороші показники серцево-судинної системи, тому називаємо фактор «функціональні показники».

Сьомий фактор з дисперсійним вкладом 3,8 % включає показники фізичного розвитку: співвідношення маси та зросту тіла ($r = 0,823$), маса тіла ($r = 0,856$). Називаємо фактор «фізичний розвиток».

Восьмий фактор з дисперсійним вкладом 3,4 % становить цінності: «творчість» ($r = 0,769$), «пізнання» ($r = 0,710$) та самооцінку фізичного здоров'я ($r = -0,569$). Очевидно, надаючи більше цінності творчому розвитку дівчата мають низьку самооцінку, що в подальшому впливає на зниження мотивації до занять. Називаємо фактор «мотивація до розвитку».

Дев'ятий фактор з дисперсійним вкладом 3,4 % включає показники швидкості: біг 100 м. ($r = 0,908$), індекс швидкості ($r = 0,898$). Називаємо фактор «фізична підготовленість».

Десятий фактор з дисперсійним вкладом 3,3 % складається з цінностей: «широта поглядів» ($r = 0,817$), «тверда воля» ($r = 0,739$). Очевидно, цікавлячись великим спектром діяльності, у них загартовується характер для отримання та засвоєння нової інформації. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,1 % входять: «вміння поводити себе на людях» ($r = 0,892$), «гарний одяг» ($r = -0,624$), обізнаність з методиками самоконтролю ($r = -0,524$). Керуючись набутими хорошими манерами, дівчата не звертають уваги на зовнішні ознаки, а відсутність знань з методики самоконтролю є результатом недостатності знань. Даємо назву фактору «самооцінка поведінки».

Дванадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,9 % складається з цінностей «задоволення» ($r = 0,818$) та «матеріальна забезпеченість» ($r = 0,699$). Очевидно, дівчата отримують задоволення при якому необхідні матеріальні затрати, скоріше за все це розваги різного характеру. Називаємо фактор «мотивація до відпочинку».

Тринадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,7 % характеризує дозвілля: «малюю» ($r = 0,533$) та «сиджу в гаджетах» ($r = -0,525$). Очевидно, займаючись у вільний час творчою діяльністю у них не вистачає часу на перегляд телевізора. Даємо назву фактору «мотивація до творчих занять».

Чотирнадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,7 % теж характеризується проведенням дозвілля: «відвідую церкву» ($r = 0,857$) та «допомагаю батькам» ($r = -0,597$). Очевидно, що у вільний час дівчата віддають перевагу допомозі батькам, а ніж відвідуванні церкви. Називаємо фактор «мотивація до дозвілля».

П'ятнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 2,6 % складається з цінностей: «інтелігентність і широке коло інтересів» ($r = 0,769$), «рівність» ($r = 0,528$). Очевидно, дані цінності пов'язані між собою та свідчать про вихованість дівчат. Називаємо фактор «індивідуальні цінності».

Шістнадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,3 % включає: «спілкування з друзями» ($r = -0,614$), «вміння підкорювати собі інших» ($r = -0,597$). Очевидно, що дівчата цінують спілкування з друзями, при цьому вони є самовпевненими. Даємо назву фактору «цінності до комунікації».

Таблиця 4.41

Виділені фактори дівчатами 11 класу, II курс педагогічного коледжу

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	ціннісні орієнтації	6,6	11,1
2.	мотивація до успіху	5,2	8,7
3.	силові можливості	5,0	8,4
4.	фізична підготовленість	4,5	7,5
5.	індивідуальні цінності особистості	4,2	7,0
6.	функціональні показники	4,0	6,7
7.	фізичний розвиток	3,8	6,4
8.	мотивація до розвитку	3,4	5,7
9.	фізична підготовленість	3,4	5,7
10.	ціннісні орієнтації	3,3	5,5
11.	самооцінка поведінки	3,1	5,2
12.	мотивація до відпочинку	2,9	4,9
13.	мотивація до творчих занять	2,7	4,5
14.	мотивація до дозвілля	2,7	4,5
15.	індивідуальні цінності	2,6	4,4
16.	цінності до комунікації	2,3	3,9
	Σ	59,7	100 %

Юнаки 10 класу та студенти 1 курсу (табл. 4.42), які не займаються спортом до першого фактору з дисперсійним внеском 5,7 % відносять показники: «силовий індекс» ($r = 0,859$), «сила кисті» ($r = 0,833$), «ЧСС сп» ($r = 0,780$), «індекс Робінсона» ($r = 0,710$), «Тест Руф'є» ($r = 0,644$), «піднімання тулуба в сід» ($r = 0,613$), «човниковий біг 4*9 м» ($r = -0,531$). Очевидно, що маючи хороші показники силових можливостей юнаки мають погані результати у показниках серцево-судинної системи та силових можливостях. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

До другого фактору з дисперсійним внеском 4,8 % входять показники витривалості: індекс витривалості ($r = 0,925$), біг 2000 м. ($r = 0,904$). Юнаки в результаті відсутності тренуваності мають низький рівень витривалості. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

Третій фактор з дисперсійним внеском 4,5 % включає поняття про фізично культурну людину, яка може скласти самостійно програму індивідуальних занять ($r = -0,807$) та водять авто ($r = -0,707$). Очевидно, юнаки думають наявності знань є ключовими для характеристики фізично культурної людини, свої ж бажання до вивчення нового вони спрямовують на водіння авто. Називаємо фактор «індивідуальні характеристики особистості»

Четвертий фактор з дисперсійним внеском 4,3 % входять показники: розуміння фізично культурної людини «той, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять» ($r = -0,807$), «той, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку» ($r = 0,786$), «водіння авто» ($r = -0,707$). Очевидно, що юнаки оцінюючи фізично культурну людину, відштовхуються від візуальних показників, через що вони не звертають увагу на необхідність знань в області фізичного виховання. Називаємо фактор «мотивація до навчання».

П'ятий фактор з дисперсійним внеском 4,2 % складається з результатів фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця ($r = 0,908$), нахил вперед з положення сидячи ($r = 0,643$). Даний фактор називаємо «фізична підготовленість».

Шостий фактор з дисперсійним вкладом 3,8 % включає показники дихальної системи: ЖЄЛ ($r = 0,946$), життєвий індекс ($r = 0,845$). Називаємо фактор «функціональні можливості».

Сьомий фактор з дисперсійним внеском 3,5 % складається з: «оптимістичність і виваженість» ($r = 0,811$), «гарний одяг» ($r = -0,587$). Очевидно, що за наявності оптимістичності та виваженості впливають на зовнішні цінності особистості. Фактор називаємо «ціннісні орієнтації»

До восьмого фактору з дисперсійним внеском 3,4 % складається юнаків, які характеризують фізично культурну людину, яка має знання про вплив фізичних навантажень на організм людини ($r = -0,796$), цінність «творчість» ($r = 0,597$). Юнаки мають уявлення, що наявність знань про користь фізичних вправ є корисним, але це констатує факт, що ці знання є у них. Вони ж спрямовують свої сили на розвиток творчих здібностей. Називаємо фактор «індивідуальні характеристики особистості».

Дев'ятий фактор з дисперсійним внеском 3,4 % включає індивідуальні цінності особистості: «здоров'я» ($r = 0,810$), «рівність» ($r = 0,636$), «хороші та вірні друзі» ($r = 0,505$). Очевидно, що цінності власного здоров'я та рівності впливають на комунікативну функцію, що виражається у наявності хороших друзів. Називаємо фактор «цінності здоров'я».

Десятий фактор з дисперсійним внеском 3,3 % складають показники: «тверда воля» ($r = 0,709$), «чуйність» ($r = 0,623$), «чесність» ($r = 0,504$). Очевидно, що індивідуальні якості характеру, що характеризують особистість з силою волі впливає на їх чуйність та чесність. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Одинадцятий фактор з дисперсійним внеском 3,2 % включає один показник ціннісних орієнтацій: «сміливість» ($r = -0,751$). Результат свідчить про низький рівень сміливості. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Дванадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,0 % включає: «зайняття технікою» ($r = -0,713$), «займаються спортом» ($r = 0,700$), «лагідність та здатність змінювати свою точку зору» ($r = 0,614$). Очевидно, вільний час юнаки присвячують все ж техніці, а не спорту, що і це впливає на їх характер. Даємо назву фактору «мотивація до проведення дозвілля».

Тринадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,9 % включає види діяльності у вільний час: «сиджу в гаджетах» ($r = -0,856$), «читаю спеціальну літературу» ($r = 0,667$). У вільний час юнаки віддають перевагу

телевізору/гаджетам, тому у них не вистачає часу на читання. Називаємо фактор «мотивація до проведення дозвілля».

Чотирнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 2,9 % включає поняття розуміння юнаками фізично культурної людини: хто досягнув і підтримує свій рівень фізичної підготовленості ($r = 0,863$), хто має розвинуті м'язи ($r = 0,574$). Очевидно, юнаки оцінюють фізично культурну людину тільки за її зовнішніми ознаками, що підтверджує відсутність знань про фізичну культуру загалом. Фактор називаємо «індивідуальні характеристики особистості».

П'ятнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 2,8 % включає цінності: «широта поглядів» ($r = 0,801$), «матеріальна забезпеченість» ($r = 0,638$). Очевидно, велике коло інтересів заключається в матеріальних речах. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Шістнадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,5 % теж складається з цінностей: «ефективність у справах» ($r = 0,750$), «освіченість» ($r = 0,621$). Очевидно, у юнаків їх ефективність у справах націлена на навчальну діяльність. Називаємо фактор «мотивація до успіху».

Сімнадцятий фактор з дисперсійним вкладом 2,3 % складається з: «життєрадісність» ($r = 0,748$), «старанність» ($r = 0,664$). Позитивний настрій і життєрадісність юнаків допомагають їм у виконанні будь яких справ. Називаємо фактор «цінності особистості».

Таблиця 4.42

Виділені фактори юнаками 10 класу, I курсу коледжу зв'язку

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	фізична підготовленість	5,7	9,4
2.	фізична підготовленість	4,8	7,9
3.	індивідуальні характеристики особистості	4,5	7,4
4.	мотивація до навчання	4,3	7,1
5.	фізична підготовленість	4,2	6,9
6.	функціональні можливості	3,8	6,3

Продовження табл. 4.42

7.	ціннісні орієнтації	3,5	5,8
8.	індивідуальні характеристики особистості	3,4	5,6
9.	цінності здоров'я	3,4	5,6
10.	ціннісні орієнтації	3,3	5,5
11.	ціннісні орієнтації	3,2	5,3
12.	мотивація до проведення дозвілля	3,0	5,0
13.	мотивація до проведення дозвілля	2,9	4,8
14.	індивідуальні характеристики особистості	2,9	4,8
15.	ціннісні орієнтації	2,8	4,6
16.	мотивація до успіху	2,5	4,1
17.	цінності особистості	2,3	3,8
Σ		60,5	100 %

Юнаки 11 класу та студенти 2 курсу (табл. 4.43), які не займаються спортом до першого фактору з дисперсійним внеском 5,6 % входять показники фізичного розвитку: «вага тіла» ($r = 0,966$), «співвідношення довжини та маси тіла» ($r = 0,938$) та «зріст тіла» ($r = 0,822$). Показники є логічно пов'язаними, тому називаємо фактор «фізичний розвиток».

До другого фактору з дисперсійним внеском 4,8 % входять показники дихальної системи та сили: ЖЄЛ ($r = 0,920$), життєвий індекс ($r = 0,899$), силовий індекс ($r = 0,727$). Називаємо фактор «функціональні можливості».

Третій фактор з дисперсійним вкладом 4,5 % входять показники: «ефективність у справах» ($r = 0,769$), «терпимість» ($r = 0,769$), «життєрадісність» ($r = 0,636$), «свобода» ($r = 0,510$), «вихованість» ($r = 0,504$). Очевидно, юнаки проявляючи ефективність у справах та маючи терпимість позитивно впливає на емоційний стан та дає можливість відчувати себе вільним. Називаємо фактор «мотивація до успіху».

Четвертий фактор з дисперсійним внеском 4,3 % складається з швидко-силових можливостей: швидко-силовий індекс ($r = 0,958$), стрибок у довжину з місця ($r = 0,936$), човниковий біг 4x9 м. ($r = -0,536$). Даний фактор називаємо «швидко-силові можливості».

До п'ятого фактору з дисперсійним внеском 4,3 % входять розуміння юнаками фізично культурної особистості, яка може скласти індивідуальну програму занять фізичними вправами ($r = -0,873$), цінність «лагідність та здібність змінювати свою точку зору» ($r = -0,617$) та характеризують фізично культурну особистість, яка має фізкультурну освіту ($r = 0,525$). Очевидно, наявність знань є ключовим для фізично культурної людини, що впливає на їх характер. Називаємо фактор «індивідуальні характеристики особистості».

Шостий фактор з дисперсійним вкладом 4,0 % включає: «жорстокість і безкомпромісність» ($r = 0,827$), «фізична сила» ($r = -0,651$). Очевидно, цінність жорстокості та безкомпромісності впливає і на наявність фізичної сили фактор називаємо «цінності особистості».

Сьомий фактор з дисперсійним внеском 4,0 % включає показники витривалості: індекс витривалості ($r = 0,931$), біг 2000 м. ($r = 0,928$). Результати свідчать про низький рівень витривалості. Називаємо фактор «фізична підготовленість».

До восьмого фактору з дисперсійним вкладом 3,7 % входять показники: «раціоналізм» ($r = 0,802$), «відповідальність» ($r = 0,689$), «освіченість» ($r = 0,683$), «задоволення» ($r = 0,675$), «самоконтроль» ($r = 0,655$). Маючи раціональне мислення, поведінку юнаки стають більш відповідальними, що впливає на рівень освіти та самоконтролю. Даний фактор називаємо «ціннісні орієнтації».

Дев'ятий фактор з дисперсійним внеском 3,4 % входить: «слухаю музику» ($r = -0,800$), і характеризують фізично культурну особистість як ту, яка досягла гармонійності фізичного і духовного розвитку ($r = -0,630$). Очевидно, у вільний час переважає у гармонії з собою, що впливає на поняття про фізично культурну людину. Називаємо фактор «мотивація до вільного часу».

Десятий фактор з дисперсійним вкладом 3,3 % включають: «рівність» ($r = 0,638$), «активне, діяльне життя» ($r = 0,519$). Юнакам важлива рівність між

людьми, що впливає на реалізацію активного відпочинку з друзями. Фактор називаємо «ціннісні орієнтації».

Одинадцятий фактор з дисперсійним вкладом 3,3 % включають показники швидкості: біг 100 м. ($r = -0,885$), індекс швидкості ($r = -0,838$). Називаємо фактор «швидкісні можливості».

Дванадцятий фактор з дисперсійним внеском 3,2 % включає цінності особистості: «високі запити» ($r = 0,883$) та «чуйність» ($r = 0,657$). Маючи високі запити до себе, у юнаків формується чуйність і взаєморозуміння до інших. Називаємо фактор «цінності особистості».

Тринадцятий фактор з дисперсійним внеском 3,1 % включає: цінність «широта поглядів» ($r = 0,770$), характеризують фізично культурну людину та, яка дотримується ЗСЖ ($r = -0,583$). Очевидно, обізнаність у різних областях знань впливає на характеристику фізично культурної людини. Називаємо фактор «мотивація до знань».

Чотирнадцятий фактор з дисперсійним внеском 2,6 % складається з цінностей: «любов» ($r = 0,800$), «здоров'я» ($r = 0,622$). Очевидно, цінність любові до середовища та соціуму впливають на цінність здоров'я, що виражається на загальному ставленні до фізичної культури. Називаємо фактор «ціннісні орієнтації».

Таблиця 4.43

Виділені фактори юнаками 11 класу, II курсу коледжу зв'язку

№ п/п	Назва фактору	%	Загальний внесок
1.	фізичний розвиток	5,6	10,4
2.	функціональні можливості	4,8	8,9
3.	мотивація до успіху	4,5	8,3
4.	швидкісно-силові можливості	4,3	7,9
5.	індивідуальні характеристики особистості	4,3	7,9
6.	цінності особистості	4,0	7,4
7.	фізична підготовленість	4,0	7,4
8.	ціннісні орієнтації	3,7	6,8

Продовження табл. 4.43

9.	мотивація до вільного часу	3,4	6,3
10.	ціннісні орієнтації	3,3	6,1
11.	швидкісні можливості	3,3	6,1
12.	цінності особистості	3,2	5,9
13.	мотивація до знань	3,1	5,7
14.	ціннісні орієнтації	2,6	4,8
Σ		54,1	100

4.8 Вплив соціально-педагогічних умов на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат

Вивчення особистісно-мотиваційної сфери юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом допомогло нам визначити фактори, що впливають на формування компонентів індивідуальної фізичної культури учнівської молоді. Ми згрупували фактори за такими компонентами: ціннісні орієнтації, мотивація, фізична підготовленість та фізичний розвиток, самооцінка фізичного розвитку.

Порівняльний аналіз досліджуваних показників у юнаків і дівчат, що займаються і не займаються спортом, дає можливість стверджувати, що відмічається аквний вплив відповідної організації занять фізичними вправами та спортом.

Аналізуючи отримані результати (табл. 4.44) бачимо, що у юнаків спортсменів до II курсу знижується фактор впливу фізичної підготовленості (з 31,3 % до 27,3 %), але в цей час підсилюється вплив мотивації та ціннісних орієнтацій.

У юнаків 10 класу, I курсу та 11 класу, II курсу, які спортом не займаються відмічається деяке зниження мотивації (з 21 % до 20,3 %) та ціннісних орієнтацій (з 48,5 % до 39 %) та відсутнє значення самооцінка. Констатуємо той факт, що все ж вони оцінюють індивідуальну фізичну культуру за показниками фізичної підготовки, фізичного розвитку (30,5-40,7 %). Не надаючи значення самооцінці, вони не можуть адекватно оцінити себе

відповідно своїх фізичних можливостей і визначити значення процесуального компоненту фізичної культури, тобто безпосередньо-систематичних занять фізичними вправами. Це позначається на зниженні їх показників фізичної підготовленості від 10 до 11 класу і з I до II курсу коледжу.

Дівчата, які займаються спортом на I курсі оцінюють свою індивідуальну фізичну культуру з точки зору фізичної підготовленості та фізичного розвитку (52,2 %), звертають увагу на самооцінку фізичного розвитку (21,6 %), а на II курсі мотивація набуває більшого значення, самооцінка фізичного розвитку підвищується з 21,6 % до 27,6 %. Але при цьому до II курсу знижується значення фізичної підготовленості та фізичного розвитку (з 52,2 % до 22 %).

Дівчата, які спортом не займаються у 10 класі та на I курсі оцінюють свою індивідуальну фізичну культуру за фізичною підготовленістю та фізичним розвитком (39 %), ціннісні орієнтації та мотивація знаходиться майже на однаковому рівні, найменше вони орієнтуються на самооцінку (12,7 %). До 11 класу, II курсу коледжу у дівчат орієнтири не змінюються, тільки знижується фізична підготовленість та фізичний розвиток (з 39 % до 34,7 %), у не значній мірі підвищується мотивація та ціннісні орієнтації, але знижується самооцінка.

У спортсменок мотивація та самооцінка переважають в значимості індивідуальної фізичної культури, в результаті вони у меншій мірі звертають увагу на спортивний результат та фізичну підготовленість. В той час як у дівчат, які спортом не займаються ціннісні орієнтації, мотивація збільшуються у не значній мірі, дівчата в якості пріоритету індивідуальної фізичної культури звертають увагу на показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

Порівнюючи результати юнаків і дівчат, які займаються спортом (Рис. 4.7) і не займаються спортом (Рис. 4.8), ми з'ясували, що найціннішим є внутрішній стимул, тобто мотивація, бо саме воно є внутрішнім рушієм активності людини, ми наглядно бачимо, що при заняттях спортом у дівчат мотивація до II курсу зростає у значній мірі, у не спортсменок – зростає у низьких відсотках, те ж відбувається з ціннісними орієнтаціями – у не спортсменок, а у спортсменок залишається на такому ж рівні. Вочевидь спорт впливає на внутрішній рушій. В той час, коли юнаки не спортсмени виділяють ціннісні орієнтації та фізичну підготовленість, мають нижчу мотивацію, тому в них відсутня самооцінка фізичного розвитку.

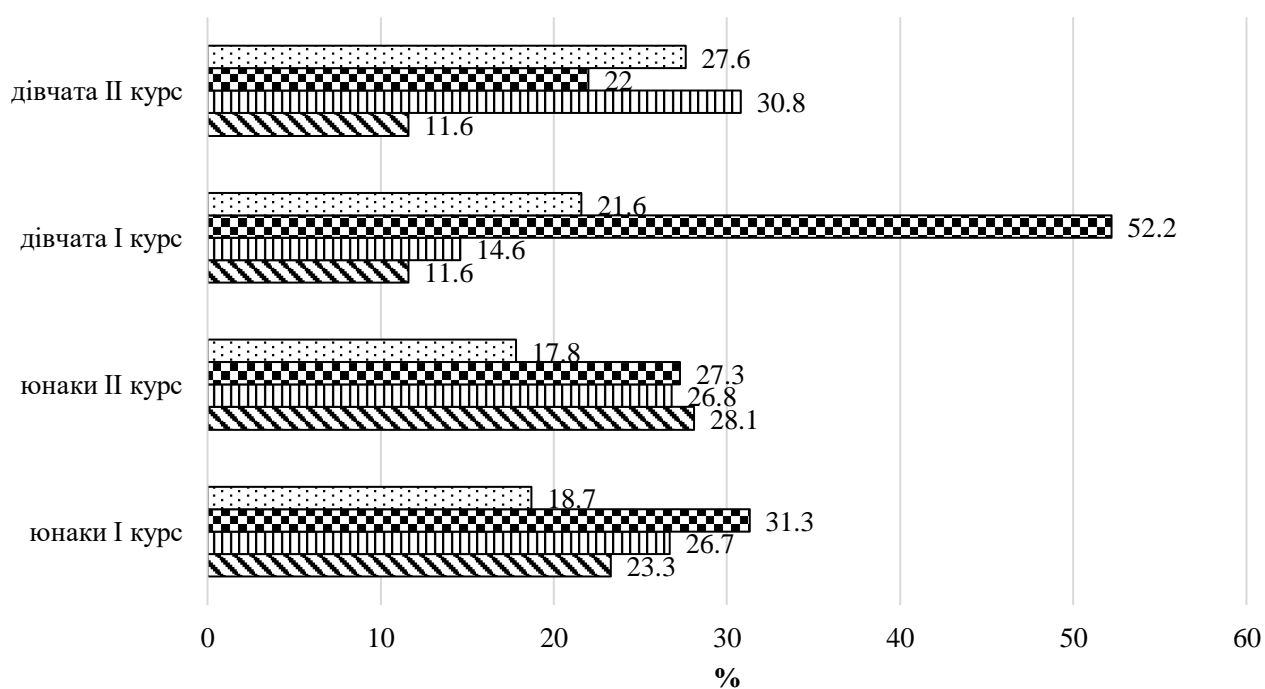


Рис.4.7 Компоненти формування ІФК юнаків та дівчат, які займаються спортом

- ▤ - самооцінка;

▨ - мотивація;
- ▣ ФП та ФР;

▧ ціннісні орієнтації.

Аналізуючи результати за гендерними ознаками констатуємо, що існують відмінності між юнаками та дівчатами, які займаються і не займаються спортом.

У юнаків II курсу спортивного коледжу у більшій мірі переважають ціннісні орієнтації, ніж у дівчат II курсу спортивного коледжу, та фізична підготовка і фізичний розвиток, коли дівчата в більшій мірі мають вищу мотивацію та самооцінку.

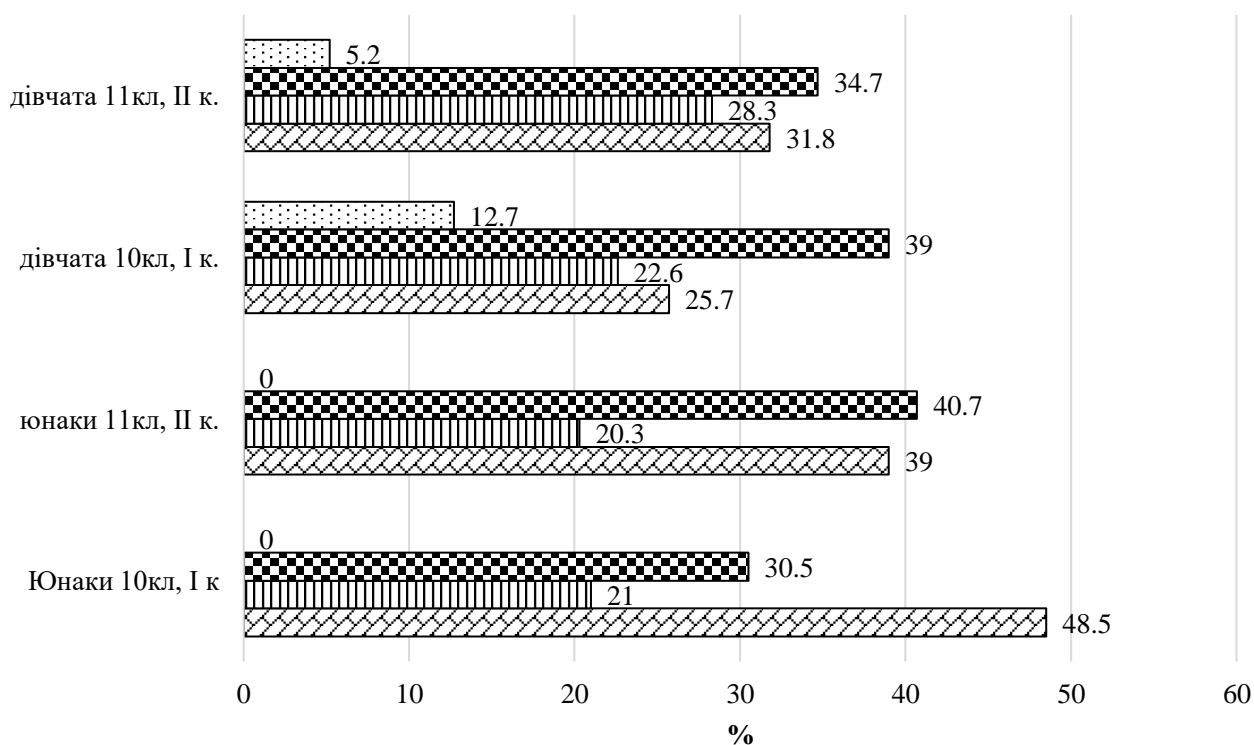


Рис. 4.8 Компоненти формування ІФК юнаків та дівчат, які не займаються спортом

- самооцінка;
- мотивація;
- ФП та ФР;
- ціннісні орієнтації.

У юнаків 11 класу, II курсу, які не займаються спортом, як орієнтир індивідуальної фізичної культури переважає фізична підготовка і фізичний розвиток, ніж у дівчат 11 класу, II курсу, які не займаються спортом. На вищому рівні у дівчат мотивація, а у юнаків ціннісні орієнтації.

Отже, дані результати вірогідно свідчать про гендерний прояв пріоритетів, що входять до цінностей індивідуальної фізичної культури. На ці пріоритети впливає стать, заняття спортом, оточуюче середовище та мотиви, які переслідують юнаків та дівчат.

Аналізуючи результати формування компонентів індивідуальної фізичної культури за психотипами (табл. 4.45), ми бачимо, що у юнаків-спортсменів маскулінного типу пріоритетним є фізична підготовленість і фізичний розвиток (50 %), що підкреслює самооцінку фізичного розвитку (30 %).

У фемінінного типу за рахунок переваги ціннісних орієнтацій (40 %) проявляється пріоритет у фізичній підготовленості і фізичному розвитку (30 %).

У андрогінного типу на першому місці відмічено фізичну підготовленість і фізичний розвиток (45 %), що підтверджується проявом мотивації (35 %).

Серед юнаків, які спортом не займаються у маскулінів відмічено ціннісні орієнтації та фізична підготовленість, фізичний розвиток (41,3 %).

Юнаки фемінінного типу в пріоритеті відзначають фізичну підготовленість і фізичний розвиток (66,7 %).

У андрогінного типу юнаків в пріоритеті ціннісні орієнтації (58,3 %),

Через відсутність самооцінки юнаки, які не займаються спортом не подають належної уваги фактору самооцінки фізичного розвитку.

Серед спортсменок фемінінного типу спостерігається пріоритет у факторі самооцінки фізичного розвитку (43,9 %).

У андрогінних спортсменок в пріоритеті теж стоїть фактор самооцінки фізичного розвитку (55,5 %).

Структура компонентів індивідуальної фізичної культури дівчат, які не займаються спортом маскулінного типу в пріоритеті відмічають ціннісні орієнтації та мотивацію (41,7 %).

Дівчата фемінінного типу в пріоритеті виділяють ціннісні орієнтації (35,4 %), що підкреслюється фактором мотивації (31,2 %), очевидно через відсутність самооцінки фізичного розвитку.

У андрогінних дівчат в пріоритеті теж фактор ціннісні орієнтації (27,5 %), дівчата менше зважають на фізичну підготовленість і фізичний розвиток (22,5 %).

4.9. Фактори, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, яка займається і не займається спортом

Факторний аналіз дав нам змогу зрозуміти, які компоненти є складовими індивідуальної фізичної культури у юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом. Провівши дослідження стає зрозуміло, що заняття спортом приносить задоволення та впливає на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, позитивно впливає на фізичну підготовленість, мотивацію та самооцінку, що базуються на гендерних особливостях психологічної статі.

Заняття спортом є специфічною діяльністю учнівської молоді, для якої необхідні конкретні якості особистості, а саме: впевненість у собі, напористість, самоконтроль, адекватна самооцінка, відданість, що присутні в чоловіків і в жінок. Прийнято вважати, що дані якості в більшій мірі притаманні чоловікам, але наше дослідження свідчить про те, що присутність дівчат-спортсменок фемінінного типу не заважає їм займатися спортом.

Для усунення лімітуючих факторів, що впливають на формування індивідуальної фізичної культури, ми визначили модель стимулюючих факторів завдяки якою можна сприяти формуванню індивідуальної фізичної культури (табл. 4. 46).

У юнаків, які займаються спортом виділяють головний фактор – мотивацію (26,7-26,8 %), складові якої характеризують умотивовану людину, яка є цілеспрямованою та успішною. Пріоритетними показниками у мотивації є: «ефективність у справах», «старанність», «високі запити». Далі йдуть показники, які безпосередньо є результатом впливу спорту, а саме: «заняття спортом», «потреба в успіху» та «раціоналізм».

У дівчат, які займаються спортом ведучий фактор «самооцінка» (21,6-27,6 %). Дівчата ставлять в пріоритеті самооцінку власного стану: «самооцінка здоров'я», «вдосконалення гармонійності тілобудови», «знання методик

самоконтролю», що свідчить про свідому особистість. Поряд з такими якостями постають цінності освіченості та зовнішнього вигляду: «оптимістичність та виваженість», «гарний одяг», «самоосвіта».

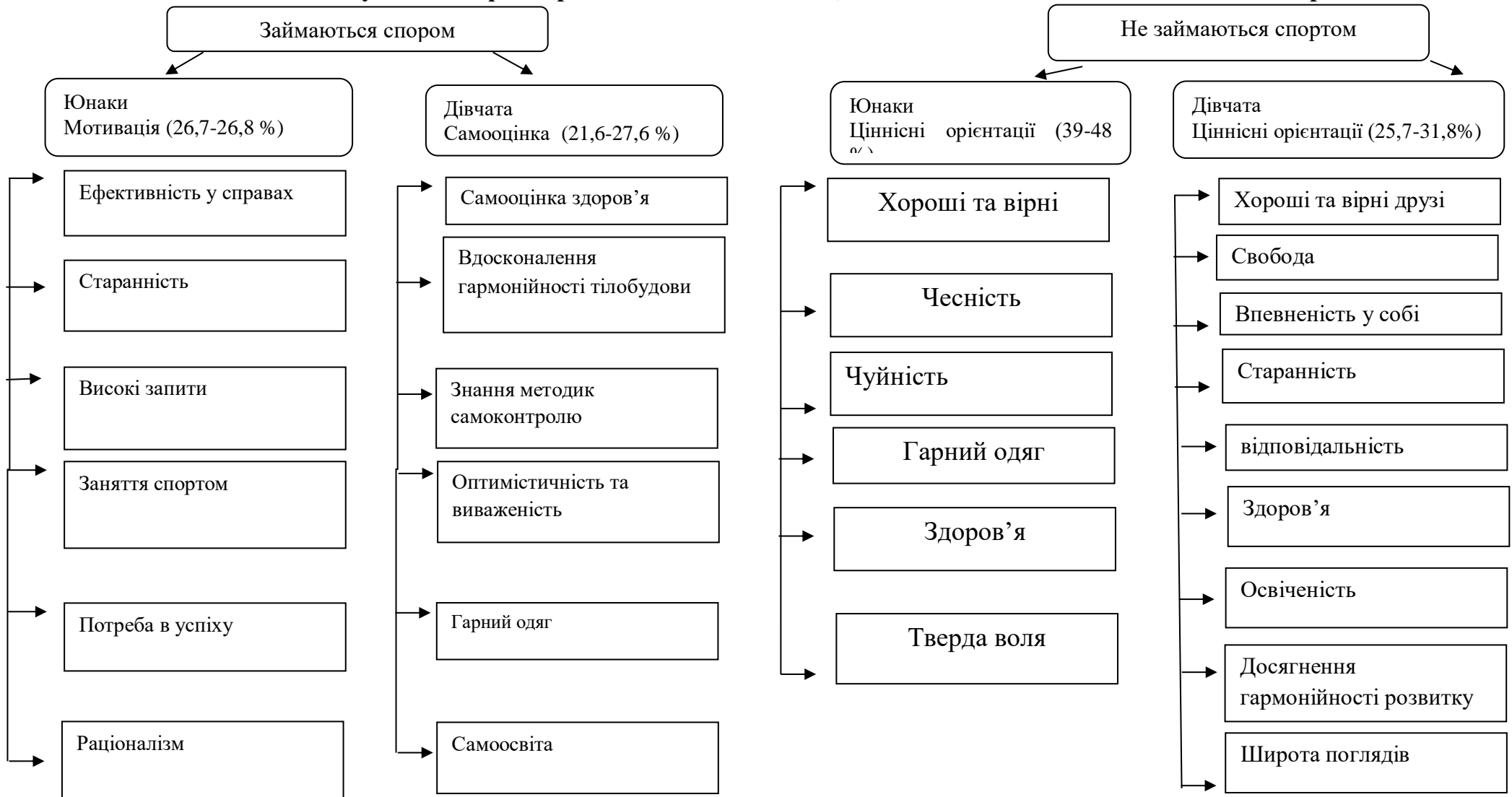
У юнаків, які спортом не займаються головним фактором являються ціннісні орієнтації (39-48 %). Виділено цінність «хороші та вірні друзі», очевидно, що їх оточення стимулює та впливає на інтереси до занять фізичною культурою і спортом. Цінність «чесність» та «чуйність» свідчить про самокритичну оцінку до себе, «гарний одяг» може свідчити про наслідування сучасних трендів, наприклад у спортивному одязі, адже саме спортивний одяг є популярним серед молоді. Цінність «здоров'я», а саме його покращення, свідчить про зацікавленість до отримання знань про власний стан, «тверда воля» проявляється у дотриманні режиму дня та досягнення поставлених цілей

У дівчат, які не займаються спортом, як і в юнаків головним фактором є ціннісні орієнтації (25,7-31,8 %). Дівчата мають ширший спектр якостей, який характеризує комунікативно-вольову особистість, яка виділяє цінності: «хороші та вірні друзі», «свобода», «впевненість у собі», «старанність», «відповідальність». На другому плані, але все ж цінними якостями є характеристики освіченої та фізично розвиненої особистості: «здоров'я», «освіченість», «досягнення гармонійності розвитку» та «широта поглядів».

Отже в процесі проведеного дослідження нами вперше розроблено модель стимулюючих факторів для юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом та проведено порівняльні характеристики між ними. Ми дійшли висновку, що різниця, яка існує між юнаками та дівчатами обумовлені не тільки біологічною статтю, а й заняттям спортом.

Таблиця 4. 46

Модель стимулюючих факторів для юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом



До лімітуючих факторів, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури у юнаків, які не займаються спортом є:

- низький рівень віри в себе;
- низький рівень самооцінки фізичних можливостей;
- низький рівень теоретичних знань;
- недостатня самостійність у виборі діяльності;
- недостатній рівень емоційного розвантаження та отримання задоволення від занять спортом і фізичною культурою;
- низький рівень креативного мислення;
- не бажання до суспільного визнання.

До лімітуючих факторів, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури у дівчат, які не займаються спортом є:

- недостатнє бажання до обізнаності;
- не бажання до суспільного визнання;
- низький рівень теоретичних знань;
- низький рівень до досягнення успіхів;
- відчуття невпевненості та сміливості в собі;
- низький рівень прояву маскулінних якостей: високі запити, широта поглядів.

До лімітуючих факторів, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури у юнаків, які займаються спортом є:

- непримиренність до недоліків у собі та інших;
- недостатній рівень прояву любові до себе та інших;
- відчуття недостатньої впевненості у собі.

До лімітуючих факторів, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури у дівчат, які займаються спортом є:

- сумніви про невпевненість у собі та недостатню старанність;
- низький рівень планування і проведення активного відпочинку;

- невпевненість у зовнішніх якостях;
- відсутність прояву маскулінних якостей у дівчат-спортсменок: віра в себе, напористість, сильна особистість, дух змагання.

Висновки до розділу 4

Після аналізу гендерних особливостей формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, яка займається та не займається спортом, а також розподілу їх за психотипом, ми виявили відмінності, які безпосередньо впливають на спосіб життя, проведення вільного часу та формуванню мотивів та інтересів до занять фізичною культурою та спортом. Аналіз ціннісних орієнтацій показав, що юнаки, які спортом не займаються є менш впевненими у собі та не вбачають за важливе матеріальне забезпечення. Дівчата, серед яких відсутні спортсменки свідчать про прояв та зацікавленість у творчості та краси власної та в соціумі. Юнаки спортсмени цінують здоров'я, менше звертають увагу на отримання задоволення. Спортсменки вбачають ціль у реалізації себе в колективі, сім'ї, мають активну життєву позицію.

При дослідженні зацікавленості до видів спорту, навіть у не спортсменок проявляється інтерес до видів спорту. Усі психологічні типи спортсменів юнаків і дівчат віддають перевагу спортивним іграм та легкій атлетиці, саме з цих видів вони спеціалізуються в коледжі. Стосовно тих юнаків, хто спортом не займається, очевидно, що вони в більшій мірі зацікавлені тими видами спорту, які входять до програми з фізичної культури (спортивні ігри, легка атлетика). У дівчат, які спортом не займаються пріоритетними є фітнес (62,50-33,33 %).

Розроблені нами моделі, які стосуються ціннісних орієнтацій дозволяє констатувати той факт, що на вибір ціннісних орієнтацій певним чином впливає психологічний тип, стать і період навчання в закладі освіти, який обумовлює і виховний вплив соціуму, і період дорослішання, і мікросередовище.

Отже, пік термінальних ціннісних орієнтацій юнаків усіх психологічних типів припадає на цінність «здоров'я». З результатів відмічаємо, що юнаки маскуліного типу є більш впевненішими в собі, адже дана цінність входить до п'ятірки лідируючих цінностей, на відміну від інших психотипів.

У дівчат результати відрізняються, на пік у маскуліного та фемініного типу виступає цінність «хороші та вірні друзі», а у андрогіного типу - «щасливе сімейне життя».

Модель пікових інструментальних ціннісних орієнтацій юнаків маскуліного та андрогіного типів збігаються – це цінність «відповідальність». У фемініного типу - «життєрадісність». Юнаки маскуліного типу є більш вимогливими до себе, та більше прагнуть до досягнення мети.

Модель інструментальних ціннісних орієнтацій у дівчат свідчить, що фемініний і андрогіний типи в більшій мірі цінують «життєрадісність», а маскуліний тип дівчат - «широта поглядів».

Результати дослідження розглянуті у даному розділі представлені у публікаціях автора [70, 72, 75, 97, 146, 255].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення проблеми формування гендерного підходу у фізичному вихованні, формування індивідуальної фізичної культури в процесі занять фізичною культурою, зниження мотивації до занять з фізичного виховання та самостійних занять. Запропоновано підхід до вирішення і врегулювання проблеми мотивації та самооцінки власного стану. Визначено компоненти індивідуальної фізичної культури серед спортсменів та не спортсменів враховуючи їх психотип.

За результатами проведених теоретичних досліджень науковцями встановлено, що дане коло питань пов'язано із знеціненням фізичної культури серед підростаючого покоління, що в результаті призводить до зниження мотивації до занять і погіршення здоров'я учнівської молоді.

Вивченню гендерного підходу у фізичному вихованні та формуванню індивідуальної фізичної культури присвячені роботи О.Ю. Марченко, Т.Ю. Круцевич, О.О. Біліченко,

У своїх працях О.Ю. Марченко досліджуючи основні положення гендерного підходу обґрунтувала роль та місце аксіологічної значущості фізичної культури і спорту в системі фізичного виховання школярів, визначила провідні вектори мотиваційно-ціннісних орієнтацій юнаків і дівчат у формуванні їх індивідуальної фізичної культури [167, 168].

Т.Ю. Круцевич [143] визначила, що впровадження гендерного підходу пов'язано з новим способом пізнання значущості фізичної культури, роз'яснила специфіку застосування цього підходу в формуванні індивідуальної фізичної культури школярів, при цьому ефективно активуючи індивідуальні та фізичні якості підростаючого покоління.

О.О. Біліченко [31] при визначенні рис психологічної статі з'ясовано, що більшість осіб як чоловічої, так і жіночої статі проявляє андрогінність, це сходиться і з результатами у роботах О.Ю. Марченко [157, 159] і частково з нашою дисертаційною роботою. У юнаків мотиви і цільові установки, в більшій мірі, спрямовані на розвиток фізичних якостей, що відповідає підвищеному інтересу до силових видів спорту, а у дівчат переважає спрямованість на свою зовнішність, що призводить до переважного вибору жіночих видів - аеробіки та танців. Але у деяких дівчат відзначається бажання самоствердитися і постояти за себе за допомогою занять спортом (20-30%), що пов'язано з інтересом до видів єдиноборств (12%) [157, 159].

У нашому дослідженні стосовно визначення психологічної статі, ми з'ясували, що юнаків маскулінного типу в учнів 11 класів та студентів II курсу – 58 %, у спортсменів 36-44% та у юнаків 10 класу, I курсу коледжу зв'язку – 34 %. Андрогінного типу більше у 10 класу, I курсу - 56 %, в 11 класу, II курсу – 40 %, у спортсменів – 36-44 %. Фемінінних ознак найбільше у спортсменів – 20 %, у студентів коледжу та школярів – 2-10 %. Серед дівчат фемінінних ознак проявляється більше у спортсменок 76-88 %, у студенток педагогічного коледжу – 36-60 %. Маскулінный тип у спортсменок не було виявлено, у дівчат, які спортом не займаються – 8-16 %. Андрогінного типу більше серед тих, хто спортом не займається – 32-48 %, у спортсменок 12-24 %.

Визначивши пріоритети до вибору спорту було підтверджено дані М.М. Саїнчука, О.О. Біліченко, О.Ю. Марченко, Г.В. Безверхньої стосовно вибору видів спорту дівчатами, які зупинилися на баскетболі, легкій атлетиці, фітнесу, аеробіці та частково аквафітнесі [21, 31, 167, 209].

Отримало подальший розвиток прояв інтересів та мотивів спортсменів та не спортсменів до занять видами спорту. Так, серед юнаків, які спортом не займаються до 11 класу, II курсу інтерес до пріоритетних видів спорту знижується: легка атлетика (з 40 % до 24 %), спортивні ігри (з 40 % до 20 %). У спортсменів до II курсу зменшується інтерес до легкої атлетики (з 72 % до 60

%) та спортивних іграх зростає (з 60 % до 80 %). Серед дівчат, які спортом не займаються в пріоритетних видах спорту до 11 класу, II курсу коледжу знижується інтерес до фітнесу (з 52 % до 36 %), спортивних ігор (з 44 % до 26 %), плавання (з 40 % до 26 %). У спортсменок до II курсу простежується зниження в інтересі до аквафітнесу (з 80 % до 68 %) та у легкій атлетиці (з 68 % до 44 %), але збільшується інтерес до легкої атлетики (з 68 % до 44 %). Результати за психологічним типом свідчать, що у маскулінних юнаків, які спортом не займаються з'являється пріоритет у боксі, до 11 класу, II курсу зростає з 23,53 % до 51,72 %. У спортсменів кардинальних змін не помічено – спортивні ігри (22,22 % до 63,64 %). Юнаків фемінінного типу відмічено не багато. У андрогінних юнаків, які спортом не займаються до II курсу проявляється інтерес до плавання (55 %). У спортсменів до II курсу легка атлетика (77,78 %) та спортивні ігри (88,89 %). У дівчат маскулінного типу, які спортом не займаються до II курсу проявляється інтерес до фітнесу (62,5 %). У дівчат фемінінного типу, які спортом не займається більше інтересу проявляють у 10 класі, I курсі коледжу – до фітнесу (53,33 %). У спортсменок спортивні ігри (82,82 %). Дівчата андрогінного типу, які спортом не займаються більше інтересу до видів спорту проявляють у 10 класі, I курсі – фітнес (62,5 %), спортивні ігри (50 %). Спортсменки до II курсу на 100 % цікавляться спортивними іграми.

Досліджуючи ціннісні орієнтації за методикою М. Рокича [99, 100, 154], за яким трактується цінності як узагальнені уявлення про блага і прийнятні способи їх отримання, на базі яких людина здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності, формування життєвої стратегії та багато в чому визначають лінію професійного розвитку [154]. З даним поняттям тісно взаємодіє поняття «ціннісні орієнтації» [143], що розуміють як елементи мотиваційної структури особистості, за допомогою яких здійснюється вибір мети, мотиву, відповідної діяльності дивлячись на ситуацію. Досліджуючи питання ціннісних орієнтацій В.В. Цибульська [237] довела, що ціннісні відносини, життєві цілі та засоби

їх досягнення змінюються залежно від умов проживання, соціальних умов, особливості навчального закладу та змінюються залежно від року та форми навчання.

За результатами О.О. Біліченко [30-32] відмічає особливості ціннісних орієнтацій у способах реалізації мети у юнаків і дівчат, адже вони є різними. Дівчата намагаються досягти мети за допомогою підвищення освіченості, відповідальності і самоконтролю, а юнаки за рахунок життєрадісності, акуратності і твердої волі. О.О. Біліченко так як і ми вивчала гендерні особливості юнаків і дівчат, які займаються і не займаються спортом, вона своїми дослідженнями підтвердила положення про гендерні особливості прояву ціннісних орієнтацій у дівчат, про деяку зміну ієрархії цінностей залежно від року навчання у ЗВО.

Новими даними є особливості прояву ціннісних орієнтацій дивлячись на специфіку навчального закладу, тобто школа, коледж не фізкультурного профілю проти коледжу фізкультурного профілю, який має свою специфіку. Можливо, через це спортсмени є більше старанними, самостійними та мають міцнішу силу волі. Адже якщо розцінювати результати за заняттям спортом або ж не заняттям та за гендерним аспектом, то між юнаками і дівчатами, ми виявили, що спортивна діяльність впливає на формування цінностей, адже у спортсменів яскравіше виражені термінальні цінності «Впевненість у собі», «здоров'я», «суспільне визнання», «активне життя», та серед інструментальних: «тверда воля» (у юнаків), «високі запити» (у дівчат II курсу), «ефективність у справах» (дівчата I курсу та юнаки II курсу). Саме заняття спортом впливає на формування цінностей особистості, що в подальшому впливає на загальне самопочуття у фізичному та психічному плані, формує спеціальну освіченість про користь впливу фізичних вправ на організм, що в подальшому є результатом гармонійного розвитку особистості.

За психологічним типом, який однозначно впливає на цінності учнівської молоді, підкреслюємо той факт, що маскуліни юнаки спортсмени є більш

впевненими за не спортсменів. Юнаки фемінніного типу є менш впевненими та менше звертають увагу на отримання задоволення. Юнаки андрогінного типу обох категорій цінують здоров'я та комунікативну функцію, що відмічається у спілкуванні з друзями.

Тестування теоретичних знань за програмою фізичного виховання (62 питання) виявило, що тільки спортсмени юнаки мають достатній рівень знань, їх кількість до II курсу зростає з 40 % до 48 %. Серед дівчат, теж відмічено більшу теоретичну обізнаність їх достатній рівень знань до II курсу збільшується (з 40 % до 64 %).

В результаті занять фізичними вправами очевидним є підвищення функціональних можливостей організму, і фізичного здоров'я теж. Нами було відмічено позитивну динаміку у покращенні рівня здоров'я у спортсменів від I до II курсу серед юнаків і дівчат. Але серед юнаків-спортсменів більше осіб, які мають високий рівень фізичного здоров'я (36 %). У юнаків та дівчат, які спортом не займаються більше молоді у якої переважає низький та нижче середнього рівні.

Підвищується і рівень фізичної підготовленості у спортсменів від I до II курсу. Нами було обрано групу рухових тестів, які включені до програми з фізичної культури в школі: біг на 100 м., 2000 м. (юнаки) та 1500 м. (дівчата), човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил із положення сидячи. Результати дослідження свідчать, що рівень прояву цих фізичних якостей у дівчат, які не займаються спортом в сумі мають середній рівень компетентності, зауважуємо, що дівчата мають високий рівень у бігові на 100 м.. Результати юнаків більше відповідають низькому рівню компетентності, такі показники є результатом низького бажання до занять фізичними вправами в цілому.

Самооцінка власного стану, розвитку, здоров'я відіграє важливу роль у гармонійному розвитку особистості. За даними науковців [87, 101, 103, 127, 143 та ін.] сьогодення, яке диктує молоді технічні засоби для існування занадто

полонило увагу сучасного підростаючого покоління. Тому ми запропонували респондентам оцінити свою фізичну підготовленість та фізичне здоров'я. Дані показники оцінювалися за 10-ти бальною шкалою, де 1-погано, 10-дуже добре, юнаки-спортсмени I курсу оцінили у 8 балів, II курсу 7,3 бали, учні 10 класу та студенти I курсу коледжу зв'язку – 6,1 бали, школярі 11 класу та студенти II курсу – 5, 7 балів. Відповіді, що стосувалися оцінки фізичного здоров'я у спортсменів знаходяться дещо нижче, ніж фізична підготовленість (7,7 – 7,0 балів), а у школярів та юнаків коледжу зв'язку навпаки – вище ніж фізична підготовленість (6,7 – 5,9 балів). Серед результатів дівчат, то самооцінка фізичної підготовленості та фізичного здоров'я є розбіжності у спортсменів та не спортсменів. Спортсменки вище оцінюють дані показники, ніж не спортсменки. Самооцінка дівчат, які спортом не займаються стосовно фізичної підготовленості коливається між 6,3-6,5 балів, фізичного здоров'я – 6,5-7,1 балів. Результати свідчать, що дівчата мають вищий рівень самооцінки на відміну від юнаків.

Проведений факторний аналіз може бути основою для визначення компонентів індивідуальної фізичної культури для учнівської молоді.

Нами виділено та згруповано фактори, що дозволяють сформувати компоненти індивідуальної фізичної культури за гендерними ознаками, які займаються та не займаються спортом, а саме це фактори: ціннісні орієнтації, мотивація, фізична підготовленість та фізичний розвиток, самооцінка фізичного розвитку.

При порівнянні результатів за спортивною діяльністю, то найціннішим є мотивація, у спортсменок до II курсу зростає у значній мірі, у не спортсменок – не значні зміни, те ж відбувається з ціннісними орієнтаціями – у не спортсменок, а у спортсменок залишається на такому ж рівні. Юнаки не спортсмени виділяють ціннісні орієнтації та фізичну підготовленість, мають нижчу мотивацію, тому в них відсутня самооцінка фізичного розвитку.

За гендерними ознаками, ми виявили відмінності між юнаками та

дівчатами, які займаються і не займаються спортом. У юнаків II курсу спортивного коледжу переважають ціннісні орієнтації, ніж у дівчат II курсу, та фізична підготовка і фізичний розвиток, але дівчата в більшій мірі мають вищу мотивацію та самооцінку. У юнаків 11 класу, II курсу, які не займаються спортом, як орієнтир індивідуальної фізичної культури відмічено фізичну підготовку і фізичний розвиток, ніж у дівчат 11 класу, II курсу. На вищому рівні у дівчат мотивація, а у юнаків ціннісні орієнтації. Дані результати свідчать про гендерний прояв пріоритетів, що входять до цінностей індивідуальної фізичної культури. На ці пріоритетні показники впливає заняття спортом, стать, оточуюче середовище та мотиви, які переслідують юнаків та дівчат.

Новими дослідженнями, які були проведені є аналіз формування компонентів індивідуальної фізичної культури за психотипами серед тих, хто займається та не займається спортом. Юнаки-спортсмени маскулінного типу віддають перевагу фізичній підготовленості і фізичному розвитку (50 %), що підкреслює самооцінку фізичного розвитку (30 %). У фемінінного типу в пріоритеті ціннісних орієнтацій (40 %) та фізична підготовленості і фізичному розвитку (30 %). У андрогінного типу відмічено фізичну підготовленість і фізичний розвиток (45 %), що підкреслює прояв мотивації (35 %).

Серед юнаків, які спортом не займаються у маскулінів відмічено ціннісні орієнтації та фізична підготовленість, фізичний розвиток (41,3 %). Фемінінний тип відзначають фізичну підготовленість і фізичний розвиток (66,7 %). Андрогінний тип обирає ціннісні орієнтації (58,3 %).

Стосовно спортсменок фемінінного і андрогінного типів спостерігається пріоритет у факторі самооцінки фізичного розвитку (43,9 %) та (55,5 %) відповідно. Структура компонентів індивідуальної фізичної культури дівчат, які не займаються спортом маскулінного типу в пріоритеті відмічають ціннісні орієнтації та мотивацію (41,7 %). У фемінінного типу ціннісні орієнтації (35,4 %), що підкреслюється фактором мотивації (31,2 %), очевидно через відсутність самооцінки фізичного розвитку. У андрогінних дівчат в пріоритеті

теж фактор ціннісні орієнтації (27,5 %), дівчата менше зважають на фізичну підготовленість і фізичний розвиток (22,5 %).

Виходячи з результатів, ми дійшли висновку, що для сприяння формування індивідуальної фізичної культури буде доцільно виділити стимулюючі фактори задля реалізації цього формування.

Рекомендації, які були сформовані після проведення досліджень сприятимуть для більшого розкриття інтересів та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

О.О. Біліченко [31] було сформульовано стимулюючі факторами, що сприяють формуванню мотивації до занять спеціально організованою фізичною активністю у юнаків: ціннісні орієнтації на спрямованість до досягнення мети і кращого результату в фізичній підготовленості; зацікавленість обраною діяльністю; задоволеність від самореалізації; прагнення до самовираження; зважене прийняття рішення; здатність до планування своїх дій; корекція своїх дій; загальна здатність до самоврядування; самоконтроль; спрямованість занять на розвиток силових якостей; індивідуальні програми занять РА, спрямовані на корекцію конституції.

Також О.О. Біліченко [30, 31] визначила стимулюючі фактори для дівчат: реалізація власного престижу; інтерес до певних видів РА; захопленість; збільшення соціальних контактів; корекція своєї зовнішності; досягнення мети; здатність до самоуправління; прогнозування своїх дій; самоконтроль; особистість викладача і доброзичливі відносини з ним; методи заохочення при виконанні вправ; застосування помірних фізичних навантажень на заняттях; індивідуальний підхід.

1. Підтверджено думку науковців:

- О.Ю. Марченко [167, 168], Т.Ю. Круцевич [143], О.О. Біліченко [31], Б.Т. Сахаєва [211-212], стосовно необхідності використання гендерного підходу у закладах освіти, для підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості;

- М.І. Маєвського [153-155], М.М. Саїнчука [209], про те що, за вивчення ціннісних орієнтацій учнівської молоді та врахування їх в процесі фізичного виховання позитивно впливає на мотивацію до занять фізичною культурою і спортом;

2. Доповнено результати досліджень:

- О.О. Біліченко [30, 31], О. Андрєєвої, І. Кенсицької [7], Г.В. Безверхньої [21], про особливості сформульованості стимулюючих факторамів, що сприяють формуванню мотивації до занять спеціально організованою фізичною активністю;

- Г.В. Безверхньої [21], В.В. Цибульської [236], Г.І. Гончар [61], С. Ільченко [102], О.С. Іщенко [103], про особливості інтересів та мотивів до занять фізичними вправами та спортом, фізичного стану.

3. Вперше розроблено моделі ціннісних орієнтацій та видів діяльності у вільний час учнівської молоді при врахуванні психологічного типу, які спрямовані на підвищення фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, прояву інтересу до занять фізичними вправами та до самостійних занять в режимі дозвілля.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Тому виходячи з вище сказаного ми виділили педагогічні умови організації процесу фізичного виховання, які обґрунтували на основі стимулюючих і лімітуючих факторів. У спортивно-тренувальній діяльності акцент ставиться на розвиток тих якостей і цінностей, які уже краще розвинені, тому для підвищення фізичної підготовленості юнаків, які займаються спортом необхідно звернути увагу на формування:

- ціннісних орієнтацій, які направлені на впевненість у собі, досягнення мети;
- потребу до успіху, яка сприятиме кращим результатам у спорті;
- здатність до самоконтролю, самоуправління та самокритичності;
- спрямованість занять на розвиток силових якостей.

Юнакам, які не займаються спортом необхідно ж навпаки звернути увагу на лімітуючі фактори, усунення яких можуть виступати стимулом до занять фізичною культурою та спортом:

- самоконтроль власних здібностей (вести щоденник самоконтролю фізичного розвитку);
- стимулювання потреби у досягненнях (конкретизація мети занять фізичними вправами на кожний місяць);
- розробка індивідуальних програм занять з визначення нори рухової активності;
- включення в заняття видів спорту, які викликають інтерес.

Дівчатам-спортсменкам задля більшого розвитку своїх спортивних і духовних можливостей рекомендуємо звернути увагу на:

- самооцінку фізичного стану (контроль функціональних показників);
- самооцінку власної освіченості;
- характеристику власної тілобудови.

Для дівчат, які не займаються спортом для більшого залучення до занять, ми рекомендуємо:

- звернути увагу на самооцінку та самокритичність (щоденник самоконтролю фізичного розвитку і фізичної підготовленості);
- включати в заняття види спорту, які викликають інтерес;
- стимулювання потреби у досягненні (оцінка фізичної підготовленості за процесом досягнень);
- посилити знання з методик самоконтролю фізичного стану;
- більша обізнаність з теоретичних основ користі фізичної культури;
- розробка індивідуальних програм рухового режиму.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання має низьку ефективність, про що свідчить недостатній рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичного здоров'я. Серед основних причин науковці вбачають низьку рухова активність юнацтва, відсутність мотивації до здорового способу життя, несформованість ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури. Пошук шляхів активного впливу на дотримання ціннісних орієнтацій молоді до занять фізичною культурою, свідчить про необхідність вивчення індивідуальних психологічних особливостей юнаків і дівчат, що пов'язані з їх гендерними ознаками, для визначення стимулюючих факторів, які сприяють формуванню індивідуальної фізичної культури. Наведений аналіз літературних джерел свідчить про актуальність обраної теми.

2. Згідно теоретичного аналізу літературних джерел визначено компоненти індивідуальної фізичної культури, які характеризують процесуальну і результативну діяльність особи. До них відносяться ціннісні орієнтації до занять фізичною культурою і спортом, ціннісні орієнтації у проведенні вільного часу, мотивацію до занять спортом, загальні і спеціальні цінності (термінальні та інструментальні), теоретична і фізична підготовленість юнаків і дівчат, рівень їх фізичного здоров'я як результат фізкультурної діяльності. Результати дослідження свідчать, що на сформованість складових індивідуальної фізичної культури впливають стать, період навчання в освітньому закладі (10-11 клас, I-II курс коледжу), заняття спортом

3. Визначається значний вплив соціальних умов, які обумовлені організацією систематичних занять спортом (спортивний коледж). Так, спортсмени мають достатній рівень теоретичних знань з фізичної культури (48-60 % проти 10-12 % у неспортсменів), сформованість понять про фізичну

культуру особистості, вищий рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я (від 32 % до 60% - вище середнього і високий рівень. Такі результативні складові індивідуальної фізичної культури досягаються завдяки мотивації до занять спортом, ціннісним орієнтаціям, що характеризують впевненість у собі, любов, суспільне визнання, життєрадісність, ефективність у справах, високому рівню потреби у досягненнях (56-76 %).

4. Протягом навчання в освітньому закладі (10-11 клас, I-II курс непрофільного коледжу) знижується результати фізичної підготовленості юнаків і дівчат у теста: «стрибок у довжину з місця», «нашого тулуба із положення сидячи», біг 100 м. і 1500/2000 м.

Рівень фізичного здоров'я «низький» та «нижче за середній» у юнаків збільшується з 48 % до 82 % за рахунок погіршення життєвого індексу з 57,4 мл·кг⁻¹ до 43,2 мл·кг⁻¹, індексу Робінсона з 78,8 ум.о. до 85,6 ум.о. У той же час теоретичні знання з фізичної культури покращуються (середній рівень юнаків з 50 % до 62 %, дівчат з 44 % до 62 %). Це свідчить про невідповідність між процесуальними і результативними компонентами формування індивідуальних фізичної культури, тобто отримання теоретичних знань про користь занять фізичними вправами не є стимулом для підвищення мотивації до систематичних занять спеціально організованою руховою активністю для підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я.

5. Велика кількість досліджуваних змінних (102 змінні), що впливають на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді обґрунтувало проведення факторного аналізу. Було виділено чотири головні групи: ціннісні орієнтації, мотивація, рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я та самооцінка фізичного розвитку. Аналіз співвідношення факторів свідчить, що у юнаків-спортсменів відмічається досить гармонійний вплив всіх чотирьох груп на формування індивідуальної фізичної культури. У дівчат-спортсменок більший вплив на результативний фактор (фізичну підготовленість, фізичний розвиток) здійснюють ціннісні орієнтації, мотивація, самооцінка. У юнаків, які

спортом не займаються, зниження рівня абсолютних показників фізичної підготовленості і здоров'я, протягом навчання підвищується значення цього фактору (з 30,5 % до 40,7 %) за рахунок зниження ціннісних орієнтацій і здоров'я. У дівчат навпаки підвищується значення мотивації і самооцінки.

Різниця між характером впливу на формування індивідуальної фізичної культури у юнаків і дівчат обґрунтувало дослідження їх гендерних особливостей за психологічним типом.

6. Визначення гендерних ознак за методикою С.Бем дозволило розподілити учнівську молодь на три психологічних типа: маскулінних, фемінінних, андрогінних. Співвідношення у юнаків: 44 %, 10,7 %, 45,3 % - відповідно; у дівчат: 8 %, 59,3 %, 32,7 % - відповідно. Дослідження прояву термінальних та інструментальних цінностей дозволило визначити модельні характеристики сформованості пріоритетних цінностей, у маскулінних, фемінінних юнаків і дівчат розроблені модельні характеристики видів зайнятості у вільний час, показники їх фізичної підготовленості і фізичного здоров'я. При порівнянні абсолютних показників фізичної підготовленості молоді з різними психотипами достовірної різниці не виявлено, однак визначена тенденція в динаміці показників протягом навчання в закладах освіти. У юнаків андрогінного типу покращуються результати до 11 класу та II курсу коледжу у бігу на 100 м. і «човниковому бігу», у дівчат маскуліного типу краще розвивається витривалість у фемініного типу – швидкісні здібності, андрогінного – гнучкість.

7. Проведені дослідження дозволили визначити лімітуючі і стимулюючі фактори, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури юнаків і дівчат, тих хто займається і не займаюся спортом. Розроблено моделі стимулюючих факторів для юнаків-спортсменів з урахуванням складових мотивації (26,7-26,8 %), дівчат-спортсменок з урахуванням складових самооцінки (21,6-27,6 %); для юнаків і дівчат, які не займаються спортом з урахуванням моделей пріоритетних ціннісних орієнтацій, які мають вплив на

юнаків від 39 % до 48 %, для дівчат від 25,7 % до 31,8 %.

Урахування лімітуючих факторів дозволило визначити педагогічні умови організації процесу фізичного виховання учнівської молоді, яка не займається спортом для сприяння підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами, освіченості з методики самоконтролю, стимулюванню потреба у досягненні поставленої мети, що буде сприяти формуванню індивідуальної фізичної культури молоді.

Результати дослідження можуть бути використані при організації процесу фізичного виховання в освітніх закладах різного профілю для сприяння формуванню індивідуальної фізичної культури молоді, результатом якої є високий рівень фізичної підготовленості і безпечний рівень фізичного здоров'я.

Перспективою майбутніх досліджень буде розробка модельних характеристик рухових режимів для молоді з різними особливостями гендерних ознак.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абибукова Н. И. Что такое «гендер»?.. Общественные науки и современность. 1996;6:123–125.
2. Абраменкова В. В. Половая дифференциация и межличностные отношения в детской группе. Вопросы психологии. 1987;5:70–78.
3. Агеев ВС. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов. Вопросы психологии. 1987;2:152-8.
4. Азарова ЕА. Влияние культуры на формирование и изменение моральных гендерных стереотипов. В: Тишкин ГА, редактор. Российские женщины и европейская культура. Материалы научной конференции; 2001; Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество; 2001, с. 213-9.
5. Андреева Е, Садовский А. Система ценностных ориентаций как основа формирования рекреационной культуры студентов. Теория и методика физической культуры. 2015; 2:51–59.
6. Андрес АС. Фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Фізичне виховання студентів. Луцьк: 2017;3, с.103–6.
7. Андреева О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;15:31–5.
8. Андрійчук О, Касарда О, Вплив місця народження та гендерної приналежності на компоненти здоров'я в якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;2:3–10.
9. Анікеев ДМ. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблем. фізичного виховання та спорту. Наук. монограф. Харків; 2009;5, с. 6–9.

10. Антонова НО. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу [автореферат] Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003. 20 с.
11. Апанасенко ГЛ, Волгіна ЛН, Бушуєв ЮВ. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. Київ. КМАПО, 2000.12 с.
12. Артамонова Т, Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом тендерного типа и половой принадлежности. Теория и практика физической культуры. 2010;8:69.
13. Афиногенова СВ. Выбор вида профессиональной деятельности подростками и юношами разного биологического и психологического пола Ученые записки. 2006;1:112-5.
14. Ахметов НА, Сахаев БТ, Ахметов НА, Абдрахманов ЗА. Гуманистический подход в физическом воспитании студентов и студенток. Вестник Карагандинского государственного университета, серия Педагогика. 2007;4(48):37-41.
15. Бассак Т, Варуха О, Впровадження гендерних підходів у процесі фізичного виховання студентської молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2008;(54):56–59.
16. Безверхня Г, Гончар Г. Мотиваційні пріоритети студентів до освоєння професії викладача фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:28–30.
17. Безверхня Г, Діхтяренко В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:17–21.
18. Безверхня Г, Масєвський М. Рівень емпатії та образ фізично культурної людини у студенток педагогічних спеціальностей. 2015;1:10-4.

19. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;3/4:99–102.
20. Безверхня ГВ, Маєвський МІ. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:10–5.
21. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Львів: Львівський держ. ін-т фіз. культури. 2004. 20 с.
22. Безверхня ГВ., Маєвський МІ. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2(46). С. 28–33.
23. Безверхня ГВ., Цибульська ВВ., Гончар ГІ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань. ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
24. Безверхня Г., Гончар Г. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012;1:18–23.
25. Белых СИ. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. Физическое воспитание студентов. 2013;3:3–9.
26. Бем С. Линзы гендера: трансформация взгляда на проблему первенства полов. Москва; 2004. 336 с.
27. Бендас ТВ. Гендерная психология: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер Пресс; 2009. 428 с.
28. Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; 2007. 318 с.
29. Берн Ш. Гендерная психология. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; 2002. с. 250.

30. Биличенко Е. Гендерные аспекты личностно-мотивационной сферы студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом. Физическое воспитание студентов. 2013;6:8–14.

31. Біліченко О О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетровський ДІФКС. 2014. 22 с.

32. Біліченко О. Гендерні особливості формування інтересу до фізичного виховання у студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;1:48–51.

33. Бобровская Е, Процесс становления современной гендерной позиции (лексико-синтаксический аспект). БДПУ. 2011;1(2):39-43.

34. Бойко О. Гендерные аспекты психического здоров'я. Вопросы психологии. 2005;1;40-50.

35. Бороденко М, Колясникова М, Петровский В. Феномен гетерогенности пола. Мир психологии. 2001;4:179–190.

36. Бреслав Г, Хасан Б. Половые различия и современное школьное образование. Вопросы психологии. 1990;3:64–9.

37. Бричук М, Дєдх М. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29;31:20-25

38. Буланова ВБ. Организация образовательного процесса в основной школе с учетом половозрастных особенностей младших подростков [автореферат]. Санкт-Петербург: Росс. гос. пед. ун-тет им. А.И. Герцена. 2005. 20 с.

39. Бутовская М. Формирование гендерных стереотипов у детей: социокультурная и социобиологическая парадигма – диалог или новое противостояние?. Этнографическое обозрение. 1997;4:104–122.

40. Вержибок Г. Гендерный подход в межкультурном пространстве коммуникаций. Психологический журнал. 2009;1:14-21.

41. Визгина А, Пантилеев С. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин. Вопросы психологии. 2001;3:91–100.
42. Винник ВД. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;12:39–42.
43. Вихор СТ. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку [автореферат]. Тернопіль: Тернопільський національний університет імені В. Гнатюка. 2006. 23 с.
44. Вихор СТ. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку [дисертація]. Тернопіль; ТНПУ ім. В. Гнатюка; 2005. 272 с.
45. Вінярська Т, Ковтун А. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. Спортивний вісник Придністров'я. 2014;1:28-3.
46. Воронка М, Бунчук О. Структурні компоненти гендерної культури особистості. IV Всеукраїнська науково-практична конференція "Актуальні питання підготовки майбутніх фахівців педагогічної освіти в умовах освітніх трансформацій"; 2019 Груд. 26; Мелітополь. Мелітополь: Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2019, с. 23-6.
47. Ворожбитова А. Гендер в решении социальных проблем физической культуры. Молодёжь и наука III тысячелетия. 2003;17–18.
48. Ворожбитова А. Гендерная теория физической культуры в вузовской практике профессиональной подготовки. Современные гуманитарные исследования. 2006;6:262–6.
49. Ворожбитова А. Гендерная теория физической культуры как основа формирования гендерного сознания спортсменов. Вестник Ставропольского государственного университета. 2007; 49:27–32.

50. Ворожбитова А. Гендерные различия восприятия проблем физкультуры и спорта. Физическая культура и спорт: здоровье, образование, воспитание, тренировка. 2002;138–141.

51. Ворожбитова А. Гендерный аспект исследования поведенческой агрессивности. Гуманитарные науки: исследования и методика преподавания в высшей школе. 2005;85–88.

52. Ворожбитова А. Доминанты маскулинности и феминности в сознании спортсмена. Философия культуры, науки и языка. 2003;16–23.

53. Ворожбитова А. Женский кикбоксинг как социокультурная новация: нравственно-этический аспект. Проектирование инновационных процессов в социокультурной и образовательной сферах. 2003;1:98–101.

54. Ворожбитова А. К вопросу о гендерной теории спорта. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2006;259–261.

55. Ворожбитова А. Формирование гендерного сознания у будущих специалистов по физической культуре. Теория и практика физической культуры. 2007;6:19–22.

56. Ворожбитова А.Л. Гендерный аспект в системе подготовки будущих специалистов по физической культуре. Физическая культура, спорт и туризм в России и Южном федеральном округе: состояние, тенденции, перспективы. 2006;40–43.

57. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие. Москва: ФЛИНТА; 2011. 216 с.

58. Ворожбитова А.Л. Гендерные компоненты теории физической культуры [диссертация]. Майкоп: Адыгейский государственный университет; 2008. 189 с.

59. Воронина ОА. Феминизм и гендерное равенство. Москва: Едиторал УРСС; 2004. 320 с.

60. Воронцов ДВ. Проявление гендерной идентичности в предпочитаемых стратегиях взаимодействия в межличностном общении у

мужчин. В: Бодалев А, редактор. Психология общения: социокультурный анализ. Материалы конференции; Ростов-на-Дону. Ростов-на-Дону: РГУ; 2003, с. 61-2.

61. Гончар ГИ. Организационно-методические условия формирования мотивации студентов институтов физической культуры к профессионально-прикладной физической подготовке [диссертация]. Умань: Уманский гос. пед. ун-т им. П. Тычины; 2013. 268 с.

62. Горащук ВП. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів [автореферат]. Харків; 2004. 46 с.

63. Гречин Б. Система гендерного воспитания в вальдорфской школе. Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2006;1:107–109.

64. Гринь Р, Рожденственський А. Тілесне самопочуття в структурі життєвих орієнтацій учнівської молоді. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні:зб.наук.праць Рівненського економіко-гуманітарного ін-ту. 1999;89–92

65. Грицяк Н. Підходи і методи державного управління у сфері гендерної політики. Управління сучасним містом. 2004;3/7(9):131–140 с.

66. Грицяк Н. Чоловіча складова гендерної теорії. Управління сучасним містом. 2003;4/10(12):22–28.

67. Давиденко ОВ, Семененко ВП, Трачук СВ. Проблемні аспекти тендерної політики в сучасному фізичному вихованні школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007;12:334-6.

68. Дамадаева АС. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010;10(68):54.

69. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

70. Дедух М, Погасій Л. Вплив гендерних особливостей учнівської

молоді на залучення до занять спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2018. Вип. 10(104)18. с. 33-37.

71. Дєдх М. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури юнаків та дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць; Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка; 2018;6(25):47-54. (Фахове видання України)

72. Дєдх МО Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:95-02. (Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

73. Дєдх МО, Волк ОІ, Шоно ОВ. Ціннісні орієнтації до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом (гендерний аспект). Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф.; 2020 Трав. 27-28; Черкаси. Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2020, с. 38-1.

74. Дєдх МО, Гендерні особливості психологічної статі учнівської молоді. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XII Міжнар. конф. молодих вчених; 2019 Трав. 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019; с. 299-300.

75. Дєдх МО, Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIII Міжнар. конф. молодих вчених; 2020 Трав. 16; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020; с.198-200.

76. Долбишева НГ. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників [автореферат]. Київ; 2006. 24 с.

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

78. Дульмухаметова ГФ. Педагогические условия половой дифференциации обучения младших школьников [диссертация]. Казань: ГОУ ВИС «Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет»; 2011. 245 с.

79. Дятленко СМ. Фізична культура в школі : 5 -11 класи : методичний посібник. Київ: Літера ЛТД;2011. 368 с.

80. Євстигнєєва ІВ. Навчання та виховання школярів на уроках фізичної культури на підставі гендерного підходу. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2007;44:114-6.

81. Євстигнєєва ІВ. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури [дисертація]. Луганськ; 2012. 228 с.

82. Євтушок В. Гендерні особливості самовизначення в ранній юності. Персонал. 2007;10:80–86.

83. Єдинак ГА. Стан сформованості установки студентів факультету фізичної культури на здоровий спосіб життя. В: Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, перспективи. Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль; 2012, с. 266–9.

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

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

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

87. Заїкін АВ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів на засадах гендерного підходу [дисертація]. Харків: Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди; 2011. 251 с.

88. Зайдлер В. Маскулинности тела и эмоциональная жизнь. Социологические исследования. 2012;11:85-95

89. Зайцев В, Бондаренко Т, Крамской С. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов. Культура физическая и здоровье. 2008;1:53–56.

90. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків». Відомості Верховної Ради. 2018;5:35.

91. Захарченко М, Проблема гендерного підходу у процесі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2016. Вип. 11(81)16. с. 46-50.

92. Захарченко М. Мета відвідування занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2017;3(22):82-7.

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

94. Захарченко М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал, 2017;1:53–56.

95. Захарченко МО, Гендерний підхід у процесі фізичного виховання учнівської молоді. В: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X

Міжнар. конф. молодих вчених; 2017 Трав. 24-25; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017; с. 260-1.

96. Захарченко МО, Круцевич ТЮ. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді. В: Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. [Інтернет]; 2016 Груд. 8-9; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2016; с. 34-7. Доступно: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_8_12_2016.pdf

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

98. Захарченко МО. Соціокультурні чинники гендерного підходу у фізичному вихованні. Молода спортивна наука України: зб.тез доп.; 2017; Львів. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2017, с. 57.

99. Ильин ЕП. Дифференциальная психология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер; 2007. 544 с.

100. Ильин ЕП. Пол и гендер. Санкт-Петербург: Питер; 2010. 686 с.

101. Ільченко АІ, Організація фізичної активності дівчат і хлопців у позанавчальний час. В: Пянковська Н, редактор. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції "Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді зособами освіти"; 2008; Кам'янець-Подільський. Міністерство освіти і науки України. Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка, Факультет фізичної культури; 2008, с. 259-62.

102. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;1:15-19.
103. Іщенко ОС. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2016. 22 с.
104. Калагін Ю. Гендерні стереотипи чоловіків-військовослужбовців Збройних Сил України. Соціальна психологія. 2013;55:93–100.
105. Караваева Е, Сахаев Б, Бозтаева С. Учет гендерных особенностей в физическом воспитании студентов и занятиях спортом. Человек, спорт, здоровье: материалы III международного конгресса; 2007 Апр. 19-21; СПб; 2007, с. 76-7.
106. Караваева ЕЛ, Сахаев БТ, Бозтеева СЖ. Психолого-педагогическое сопровождение гендерного развития молодежи. Теория и методика физической культуры. 2007;2:101-6.
107. Кащина ИС. Гендерная психология. Санкт-Петербург: Питер; 2009. 492 с.
108. Кікінежді О, Формування гендерної культури молоді: проблеми та перспективи. 2004;1:27-9.
109. Кікінежді О. Соціально-психологічні чинники диференціації гендеру в українському соціумі (гендерна дискримінація в освіті). Освітнянин. 2008;4:22–28.
110. Клещина ИС. От психологии пола – к гендерным исследованиям в психологии. Вопросы психологии. 2003;1:61-78.
111. Клещина ИС. Психология гендерных отношений: теория и практика. Санкт-Петербург: Алтейя; 2004. 408 с.
112. Клещиной ИС, редактор. Гендерная психология: практикум. Питер: СПб; 2009. 2-е изд. 496 с.

113. Коган ВЕ. Когнитивные и эмоциональные аспекты гендерных установок у детей 3-7 лет. Вопросы психологии. 2000;2:65-9.
114. Козлов ВВ, Шухова НА. Гендерная психология. СПб: Речь; 2010. 270 с.
115. Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України. Проект стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року [Інтернет]. Київ: Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України; 2019 [оновлено 2019 Лип 16; цитовано 2019 Лип 16]. Доступно: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-proponuye-dlya-gromadskogo-obgovorenniya-proyekt-strategiyi-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
116. Кон ИС. Психология юношеского возраста. Москва: Просвещение; 1979. 175 с.
117. Кон ИС. Сексуальность и культура. Санкт-Петербург: Алтейя; 2000. 104 с.
118. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605.
119. Корж Н. Гендерні відмінності студентів технічних спеціальностей в умовах формування ціннісного ставлення до здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;1:50–54.
120. Корж НЛ. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [дисертація]. Дніпропетровськ; 2016. 269 с.
121. Корхова И. Гендерные аспекты здоровья. Народонаселение. 2000;2:70–79.
122. Кравець ВП. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: монографія. Тернопіль: ТНПУ; 2008. 476 с.
123. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання

фізичних вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009;2:67-71.

124. Круцевич Т, Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. Спортивный вісник Придніпров'я. 2012;1:114–119.

125. Круцевич Т, Биличенко Е. Половой диморфизм и гендерная политика в вопросах физического воспитания и спорта. Спортивна медицина. 2011;1–2:23–28.

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

127. Круцевич Т, Подлесний О. Потребово-емоційний підхід до управління фізичним вихованням студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008;2:69–73.

128. Круцевич Т, Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. Спортивный вісник Придніпров'я. 2011;2:164-168.

129. Круцевич Т, Томенко О. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;3:24-31.

130. Круцевич Т, Марченко О., Биличенко О. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом. Спортивный вісник Придніпров'я. 2012;2:14–17.

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

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

133. Круцевич ТЮ, Захарченко МО. Гендерні відмінності юнаків та

дівчат при виборі фізкультурно-спортивних видів рухової активності. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей IV Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Квіт. 26-27; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2018, с. 259-4.

134. Круцевич ТЮ, Захарченко МО. Індивідуальна фізична культура як складова фізичного виховання учнівської молоді. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей III Міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 Квіт. 21; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2017, с. 675-680.

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

136. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:57-64. Доступно на: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-00.pdf>

137. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;4(66):25-31.

138. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;4(65):25-31. Доступно на: <http://oaji.net/articles/2017/755-1537693366.pdf>

139. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Проблемы гендерного подхода в физическом воспитании. В: Materialele Congresului Științific Internațional «SPORT. OLIMPISMSM. SĂNĂTATEVOLUMUL»; 2016 Octobrie 5-8; Chișină. Chișină; 2016. с. 233-240.

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

141. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10-15. Доступно на: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/download/152889/151992>.

142. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Гендерні особливості самоопису фізичного розвитку школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;12:56-60.

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

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

145. Круцевич ТЮ. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012;2(78):8-9.

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

147. Лисяк ВМ. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів [автореферат]. Харків: Харківська держ. академія фіз. Культури. 2006. 22 с.

148. Лопухова О.Г. Психологический пол личности в современных социальных условиях [автореферат]. Казань: Каз. гос. ун-тет. 2000. 20 с.
149. Лубышева Л. Женщина и спорт: социальный аспект. Теория и практика физической культуры. 2000;6:13–16.
150. Лукашук В. Особливості гендерної соціалізації у спорті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2012;993:27–29.
151. Лукьянова Е. Гендерный подход в исследовании профессионально-педагогической эмпатии и личностных особенностей студентов – будущих педагогов и психологов. Вестник Костромского государственного педагогического университета: Гендерная психология. 2006;1:48–51.
152. Ляшенко ВМ, Гацко ОВ, Гнутова НП. Прояв життєвих цінностей у спортсменів (на прикладі легкої атлетики). Молодий вчений. 2018;4.3 (56.3):55-9.
153. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у. 2019;62-68.
154. Маєвський МІ. Експериментальна модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток педагогічних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2015;129(3):210-213.
155. Маєвський МІ. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.
156. Марченко О. Вікові та гендерні особливості формування цінностей індивідуальної фізичної культури школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал, 2018;3:80-7.
157. Марченко О. Физическая культура в иерархии ценностей школьников в гендерном аспекте. В: Аракелян В. редактор. Олимпийский спорт

и спорт для всех: материалы 19 международного научного конгресса; 2015 Окт. 6-9; Ереван. Республики Армения: Армянский ГИФК; 2015, с. 357–0.

158. Марченко ОЮ, Погасій ЛІ. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. Молодий вчений. 2018;4.2(56.2):15-20.

159. Марченко ОЮ. Гендерний аспект формування цінностей фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;9:50-3.

160. Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;10:47-51.

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

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

163. Марченко ОЮ. Особенности влияния занятий спортом на формирование гендерных характеристик юношей и девушек. Спортивный вісник Придніпров'я. 2017;1:176-183.

164. Марченко ОЮ. Особенности проявлений феминности и маскулинности у подростков. Спортивный вісник Придніпров'я. 2013;1:66-9.

165. Марченко ОЮ. Особливості прояву емпатії школярів різних вікових груп у гендерному вимірі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць; Житомир: Житомирський державний університет імені Івана

Франка;2018;6(25):67-74.Доступно на:http://eprints.zu.edu.ua/28147/1/Фаховий_збірник_206_67-74.pdf

166. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я.М., 2018. 292 с.

167. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2019. 45.

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

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

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

171. Матюшкова С. Гендерная культура: традиционный и гендерный подходы. Весник ВДУ им П.М.Машэрава. 2013;1:96-101.

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

173. Мищенко Л. Гендерные структуры интегральной индивидуальности студентов в зависимости от их отношения к учебной деятельности. Психология в вузе. 2008;1:6–24.

174. Мілорадова Н, Федоренко О, Александров Ю. Гендерні особливості мотивів поведінки юнаків та дівчат, які професійно займаються спортивними танцями. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008;1-2:171–174.

175. Москаленко Н, Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:196-200.

176. Москаленко НВ, редактор. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.

177. Москаленко НВ. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки; уклад. АВ. Цьось, СП. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 4. С. 35-8.

178. Мруг АИ. Психологические составляющие гендерной идентичности студентов младших курсов [диссертация]. Москва: Москов. пед. гос. ун-тет; 2009. 168 с.

179. Мудрик АВ. О половом (гендерном) подходе в социальном воспитании. Воспитательная работа в школе. 2003;5:15-7.

180. Мунтян ІС. Гендерний підхід у професійній підготовці студентів вищих педагогічних закладів [автореферат]. Одеса: Південноукр держ. пед. ун-тет ім. К. Д. Ушинського. 2004. 20 с.

181. Мусієнко О. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості. Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016;15:391–9.

182. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Київ; 2017.

183. Носков ВИ, редактор. Гендерная психология: учебно-методическое пособие. Донецк: Донецкий институт управления; 2004. 146 с.
184. Ожигова ЛН. Проблемы исследования гендерных аспектов бытия личности в психологии. Гендерные аспекты бытия личности. Материалы Всероссийского научно-практического семинара. Краснодар. Краснодар: Кубанский государственный университет; 2004. с. 5-18.
185. Ожигова ЛН. Психология гендерной идентичности личности. Краснодар: Кубанский государственный университет; 2006. 275 с.
186. Олейникова Е. проблеме исследования гендерной идентичности. Вопросы науки и образования. 2018;8(20):176-8.
187. Олексин І. Гендерні особливості стану здоров'я населення України. Вісник Прикарпатського університету. 2007;5:10–13.
188. Орехов Л, Сахаев Б, Бозтаева С. Инновационные подходы в управлении педагогическим процессом и возможности совмещения спорта с образованием. Человек, спорт, здоровье: материалы III международного конгресса; 2007 Апр. 19-21; СПб. СПб: 2007, с. 76-7.
189. Орлов ЮМ. Потребности и мотивы учебной деятельности студентов медицинского вуза. Проблемы оптимизации учебного процесса. Москва: ММИ им. И.М. Сеченова; 1976. 115 с.
190. Павлова Ю, Шиян О. Якість життя молоді з навчальних закладів, що залучені до здоров'язберігаючої проектної діяльності. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3:138–41.
191. Павлова Ю. Оцінювання впливу рухової активності у прогнозуванні якості життя молоді В: Вісник Нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів: 2014;118(3):222–5.
192. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді.

Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:136–141.

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

194. Пангелова НЄ. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2014. 445 с.

195. Панченко Ю. Психофизиологические и педагогические предпосылки к реализации гендерного подхода на уроках физической культуры. В: Сокорева В, редактор. Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы первого Международного научного конгресса; 2009 Окт. 21-24; Белгород. Белгород; 2009. Ч. 2. с. 125-8.

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

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

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

199. Петрица П. Критерії оцінки формування особистої фізичної культури. В: Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення,

тенденції. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль; 2016, с. 59–61.

200. Петрица П. Фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури. В: Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016;3К2(71)16, с. 255–9.

201. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп 2018. 85 с.

202. Повзун В, Повзун А, Апокин В, Лосев В. Гендерные особенности полоролевых предпочтений межличностного выбора студентов. Теория и практика физической культуры. 2014;3:83–87.

203. Подлесний ОІ. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2008. 23 с.

204. Попова ЛВ. Гендерные аспекты самореализации личности. Москва: Прометей; 1996. 42 с.

205. Порядина В, Морозов А. Гендерные различия в профиле социального интеллекта студентов: Психология – наука будущего. Материалы международной конференции молодых ученых; Москва; 2007. с.334-40.

206. Про затвердження Державної програми з утвердження гендерної рівності в українському суспільстві на період до 2010 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 року. Збірник уряд. норм. актів України. 2007;8:103.

207. Разина Т. Половые особенности мотивации научной деятельности студентов, собирающихся поступать в аспирантуру. Alma mater. 2012;6:30–35.

208. Родоманова СС. Социально-педагогические проблемы гендерных отношений в спорте [диссертация]. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры; 2007. 243 с.

209. Саїнчук ММ. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2012. 247 с.

210. Сахаев Б, Королева С, Канапьянов С. Роль физического воспитания в формировании полоролевого самосознания студентов. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIII международного научного конгресса; 2009 Сен. 7-11; Алматы; 2008, с. 587-90.

211. Сахаев Б. Значение физического воспитания в формировании полоролевого самосознания студентов. Вестник физической культуры. 2007;1:190-193. Сахаев Б, Шкода И, Королева С, Вдович И, Абылкасымов Е. Формирование гендерного сознания студентов по физической культуре. Вестник Семипалатинского педагогического института. 2009;2(12):32-35.

212. Сахаев БТ. Гуманистический подход в физическом воспитании студентов с учетом их гендерных особенностей [диссертація]. Алматы: Казах. академм. спорта и туризма; 2010. 234 с.

213. Саяпина НН. Личная физическая культура обучающихся как основа их здорового образа жизни. В: Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург; 2015, с. 222–6.

214. Сергеева АИ. Формирование физической культуры личности будущего педагога. Молодой ученый. 2014;21:684–7.

215. Скорик ММ. редактор. Основи теорії гендеру. Київ: К.І.С.; 2004. 536 с.;

216. Слепова Л, Хаирова Т, Дижонова Л. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов. Современные наукоемкие технологии. 2010;5:129-0.

217. Столяров ВИ. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская литература; 2015. 704 с.

218. Сундукова ІВ. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2018. 22 с.

219. Сутула В. Базові ознаки фізичної культури особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. Луганськ, 2012;6 (53):186-2.

220. Сутула В. Кизім П. Шутєєв В. Фішев Ю. Луценко Л. Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;6(44):106–111. Доступно на: [dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.020](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.020)

221. Тарасенко ЛВ. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников [диссертация]. Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого; 2007. 183 с.

222. Тогобицкая ДН. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: метод. реком. Днепропетровск: Вета; 2009. 63 с.

223. Толкунова І, Голець О. Особливості проявів ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015; 1(29): 126-130.

224. Томенко О, Круцевич Т. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011;2:164–167.

225. Томенко О, Старченко А. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011;2: 86–91.

226. Томенко О. Взаємозв'язок між компонентами рухової активності учнівської молоді на різних етапах навчальної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011;4:67–70.

227. Томенко ОА. Кількісна оцінка фізкультурної освіченості молоді. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 280–283.
228. Томенко ОА. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2012. 39 с.
229. Фащук О. Проблема гендерного підходу до фізичного виховання школярів. Молода спортивна наука України. 2006;22-24.
230. Фащук ОВ. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків [автореферат]. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника; 2011. 24 с.
231. Федоров А, Шарманова С, Калугина Г. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007;3: 9–12.
232. Філатова ЗІ. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2008;8, с. 151–4.
233. Футорный СМ. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. 2013;3:75–9.
234. Холодний ОІ, Пристинський ВМ. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 202 с.
235. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва: Прогресс; 1993. 480 с.
236. Цибульська ВВ. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання [автореферат]. Дніпропетровськ: ДДФКіС. 2015. 21 с.
237. Цюпак Ю, Цюпак Т, Васкан І, Швай О, Гнітецький Л. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;2(46):48-4.

238. Чайковський Є. Гендерні відмінності функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-танцюристів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;3:77–81.

239. Чекалина АА. Гендерная психология : учебное пособие. Москва: Ось-89;2006.256 с.

240. Шахов Ш, Дамадаева А. Гендерная психология спорта: культурно-образовательный аспект. Вестник МГУКИ. 2011;2:27–29.

241. Шахов Ш, Дамадаева А. Проблема коррекции гендерных деформаций личности профессиональных спортсменок. Вестник спортивной науки. 2012;2:19–22.

242. Швецова А. Особенности смысловой сферы мужчин и женщин с разной гендерной идентичностью. Высшее образование сегодня. 2009;4:44–47.

243. Швецова А.В. Гендерная культура студенческой молодежи в 26 условиях современной России [автореферат]. Екатеринбург: ФГБОУ ВПО Уральский гос. пед. ун-т. 2013. 20 с.

244. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 276 с.

245. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан;2004. 247 с.

246. Шиян О, Фащук О. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту. Спортивна наука України. 2012;3:40–44.

247. Шумакова Н. Гендерные особенности в развитии исследовательской позиции одаренных школьников. Вопросы психологии. 2010;02:56–64

248. Щетинина С. Мотивация посещений уроков физической культуры и физкультурно-спортивной активности школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды проживания. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2009;6:6–13.

249. Юферева Т. Особенности формирования психологического пола у подростков. *Возрастные особенности психического развития детей*. 1982;131–143.

250. Якубенко О. Гендерна рівність: надумана проблема чи реалії суспільства. *Полтавський регіон: на пульси держави*. 2008;2(5):63–67.

251. Antala B. The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. *Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio : proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski»*. 2012.p. 167-9.

252. Bem SL. Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender – schematic children in a gender – schematic society. *Journal of women in culture and society*. 1983;8(4):65-78.

253. Crum B, Mester J. A critical review of competing PE concepts. *Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives*. Aachen: Meyer and Meyer; 1994. p. 516-33.

254. Diege H. Sport in changing society: sociological essays. *Sport science studies*. 1995;7:200.

255. Eaton CB, Lapane KL, Garbcr CE. Physical activity, physical fitness, and coronary heart disease risk factors. *Med. Sci. Sports. Exercise*. 1995;3:340-6.

256. Eaton WO, Yu AP. Are sex differences in child motor activity level a function of sex differences in maturational status? *Child Development*. 1989;60:1005-1011.

257. Gonsoulin M. Women's Rights and Women's Rites. *Religion at the Historical Root of Gender Stratification*. 2005. P 329-334.

258. Harris J. Health – related exercise and physical education. Physical education. Essential issues. London: Sage; 2005. P. 78-97.
259. Kolip P., Schmidh B. Gender and health in adolescence / editors P. Kolip, B. Schmidh. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2009. – 38 p.
260. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S, Diedukh M. Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads on the Tradmile. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020;9(1):113-121.
261. Malai LYu., Ramashov NR, Nazarova AM, Barbanova NV. Optimization of Physical Culture and Sport Faculty's Students of Y.A. Buketov Karaganda State University. Olimpik Sports and Sport for All: proceeding of 17th International Scientific Congress; 2013 June 2nd-6th; Beijing: International Association of Universities of Physical Education and Sport. 2013.p. 170-1.
262. Miloshova E. Limb asymetri of bulgarian male and female fencers. Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptation: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012 May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski». 2012.p. 549-552.
263. Murdoch E. Sport in schools, department of education and science. London: Sport council; 1995. 349 p.
264. Myers AM, Lips HM. Participation in competitive amateur sports as a function of psychological and raging. Sox Roles. 1978;4:571-8.
265. Richter C. Concepts of Physical Education in Europe: Movement, Sport and Health. International journal of Physical Education a Roviev Publication. 2007;3:101-6.
266. Richter Ch. Konzepte fur den schulsport in Europa. Bewegung, Sport und Gesundheit. Meyer and Meyer Verlag. Aahem; 2006. 32 s.
267. Roberts G. Motivation in sports. Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan; 1993. P. 405-420.

268. Rokeach M. A Theory of Organization and Change Within Value Attitude Systems. *Journal of Social Issues*. 1968;24(1):13-33.
269. Scott S. Gender: a useful category of historical analysis. *The American Historical Review*. 1986;5:10-67.
270. Slingerland M, Haerens L, Cardon G, Borghouts L. Differences in perceived competence and physical activity levels during single gender modified basketball game play in middleschool physical education. *European Physical Education Review*. 2014;20:20-35.
271. Spence S, Helmrich R. Androgyny vs. gender schema: A comment of Bem's gender shame theory. *Psychological Review*. 1981;88:365-8.
272. Tanner JM. *Fetus into man: Physical growth from conception to maturity*. Cambridge. MA: Harvard University Press; 1978. 438 p.
273. Tomenko O., Andriy L., Yuliia B., Oleksandr B. Effect of recreation-oriented tourism program on physical health of middle school-aged children. *The Journal of Physical Education and Sport*, 2019. p. 121 – 125 p.
274. Weiner B, Kukla A. An attribution analysis of achievement motivation. *S. of Pei – son. And Soc. Psychology*. 1970;1.15:14-8.
275. Witkin HA, Dyk RB. *Psychological Differentiation*. Studies of Development, N.Y., Wiley; 1974. p. 147-231.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Захарченко М, Проблема гендерного підходу у процесі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2016. Вип. 11(81)16. с. 46-50. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Захарченко М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал, 2017;1:53–56. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Захарченко М. Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2017;3(22):82-7. Фахове видання України

4. Дєдх М, Погасій Л. Вплив гендерних особливостей учнівської молоді на залучення до занять спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2018. Вип. 10(104)18. с. 33-37. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить проведення експерименту та обробка матеріалів дослідження, співавтору – виявлення проблеми, участь у пошуку джерел інформації, опрацюванні результатів дослідження та написанні висновків.*

5. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S, Diedukh M. Features of the Reaction of the Cardiorespiratory System of Schoolchildren with Physical Loads on the Tradmile. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020;9(1):113-121. Доступно: DOI: 10.26655/IJAEP.2020.1.3. Періодичне наукове видання іншої

держави (Іран), яке включено до міжнародної наукометричної бази WoS. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

6. Бричук М, Дєдх М. Гендерні особливості психологічного типу учнівської молоді в контексті диференційованого фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29;31:20-25. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавтору – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

7. Дєдх М. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури юнаків та дівчат. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць; Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка; 2018;6(25):47-54. Фахове видання України.

8. Дєдх МО Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:95-02. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

9. Кузнецова Л, Дєдх М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. В: Тимошенко О, редактор. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Зб. наук. праць; Київ. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2020. Вип. 1(121)20. с. 59-63. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторам – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Дєдх МО, Волк ОІ, Шоно ОВ. Ціннісні орієнтації до фізичної культури

студентської молоді, яка займається і не займається спортом (гендерний аспект). Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф.; 2020 Трав. 27-28; Черкаси. Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького; 2020, с. 38-1. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

2. Дедух МО, Гендерні особливості психологічної статі учнівської молоді. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XII Міжнар. конф. молодих вчених; 2019 Трав. 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019; с. 299-300.

3. Дедух МО, Інтереси і мотиви до занять спортом в учнівської молоді в гендерному аспекті. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 12-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ; 2019. с. 198-0. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_2.pdf

4. Захарченко МО, Гендерний підхід у процесі фізичного виховання учнівської молоді. В: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей X Міжнар. конф. молодих вчених; 2017 Трав. 24-25; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017; с. 260-1.

5. Захарченко МО, Круцевич ТЮ. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді. В: Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. [Інтернет]; 2016 Груд. 8-9; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2016; с. 34-7. Доступно на: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_8_12_2016.pdf. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації, співавтору – у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

6. Захарченко МО, Ціннісні орієнтації студентів коледжів в процесі

фізичного виховання. В: Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XI Міжнар. конф. молодих вчених; 2018 Квіт. 10-12; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018; с. 317-9.

7. Захарченко МО. Соціокультурні чинники гендерного підходу у фізичному вихованні. Молода спортивна наука України: зб.тез доп.; 2017; Львів. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2017, с. 57.

8. Круцевич ТЮ, Захарченко МО. Гендерні відмінності юнаків та дівчат при виборі фізкультурно-спортивних видів рухової активності. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей IV Міжнар. наук.-практ. конф.; 2018 Квіт. 26-27; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2018, с. 259-4. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавтору – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

9. Круцевич ТЮ, Захарченко МО. Індивідуальна фізична культура як складова фізичного виховання учнівської молоді. В: Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Зб. статей III Міжнар. наук.-практ. конф.; 2017 Квіт. 21; Харків. Харків: Харківськ. держ. акад. фіз. культури; 2017, с. 675-680. *Здобувачеві належить проведення експерименту та обробка матеріалів дослідження, співавтору – виявлення проблеми, участь у пошуку джерел інформації, опрацюванні результатів дослідження та написанні висновків.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

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

ДОДАТОК Б

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ**

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України»	Харків, 8-9 грудня, 2016 р.	публікація, усна доповідь
2.	III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»	Харків, 21 квітня, 2017 р.	публікація, усна доповідь
3.	X Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 24-25 травня, 2017 р.	публікація, усна доповідь
4.	IV Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»	Харків, 26-27 квітня, 2018 р.	публікація, усна доповідь
5.	XI Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 10-12 квітня 2018 р.	публікація, усна доповідь
6.	XII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 17 травня 2019 р.	публікація, усна доповідь
7.	XIII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Київ, 16 травня 2020 р.	публікація, усна доповідь
8.	Міжнародна наукова інтернет-конференція «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я»	Черкаси, 27-28 травня 2020 р.	публікація

ДОДАТОК В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання Київського коледжу зв'язку міста Києва




“20” 04 2020 р.

Ми, що підписалися нижче представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. впроваджені в навчальний процес з дисципліни «Фізична культура» зі студентами I-II курсів Київського коледжу зв'язку.

Виконавці теми: Дедух М.О., Волк О.І., Шоно О.В. запропонували такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Впровадження підходів до формування мотивації студентів до занять фізичною культурою в умовах коледжу з використанням соціологічних та психологічних методів дослідження у навчально-виховний процес з урахуванням їх психологічної статі.	Виявлені гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій студентів дають змогу до подальшого покращення мотивації та обґрунтовують можливість використання соціологічних та психологічних методів дослідження щодо оцінки ціннісних орієнтацій, відношення та ставлення до фізичної культури підлітків за різними методиками.	Підвищилась обізнаність студентів з дисципліни «Фізична культура» з питань визначення мотивації та оцінки ціннісних орієнтацій, відношення та ставлення до фізичної культури студентів коледжів.

Розробники впровадження




 М.О. Дедух
 О.І. Волк
 О.В. Шоно

Директор Київського коледжу зв'язку




 С. А. Чечуро

Викладач фізичного виховання Київського коледжу зв'язку


 Л.К. Ущаровська

Продовження додатку В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання в Спеціалізованій школі №17 з поглибленим вивченням математики Подільського району м. Києва.

“10” 10 2020р.

Ми, що підписалися нижче представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. впроваджені в навчальний процес з дисципліни «Фізична культура» в старшій школі. Виконавець теми: Дедух Марина Олександрівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Ціннісні орієнтації учнів у сфері фізичної культури і спорту.	Виявлені особливості формування ціннісних орієнтацій учнів дають змогу рекомендувати особистісно-орієнтовану парадигму у системі фізичного виховання ЗОШ з урахуванням визначених потреб, мотивів та інтересів учнів.	Рекомендації сприятимуть удосконаленню процесу викладання дисципліни «Фізична культура» в старшій школі.

Розробники впровадження



М.О. Дедух

Вчитель фізичної культури
ЗОШ № 17



І.Г. Потьомкіна

Директор ЗОШ № 17



Г.А. Ковальова

Продовження додатку В

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання у Івано-Франківському коледжі фізичного виховання міста Івано-Франківська

“25” жовтня 2018 р.

Ми, що підписалися нижче представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. впроваджені в навчальний процес дисципліни «Фізична культура» зі студентами I-II курсів Івано-Франківського коледжу фізичного виховання.

Виконавці теми: Круцевич Т.Ю. та Дедух М.О. внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Запропоновані інформативні методи визначення мотивів та інтересів до видів рухової активності та занять фізичною культурою в рамках урочної форми занять.	Представлена методика занять, яка допоможе визначити ставлення студентів до постановки процесу фізичного виховання.	Рекомендації сприятимуть позитивному розвитку мотивації у студентів. Також позитивно вплинуть на можливості викладачів фізичного виховання, а саме допоможе їм у адекватному підборі вправ для юнаків та дівчат, впровадження їх у навчальний процес, що сприятиме більшому залученню студентів до занять фізичною культурою, покращить ставлення до організації занять та зменшить пропуски даного предмету.

Розробники впровадження:

Директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

Зав. кафедри ТМФВ НУФВСУ



Т.Ю. Круцевич

М.О. Дедух

Л.В. Пасічник

Т.Ю. Круцевич

Продовження додатку В

АКТ

впровадження результатів досліджень у практику навчального процесу студентів Київського коледжу зв'язку

“12” грудня 2019 р.

Ми, ті, що підписалися нижче представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0111U001626) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. впроваджені в навчальний процес дисципліни «Фізична культура» зі студентами I-II курсів Київського коледжу зв'язку.

Виконавець теми: Дедух Марина Олександрівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Розробка та впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання, підходів до формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою з використанням соціологічних та психологічних методів дослідження у навчально-виховний процес учнівської молоді та задля зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності.	Отримані данні розширюють зміст дисципліни «Фізична культура», та обґрунтовують можливість використання соціологічних та психологічних методів дослідження щодо оцінки ціннісних орієнтацій, фізичної підготовленості, відношення та ставлення до фізичної культури учнівської молоді за різними методиками.	Підвищилась обізнаність студентів з питань визначення мотивації та оцінки ціннісних орієнтацій, самоконтролю за своєю фізичною підготовленістю, відношення та ставлення до фізичної культури студентів I-II курсів коледжу.

Розробники впровадження:

М.О. Дедух

Директор Київського коледжу зв'язку

С. А. Чечуро

Зав. кафедри ТМФВ НУФВСУ

Т.Ю. Круцевич



Продовження додатку В

АКТ

впровадження результатів досліджень у практику навчального процесу студентів
Київського коледжу зв'язку

“6” 12 2018 р.

Ми, ті, що підписалися нижче представники склали цей акт про те, що результати роботи, виконаної за темою: «Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» (номер державної реєстрації 0117U002386) на 2017–2019 рр. впроваджені в навчальний процес дисципліни «Фізична культура» зі Київського коледжу зв'язку.

Виконавці теми: Круцевич Тетяна Юріївна, Дедух Марина Олександрівна запропонували такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Практичні рекомендації з організації освітньо-виховного процесу з предмету «Фізична культура» з урахуванням гендерних особливостей студентів I-II курсів коледжу,	Отримані данні обґрунтовують можливість використання диференційованого підходу на заняттях з фізичного виховання згідно мотивів та інтересів до занять фізичною культурою у гендерному аспекті.	Використання рекомендацій по впровадженню гендерного підходу на заняттях з фізичного виховання позитивно вплинуть на мотивацію юнаків та дівчат, в результаті підвищиться інтерес до занять фізичною культурою, покращиться фізична підготовленість та психоемоційний стан студентів.

Розробники впровадження:

Т.Ю. Круцевич

Директор Київського коледжу зв'язку

М.О. Дедух

С. А. Чечуро

Зав. кафедри ТМФВ НУФВСУ

Т.Ю. Круцевич



ДОДАТОК Д

Анкета

1. Чи займаєтесь Ви спортом?

1) Так; 2) Ні

2. Якщо "ні", то з якої причини?

1) Не маю бажання; 3) Інше (вказіть) _____
2) За станом здоров'я;

3. Яким видом спорту Ви займаєтесь? _____

4. Скільки років? _____

5. Чи є спортивний розряд, який? _____

6. Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?

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

7. З якою метою Ви займаєтесь спортом?

1) Підвищити фізичну підготовленість; 5) Покращити здоров'я;
2) Отримати задоволення від рухової активності; 6) Досягти гармонійності будови тіла;
3) Досягти високих спортивних результатів; 7) Нормалізувати масу тіла;
4) Приймати участь у змаганнях; 8) Для самоствердження;
9) Активно проводити дозвілля;
10) Для спілкування з друзями.

8. Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?

1) Майже не пропускаю; 3) 3-4 рази за семестр;
2) Тільки, коли хворію; 4) Часто.

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

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

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

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

Продовження додатку Д

11. Чи задовольняє Вас програма з фізичного виховання?

А) Так;

Б) Ні.

12. Що Вам не подобається в програмі?

1) Мало занять ФВ на тиждень;

2) Нецікаві вправи;

3) Завищене фізичне навантаження;

4) Занижене фізичне навантаження;

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

6) Інше (вказіть) _____

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

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

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

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

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

1) Так _____ ; 2) Ні _____

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

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

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

Ні (1 бал) _____ Так (10 балів)

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

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

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

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

23. Які фізичні вправи Вам більше подобаються?

1) Силові вправи;

2) Швидкісно-силові;

3) На швидкість;

4) На координацію;

5) На гнучкість;

6) На витривалість;

7) На рівновагу.

24. Який вид спорту Вам більш подобається?

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

2) Плавання;

3) Важка атлетика;

4) Види боротьби;

5) Бокс;

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

7) Бодібілдинг;

Продовження додатку Д

- 8) Аеробіка;
9) Фітнес;
10) Аквафітнес;

- 11) Зимові види;
12) Інші (вкажіть) _____

25. Що Ви розумієте під «здоровим способом життя»? _____

26. Яких факторів здорового способу життя Ви дотримуетесь? _____

27. Як часто Ви вживаєте спиртні напої?

- 1) кожен день; 3) раз на тиждень; 5) на свята;
2) 2-3 рази на тиждень; 4) 2-3 рази на місяць; 6) зовсім не вживаю.

28. Які алкогольні напої Ви вживаєте?

- 1) пиво; 3) коньяк; 5) суміші алкоголю з водою чи соком;
2) вино; 4) шампанське; 6) не вживаю.

29. Чи палите Ви сигарети?

- 1) Так; 2) Ні

30. Якщо так, то як часто?

- 1) кожен день одну пачку; 3) кожен день 2-3 сигарети;
2) кожен день ½ пачки; 4) 2-3 рази на тиждень; 5) менш ніж раз на тиждень.

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

- 1) для зменшення болю; 3) внаслідок привикання;
2) для поліпшення настрою; 4) не вживаю.

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

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

33. Чи потрібна оцінка фізичної підготовленості?

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

34. Чи подобається Вам Ваша зовнішність?

Оцініть в балах від 1 до 10 _____

35. Що Вам не подобається у Вашій зовнішності?

- 1) Обличчя; 4) Зріст;
2) Фігура; 5) Вага;
3) Ноги;

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

- 1) Комплекси фізичних вправ; 5) Підвищення обсягу рухової активності;
2) Ліки для схуднення; 6) Голодування;
3) Косметологічний комплекс; 7) Інше (вкажіть) _____
4) Ліпосакція;

37. З якою метою Ви хочете відкоригувати Вашу зовнішність?

- 1) Щоб подобатись оточуючим; 4) Щоб подобатись протилежній статі;
2) Для самоствердження; 5) Інше (напишіть) _____
3) Щоб подобатись самому собі;

38. До якої медичної групи Ви відноситься?

- 1) До основної; 2) Підготовчої; 3) Спеціальної.

39. Який вид контролю своєї фізичної підготовленості Ви обираєте?

- 1) Педагогічний, з боку викладача; 3) Педагогічний і самоконтроль.
2) Самоконтроль;

40. Які методи контролю фізичного стану Ви обрали?

- 1) Рухові тести; 4) Вимірювання антропометричних показників (довжина тіла, маса тіла, обвід грудей, талії, стегон тощо).
2) Функціональні проби (проба Руф'є ін.);
3) Вимірювання показників у спокої

41. Ваш вік:

- 1) 15 років; 2) 16 років; 3) 17 років; 4) 18 років; 5) 19 років; 6) 20 років; 7) 21 рік.

42. Ваша стать: 1) чоловіча; 2) жіноча.

43. Де Ви навчаєтесь? 1) в технікумі; 2) в коледжі; 3) ВНЗ.

44. За якою спеціалізацією? _____

45. На якому курсі/класі? _____

ДОДАТОК Е

Індивідуальна карта фізичної підготовленості

Студент _____ курс _____ спеціальність _____
 (прізвище, ім'я)

Вік _____
 (років, місяців)

№	Тести, показники	Тестування	
		результат	оцінка
1.	Довжина тіла, см		
2.	Маса тіла, кг		
3.	ЧСС _{сп} , уд*хв. ¹		
4.	АТ _{сист} , мм рт ст.		
5.	АТ діаст, мм рт ст.		
6.	ЖЄЛ, л		
7.	Біг 100 м, с		
8.	Біг (хл.) 2000, м (д.) 1500, м		
9.	Стрибок у довжину з місця, см		
10.	Нахил вперед з положення сидячи, см		
11.	Піднімання тулуба в сід (30 с), кіл-ть раз		
12.	Сила кисті, кг (права/ліва)		
13.	Човниковий біг 4*9 м, с		
14.	Тест Руф'є, у.о.		
15.	Індекс швидкості (оцінка, бал, рівень)		
16.	Швидкісно-силовий індекс (оцінка, бал, рівень)		
17.	Індекс витривалості (оцінка, бал, рівень)		
18.	Індекс рівня фізичної підготовленості (Т.Ю. Круцевич)		
19.	Індекс Робінсона		
20.	Силовий індекс		
21.	Життєвий індекс		
22.	Співвідношення довжини тіла масі тіла		
23.	Індекс фізичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко)		

ДОДАТОК Ж

Бланк I (Т-цінності)

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

Завдання 1

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

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

Список основних цілей (до завдання 1)

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

Продовження ДОДАТКУ Ж

Бланк II (I-цінності)

Завдання 2

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

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

Список основних якостей особистості (до завдання 2)

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

ДОДАТОК К

Опитувальник Сандри Бем з вивчення маскулінності-фемінінності.

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

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

Перелік якостей:

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

ДОДАТОК Л

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

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

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

Текст опитувальника

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

ДОДАТОК М

Шановний друже!

Кафедра теорії і методики фізичного виховання проводить анкетування учнів та студентів коледжів з метою оцінки теоретичних знань з фізичного виховання. Просимо уважно прочитати питання, варіанти відповідей і вибрати той, який вам більш підходить, обводячи його номер колом. Результати дослідження будуть використані для удосконалення процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти та коледжах.

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

- 1. Під час Олімпійських ігор вогонь від смолоскипа запалюють:**
- а) на олімпійському стадіоні в Афінах;
 - б) на олімпійському стадіоні міста — організатора ігор;
 - в) на вершині гори Олімп;
 - г) на олімпійському стадіоні, де відбувалися попередні олімпійські ігри.
- 2. Символікою Олімпійських ігор є:**
- а) лавровий вінок;
 - б) п'ять різнокольорових кілець;
 - в) зображення гори Олімп;
 - г) музика.
- 3. Вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління негативно впливає на:**
- а) особистість в цілому;
 - б) поставу;
 - в) фізичні навантаження;
 - г) захворювання очей.
- 4. Запобігання плоскостопості сприяють:**
- а) присідання;
 - б) перекочування дрібних предметів серединою ступні та ходіння босоніж;
 - в) взуття на високих підборах;
 - г) використання незручного взуття.
- 5. Суть основних заходів попередження травматизму під час самостійних занять фізичною культурою:**
- а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;
 - б) у зміні діяльності;
 - в) у контролі за тривалістю заняття;
 - г) у дотриманні правил особистої гігієни.
- 6. Основні прийоми самоконтролю це:**
- а) гігієнічні фактори;
 - б) спортивне обладнання та інвентар;
 - в) фізичні вправи;
 - г) визначення показників ЧСС.
- 7. Частоту серцевих скорочень можна визначити, притиснувши на:**
- а) шиї або зап'ясті;
 - б) потилиці;
 - в) носі;
 - г) коліні або стегні.
- 8. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:**
- а) нахилів;
 - б) стрибків;
 - в) потягування;
 - г) сніданку.
- 9. Емблемою на Олімпійських іграх у Москві був:**
- а) Валді;
 - б) Міша;
 - в) Сема;
 - г) Кобі.
- 10. Зимові Олімпійські ігри:**
- а) проводяться з водних
 - б) проводяться влітку;
 - в) проводяться раз на три роки;
 - г) проводяться з видів спорту, які потребують снігу та льоду.
- 11. Де зародилися Олімпійські ігри?**
- а) у Росії;
 - б) в Англії;
 - в) у Греції;
 - г) в Італії.
- 12. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор?**
- а) виноградною лозою;
 - б) букетами квітів;
 - в) оливковими вінками;
 - г) цінними призами.
- 13. Олімпійські ігри у Стародавній Греції пов'язані з іменем:**
- а) Прометея;
 - б) Геракла;
 - в) Меркурія;
 - г) Посейдона.
- 14. Олімпійські ігри складаються із:**
- а) змагань між країнами Європи та Азії;
 - б) змагань з літніх або зимових видів спорту;
 - в) відкриття змагань, нагородження учасників, закриття;

Продовження ДОДАТКУ М

г) змагання між чоловіками і жінкам.

15. З якою метою необхідно

загартовуватись:

- а) для підтримання рухового режиму;
- б) для підвищення фізичного навантаження;
- в) зміцнення здоров'я;
- г) за для безпеки.

16. Правильне дихання

характеризується:

- а) тривалішим вдихом;
- б) тривалішим видихом;
- в) вдихом через ніс і видихом через рот;
- г) однакою тривалістю вдиху та видиху.

17. Коли виконуються вправи, вдих

доцільно робити під час:

- а) обертання тулуба;
- б) нахилу тулуба назад;
- в) повернення у вихідне положення після

нахилу;

г) немає значення.

18. Найпростіший спосіб правильної

постави це:

- а) стати спиною до стіни так, щоб п'ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкались;
- б) виконати стійку на лопатках;
- в) прийняти положення лежачи;
- г) прийняти положення сидячи.

19. Головну роль у підтриманні

правильної постави відіграють м'язи:

- а) рук і ніг;
- б) шиї і рук;
- в) спини і черевного пресу;
- г) шиї і спини.

20. ВІЛ/СНІД не передається через:

- а) кров;
- б) рукостискання;
- в) статевим шляхом.

21. Активний відпочинок це:

а) проведення вільного часу на природі із застосуванням різноманітних видів рухової активності (піші, лижні, вело прогулянки, туристські походи, рухливі та спортивні ігри тощо);

б) проведення вільного часу в бібліотеці, читальному залі;

в) розгадування ребусів, кросвордів.

22. Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових фізичних якостей, витривалості доцільно займатись фізичними вправами:

- а) щоденно;
- б) 1-2 рази на тиждень;
- в) 3-4 рази на тиждень;

23. Для розвитку гнучкості доцільно використовувати дозування:

а) виконувати вправи до появи больових

відчуттів;

б) виконувати вправи до появи потовиділення;

в) виконувати вправи до зменшення амплітуди рухів.

24. Для розвитку загальної витривалості застосовують:

а) циклічні фізичні вправи, використовуючи рівномірний та перемінний методи з помірною інтенсивністю;

б) біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю;

в) повторне піднімання обтяжень середньої і малої ваги з максимальною швидкістю.

25. Безпечна межа показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами становить:

а) до 180 уд./хв.;

б) до 250 уд./хв.;

в) до 130 уд./хв.

26. Застосовуючи для самоконтролю пробу із 20 присіданнями (у темпі одне присідання в секунду), ЧСС у нормі має повернутися до вихідного показника через:

а) 10 хвилин;

б) 3 хвилини;

в) 1 хвилину.

27. Рухи рук під час масажу або самомасажу повинні бути спрямовані:

а) по ходу течії крові та лімфи - від периферії до серця та ближчого лімфатичного вузла;

б) проти ходу крові лімфи - від серця до периферії та ближчого лімфатичного вузла;

в) не має значення.

28. Фізична культура — це:

а) потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля;

б) сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх використання з метою оздоровлення і розвитку людини;

в) процес формування у людини рухових умінь і навичок, і передача спеціальних знань у галузі фізичної культури;

г) властивості, що характеризують окремі якості рухових спроможностей людини.

29. Педагогічний процес, цілеспрямованої систематично ї дії на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, освоєння раціональних способів управління своїми рухами, набуття

необхідних рухових навичок, умінь і знань називається:

- а) фізичною освітою;
- б) фізичним вихованням;
- в) фізичним розвитком;
- г) фізичною культурою.

30. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- а) фізичні вправи;
- б) оздоровчі сили природи;
- в) гігієнічні чинники;
- г) тренажери і тренажерні засоби (гіри, гантелі,

і т.д.).

31. Фізичні вправи - це:

- а) рухові дії, що спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
- б) види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму;
- в) рухові дії (включно їх сукупність) спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання;
- г) види рухових дій, спрямовані на зміну форм статури і розвиток фізичних якостей.

32. Спорт - це:

- а) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвиток її фізичних здатностей;
- б) змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відносини, норми і досягнення у сфері цієї діяльності;
- в) спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі фізичних вправ і спрямований на участь у спортивних змаганнях;
- г) педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини.

33. Назвіть кінцеву мету спорту:

- а) фізичне вдосконалення людини в умовах змагальної діяльності;
- б) вдосконалення рухових навичок і умінь;
- в) виявлення і порівняння людських спроможностей;
- г) розвиток рухових здатностей з урахуванням спроможностей.

34. Оптимальна ступінь володіння технікою дії, що характеризується автоматизованим управлінням рухами, високою міцністю і надійністю виконання називається:

- а) руховим умінням;
- б) технічною майстерністю;
- в) руховою обдарованістю;
- г) руховою навичкою.

35. Основною відмінною ознакою рухової навички є:

- а) нестабільність у виконанні рухової дії;

Продовження ДОДАТКУ М

- б) постійна зосередженість уваги на техніці

виконання рухової дії;

- в) автоматизація управління руховими діями;
- г) нестійкість під час дії відволікаючих чинників (вітер, дощ).

36. Фізичні якості — це:

- а) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових спроможностей людини;
- б) природжені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка одержала повний прояв у доцільній руховій діяльності;

- в) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності;
- г) комплекс здатностей тих, хто займається фізичною культурою і спортом, виражених у конкретних результатах.

37. Термін «рекреація» означає:

- а) процес пристосування організму до навантажень;
- б) стан розслаблення, що виникає після заняття надмірного фізичного, емоційного і/або розумового напруження;
- в) відпочинок, відновлення сил людини;
- г) психотерапія.

38. Природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища, - це:

- а) фізичне здоров'я;
- б) фізичні якості;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізичний стан.

39. Потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем - це:

- а) фізична працездатність;
- б) фізична підготовленість;
- в) фізичні якості;
- г) фізичний стан.

40. Сфера розважального бізнесу, де спортсмени є робочою силою, а основним критерієм ефективності дохід — це:

- а) професійно-прикладний спорт;
- б) масовий спорт;
- в) професійний спорт;
- г) олімпійський спорт.

41. Стійка характеристика спортсмена, що відображає результати діяльності на змаганнях

за певний проміжок часу, - це:

- а) спортивна кваліфікація;
- б) спортивний результат;
- в) спортивне тренування;
- г) спортивна підготовка.

42. Дати характеристику поняттю «фізкультурно-кондиційний спорт»:

- а) спорт зрілого контингенту населення, у якого не домінує спортивна настанова, а заняття спортом відбуваються, за типом фізкультурно-спортивного тренування, що сприяє збереженню цікавого раніше «кондиції»;
- б) організація цікавого емоційно насиченого дозвілля;
- в) орієнтований на абсолютні спортивні результати і неухильне підвищення їх рівня;
- г) практика використання спорту у прикладній підготовці до вибраної професійної діяльності.

43. Використання засобів спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації дозвілля - це:

- а) олімпійський спорт;
- б) масовий спорт;
- в) спорт вищих досягнень;
- г) професійно-прикладний спорт.

44. Результатом фізичної підготовки є:

- а) фізичний розвиток індивідуума;
- б) фізичне виховання;
- в) фізична підготовленість;
- г) фізична досконалість.

45. Сума рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності називається:

- а) фізичний стан;
- б) рухова активність;
- в) спортивне тренування;
- г) спортивна кваліфікація.

46. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій і систем і що є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій, - це:

- а) фізичне здоров'я;
- б) фізичний стан;
- в) фізична підготовленість;
- г) фізичний розвиток.

47. Охарактеризувати термін «фізична підготовленість»:

- а) рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання;
- б) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить

Продовження ДОДАТКУ М

- поняття «м'язове зусилля»;
- в) заняття спрямовані на досягнення належного рівня фізичного стану;
- г) здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

48. Назвіть всі рухові якості:

- а) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація;
- б) швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рухова реакція;
- в) швидкість, сила, витривалість, рухова реакція, координація;
- г) гнучкість, витривалість, координація, сила, рухова реакція.

49. Дати визначення поняттю «фізична реабілітація»:

- а) комплекс заходів спрямований на відновлення функцій втрачених або послаблених після захворювання чи травми;
- б) комплекс заходів, спрямований на відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи;
- в) здоровий спосіб життя;
- г) підтримання рівня здоров'я.

50. Особиста гігієна включає:

- а) догляд за тілом і порожниною рота, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику;
- б) організація розпорядку дня, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами;
- в) гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку;
- г) прогулянки на свіжому повітрі, загартування.

51. Охарактеризувати термін «фітнес»:

- а) система фізкультурних занять, спрямованих на досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості. Засоби цих досягнень різні (йога, біг, заняття на тренажерах);
- б) система фізкультурно-оздоровчих занять у комплексі із засобами раціонального харчування й іншими засобами (косметичні) що спрямовані на досягнення гармонійно розвиненої форми тіла і фізичної підготовленості;
- в) вид спортивно-орієнтованої ритмічної гімнастики;
- г) використання засобів фізичної культури для раціонального проведення вільного часу.

51. Загартовуючи процедури доречно починати з обливання _____ водою:

- а) гарячою;
- б) холодною;

- в) прохолодною;
- г) що дорівнює температурі тіла.

52. Яка повинна бути ЧСС у спокої у здорових молодих людей?

- а) 30-40 уд./хв.;
- б) 60-80 уд./хв.;
- в) 90-100 уд./хв.;
- г) 100-120 уд./хв.

53. Процес індивідуального розвитку організму називається:

- а) онтогенез;
- б) адаптація;
- в) біосинтез;

56. Функції нирок:

- а) виділення шкідливих і надмірних для організму речовин;
- б) підтримання відносно постійності хімічного складу і властивостей рідких внутрішніх середовищ організму, синтез ферментів, виділення шкідливих і надмірних для організму речовин;
- в) синтез ферментів;
- г) синтез білків, виділення шкідливих та надмірних для організму речовин.

58. У добовому раціоні людини велику частину мають становити:

- а) білки;
- б) жири;
- в) вуглеводи;
- г) мінеральні солі.

59. Гомеостаз це:

- а) пристосованість організму до змін навколишнього середовища;
- б) здатність організму забезпечувати постійність внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх змін;
- в) індивідуальний розвиток організму;
- г) спадковість.

60. Адаптація це:

Продовження ДОДАТКУ М

- г) патогенез.

54. Кризові хребці у людини з'єднанні один з одним:

- а) рухомо;
- б) напіврухомо;
- в) напіврухомо, нерухомо;
- г) нерухомо.

55. Життєва ємність легенів в середньому складає:

- а) 1л;
- б) 4 л;
- в) 8 л;
- г) 12 л.

а) індивідуальний розвиток організму
б) здатність організму забезпечувати постійність внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх змін;

- в) спадковість;
- г) пристосованість організму до змін навколишнього середовища.

61. Гомеостаз і адаптація це:

- а) особлива стійкість, що не характеризується стабільністю процесів;
- б) фізіологічні механізми, що забезпечують здоров'я;
- в) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвитку його фізичних здатностей;
- г) кількісний або якісний рівень показників у спорті.

62. Оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і різнобічної фізичної підготовленості людини до сфер життєдіяльності це:

- а) рухова активність;
- б) фізична досконалість;
- в) фізичний стан;
- г) фізична підготовленість.

ДОДАТОК Н

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків маскулінного типу

Назва цінностей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=17)	11 клас, II курс коледж зв'язку (n=29)	I курс (n=9)	II курс (n=11)		
	місце	місце	місце	місце		
Самостійність	14	12	9	13	12	13
Впевненість у собі	10	11	1-2	2	6	4
Матеріальна забезпеченість	16	13	1-2	10	10	11
Здоров'я	3	3	4	1	2,75	1
Задоволення	4	8	5	6	5,75	3
Цікава робота	13	16	12	9	12,5	14
Любов	6	10	7	3	6,5	6
Свобода	15	14	14	8	12,75	16
Краса	7	15	3	15	10	11
Хороші і вірні друзі	2	9	8	7	6,5	6
Пізнання	5	1	14	12	8	8
Щасливе сімейне життя	1	2	15	4	5,5	2
Творчість	11	7	16	16	12,5	14
Суспільне визнання	12	6	10	11	9,75	9
Активне, діяльне життя	9	5	6	5	6,25	5
Рівність	8	4	13	14	9,75	9

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків фемінінного типу

Назва цінностей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)	11 клас, II курс коледж зв'язку (n=1)	I курс (n=5)	II курс (n=5)		
	місце	місце	місце	місце		
Самостійність	13	1-2-3-4-5-6	12-13-14-15	11-12-13	12,00	16
Впевненість у собі	14	7-8-9	16	3	11,00	12
Матеріальна забезпеченість	8	7-8-9	6	7-8-9	7,00	8
Здоров'я	5	1-2-3-4-5-6	7-8	2	4,67	2
Задоволення	6-7	1-2-3-4-5-6	12-13-14-15	5-6	7,67	9
Цікава робота	6-7	15-16	10	14	10,00	10
Любов	16	1-2-3-4-5-6	12-13-14-15	5-6	11,00	12
Свобода	9	1-2-3-4-5-6	12-13-14-15	11-12-13	10,67	11
Краса	3	10-11-12-13-14	5	11-12-13	6,33	4
Хороші і вірні друзі	1	10-11-12-13-14	11	7-8-9	6,33	4
Пізнання	10	1-2-3-4-5-6	3	7-8-9	6,67	6
Щасливе сімейне життя	4	7-8-9	4	4	4,00	1
Творчість	11	15-16	7-8	15	11,00	12
Суспільне визнання	12	10-11-12-13-14	1	1	4,67	2
Активне, діяльне життя	15	10-11-12-13-14	9	10	11,33	15
Рівність	2	10-11-12-13-14	2	16	6,67	6

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій юнаків андрогінного типу

Назва цінностей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=28)	11 клас, II курс коледж зв'язку (n=20)	I курс (n=11)	II курс (n=9)		
	місце	місце	місце	місце		
Самостійність	11	9	8	7	8,75	9
Впевненість у собі	12	6-7	4-5	2	6,00	6
Матеріальна забезпеченість	8	15	13	11-12	11,75	13
Здоров'я	1	2	1-2	3	1,75	1
Задоволення	2	4-5	9	4	4,75	3
Цікава робота	14	6-7	4-5	15	9,75	11
Любов	9	16	7	6	9,50	10
Свобода	4-5-6-7	14	12	9	9,75	11
Краса	16	8	15	11-12	12,50	15
Хороші і вірні друзі	4-5-6-7	3	10	1	4,50	2
Пізнання	3	4-5	3	13	5,75	5
Щасливе сімейне життя	13	1	1-2	5	5,00	4
Творчість	15	12	16	16	14,75	16
Суспільне визнання	4-5-6-7	11	11	8	8,50	7
Активне, діяльне життя	4-5-6-7	10	6	14	8,50	7
Рівність	10	13	14	10	11,75	13

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій дівчат маскулінного типу

Назва цінностей	Дівчата, які не займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс пед.коледж (n=4)	11 клас, II курс пед.коледж (n=8)		
	місце	місце		
Самостійність	10	9-10-11-12	9,5	11
Впевненість у собі	11-12-13	9-10-11-12	10	14
Матеріальна забезпеченість	14-15-16	14	14	16
Здоров'я	6-7-8-9	16	11	15
Задоволення	6-7-8-9	5-6	5,5	3
Цікава робота	2	7-8	4,5	2
Любов	3	9-10-11-12	6	4
Свобода	4	15	9,5	11
Краса	14-15-16	1	7,5	7
Хороші і вірні друзі	1	5-6	3	1
Пізнання	6-7-8-9	13	9,5	11
Щасливе сімейне життя	6-7-8-9	9-10-11-12	7,5	7
Творчість	14-15-16	2-3	8	10
Суспільне визнання	11-12-13	2-3	6,5	6
Активне, діяльне життя	11-12-13	4	7,5	7
Рівність	5	7-8	6	4

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій дівчат фемінінного типу

Назва цінностей	Дівчата, які не займаються спортом		Дівчата, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс пед.коледж (n=30)	11 клас, II курс пед.коледж (n=18)	I курс (n=19)	II курс (n=22)		
	місце	місце	місце	місце		
Самостійність	4-5	6	10-11	10-11-12	9,75	12
Впевненість у собі	12-13	9-10-11	4-5	5	7,5	4
Матеріальна забезпеченість	12-13	12-13	7	16	11,75	16
Здоров'я	14	4	4-5	8	7,5	4
Задоволення	15	5	3	15	9,5	11
Цікава робота	3	12-13	10-11	9	8,5	10
Любов	4-5	14	2	10-11-12	7,5	4
Свобода	8-9	7	8	6-7	7,25	3
Краса	10	9-10-11	12-13	10-11-12	10,25	13
Хороші і вірні друзі	1	2-3	1	4	2	1
Пізнання	6-7	2-3	9	14	7,75	7
Щасливе сімейне життя	2	16	6	3	6,75	2
Творчість	16	1	16	13	11,5	15
Суспільне визнання	6-7	9-10-11	14	2	7,75	7
Активне, діяльне життя	11	8	12-13	1	8	9
Рівність	8-9	15	15	6-7	11	14

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій дівчат андрогінного типу

Назва цінностей	Дівчата, які не займаються спортом		Дівчата, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс пед.коледж (n=16)	11 клас, II курс пед.коледж (n=24)	I курс (n=6)	II курс (n=3)		
	місце	місце	місце	місце		
Самостійність	15	9	8	13-14-15	11,25	14
Впевненість у собі	13	6	7	1	6,75	6
Матеріальна забезпеченість	16	15	14-15	8-9	13,25	16
Здоров'я	9-10-11	10	2-3	8-9	7,25	7
Задоволення	7-8	11	5-6	10-11-12	8,25	10
Цікава робота	2	4	12	3	5,25	2
Любов	3	14	2-3	6-7	6,25	3
Свобода	12	7	5-6	10-11-12	8,5	11
Краса	14	3	16	10-11-12	10,75	13
Хороші і вірні друзі	5-6	5	9	13-14-15	8	9
Пізнання	4	2	14-15	5	6,25	3
Щасливе сімейне життя	1	13	1	2	4,25	1
Творчість	7-8	1	10	13-14-15	7,75	8
Суспільне визнання	9-10-11	12	11	3	8,75	12
Активне, діяльне життя	9-10-11	8	4	4	6,25	3
Рівність	5-6	16	13	16	12,5	15

Продовження ДОДАТКУ Н

**Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій юнаків маскулінного
типу**

Назва цінностей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=17)	11 клас, II курс коледж зв'язку (n=29)	I курс (n=9)	II курс (n=11)		
	місце	місце				
Високі запити	15	16	14	15	15	16
Чуйність	7	15	16	12	12,25	14
Вихованість	4	11	10	9	8,5	10
Життєрадісність	9	4	2	4	4,5	3
Ефективність у справах	10	1	12	3	6,25	5
Сміливість	3	13	1	5	4,25	2
Старанність	11	9	6	8	8	9
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	16	14	7	13	12,5	15
Широта поглядів	5	7	8	16	8,5	10
Чесність	2	12	11	7	7,25	6
Освіченість	14	8	13	11	10,75	13
Самоконтроль	6	10	9	6	7,5	8
Терпимість	8	5	15	14	9,75	12
Тверда воля	13	6	3	2	5,5	4
Раціоналізм	12	3	5	10	7,25	6
Відповідальність	1	2	4	1	1,75	1

Продовження ДОДАТКУ Н

**Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій юнаків фемінінного
типу**

Назва цінностей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=5)	11 клас, II курс коледж зв'язку (n=1)	I курс (n=5)	II курс (n=5)		
	місце	місце	місце	місце		
Високі запити	13	5	15	16	14,7	16
Чуйність	10	7	13	1	8,0	11
Вихованість	2	4	16	6	7,0	8
Життєрадісність	1	1	6	3	2,7	1
Ефективність у справах	14	3	12	4	9,3	13
Сміливість	3	6	8	5	4,7	2
Старанність	12	8	9	9	9,0	12
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	16	12	12	15	14,0	15
Широта поглядів	4	14	3	11	5,3	4
Чесність	8	11	14	2	7,3	10
Освіченість	5	13	4	13	6,0	6
Самоконтроль	7	9	5	10	5,0	3
Терпимість	11	10	10	14	11,3	14
Тверда воля	9	16	1	8	5,7	5
Раціоналізм	6	2	7	12	7,0	8
Відповідальність	15	15	2	7	6,7	7

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій юнаків андрогінного типу

Назва цінностей	Юнаки, які не займаються спортом		Юнаки, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс коледж зв'язку (n=28)	11 клас, II курс коледж зв'язку (n=20)	I курс (n=11)	II курс (n=9)		
	місце	місце	місце	місце		
Високі запити	16	13	15	15	14,5	15
Чуйність	14	16	11	5	11,5	13
Вихованість	7	2	3	6	4,25	2
Життєрадісність	8	14	14	1	9,25	11
Ефективність у справах	12	6	10	2	6,5	7
Сміливість	6	1	7	8	5,5	5
Старанність	13	12	6	9	9,75	12
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	15	15	16	12	14,5	15
Широта поглядів	9	7	12	10	9	10
Чесність	4	8	1	7	4,5	3
Освіченість	11	9	4	13	8,5	9
Самоконтроль	2	4	5	14	6,25	6
Терпимість	10	10	13	16	12	14
Тверда воля	1	11	8	11	7,5	8
Раціоналізм	3	3	9	4	4,5	3
Відповідальність	5	5	2	3	3,5	1

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій дівчат маскулінного типу

Назва цінностей	Дівчата, які не займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс пед. коледж (n=4)	11 клас, II курс пед. коледж (n=8)		
	місце	місце		
Високі запити	16	16	16	16
Чуйність	3	11	7	6
Вихованість	4	15	9	9
Життєрадісність	5	1	3	2
Ефективність у справах	14	10	12	14
Сміливість	13	5	9	9
Старанність	6	2	4	3
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	15	13	14	15
Широта поглядів	2	3	2	1
Чесність	1	8	4,5	4
Освіченість	12	4	7,5	7
Самоконтроль	11	9	10	11
Терпимість	7	6	6,5	5
Тверда воля	10	14	11,5	13
Раціоналізм	9	7	7,5	7
Відповідальність	8	12	10	11

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій дівчат фемінінного типу

Назва цінностей	Дівчата, які не займаються спортом		Дівчата, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс пед. коледж (n=30)	11 клас, II курс пед. коледж (n=18)	I курс (n=19)	II курс (n=22)		
	місце	місце	місце	місце		
Високі запити	16	15	16	3	12,5	15
Чуйність	13	13	12	1	9,5	10
Вихованість	4	4	3	7	4	2
Життєрадісність	5	2	2	2	2,75	1
Ефективність у справах	14	12	4	10	10	13
Сміливість	9	5	5	4	5,75	4
Старанність	10	8	11	11	9,75	12
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	15	16	15	8	13,5	16
Широта поглядів	1	1	14	6	5,25	3
Чесність	6	7	1	14	7	7
Освіченість	14	9	7	12	9,25	8
Самоконтроль	11	10	8	13	9,5	10
Терпимість	7	14	9	9	9,25	8
Тверда воля	8	11	10	15	10	13
Раціоналізм	2	6	13	5	6,25	5
Відповідальність	3	3	6	16	6,75	6

Продовження ДОДАТКУ Н

Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій дівчат андрогінного типу

Назва цінностей	Дівчата, які не займаються спортом		Дівчата, які займаються спортом		Середній бал	Рейтинг
	10 клас, I курс пед. коледж (n=16)	11 клас, II курс пед. коледж (n=24)	I курс (n=6)	II курс (n=3)		
	місце	місце	місце	місце		
Високі запити	16	16	11	1	11	15
Чуйність	8	11	6	11	7,75	6
Вихованість	4	1	5	10	4,25	2
Життєрадісність	5	3	1	4	3	1
Ефективність у справах	7	13	8	7	8,75	10
Сміливість	3	7	9	15	8,25	9
Старанність	13	8	13	8	9,75	11
Непримиренність до недоліків у собі та в інших	15	15	16	9	13,25	16
Широта поглядів	2	9	14	16	9,75	11
Чесність	1	4	15	14	8	8
Освіченість	10	10	4	2	6,25	5
Самоконтроль	12	6	12	12	10	13
Терпимість	9	14	10	13	10,75	14
Тверда воля	14	12	2	3	7,75	6
Раціоналізм	11	2	7	5	5,5	4
Відповідальність	6	5	3	6	5	3