

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Бербенець О. П.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-2313м

Бербенець О. П.

Керівник: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Рецензент:

д. психол. н., проф.
завідувачка кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
МОН України

Комар Т. В.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бербенцю Олександр Петровичу

1. Тема роботи: «Психологічні засади стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку».

Керівник роботи: Бугайова Н. М., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 126 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 17.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	18.10.2024 р. – 24.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2024 р. – 29.10.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	30.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувач вищої освіти:

Бербенець О. П.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 126 с., рис. – 11, табл. – 20, літератури – 89 дж., додатків – 6.

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми мотивації здобувачів освіти підліткового віку до занять фізичною культурою і спортом та до здорового способу життя.

Розглянуто психологічні особливості чинників, які негативно або позитивно впливають на мотивацію підлітків до занять фізичними вправами.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники мотивів до занять фізичними вправами, прагнення підлітків до успіху, уникнення та боязні невдач, особистих якостей здобувачів освіти, які впливають на їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Експериментально розглянуто психологічні особливості мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування мотивації до успіху та до занять фізичною культурою і спортом. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АНАЛІЗ, ЕКСПЕРИМЕНТ, ЕМОЦІЇ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, КОНФЛІКТ, КОРЕКЦІЯ, МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, МОТИВАЦІЯ, НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ, НОРМАТИВИ, ОСОБИСТІСТЬ, ПЕДАГОГІКА, ПІДЛІТКИ, ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРОФІЛАКТИКА, РЕЗУЛЬТАТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, САМООЦІНКА, СПОРТ СТИМУЛЮВАННЯ, СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ТРИВОЖНІСТЬ, УЗАГАЛЬНЕННЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ.

ABSTRACT

Berbenets O. P. Psychological principles of stimulating the physical development of adolescent education seekers. - Qualification work. - Kyiv, 2024.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of motivation of adolescent education seekers to engage in physical culture and sports and to a healthy lifestyle.

The psychological features of factors that negatively or positively affect the motivation of adolescents to engage in physical exercises are considered.

An ascertaining experiment was conducted and indicators of motives for engaging in physical exercises, adolescents' desire for success, avoidance and fear of failure, personal qualities of education seekers that affect their motivation to engage in physical culture and sports were identified. The psychological features of motivation of education seekers to engage in physical culture are experimentally considered.

Based on the results of the ascertaining experiment, a program of socio-psychological training was developed and tested, aimed at forming motivation for success and for engaging in physical culture and sports. The effectiveness of corrective measures was assessed using the Student's t-test.

Keywords: ANALYSIS, EXPERIMENT, EMOTIONS, HEALTHY LIFESTYLE, CONFLICT, CORRECTION, METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS, MOTIVATION, NEGATIVE INFLUENCE, STANDARDS, PERSONALITY, PEDAGOGY, ADOLESCENTS, PHYSICAL CULTURE PROGRAM PREVENTION, PHYSICAL DEVELOPMENT RESULTS, SELF-ESTIMATE, SPORTS STIMULATION, BEHAVIOR STRATEGY, TEMPERAMENT, ANXIETY, GENERALIZATION, PHYSICAL CULTURE, PHYSICAL DEVELOPMENT, HARMFUL HABITS.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	12
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі	12
1.2. Соціально-психологічні чинники, що впливають на фізичний розвиток підлітків	17
1.3. Особливості стимулювання фізичного розвитку підлітків у сучасних умовах	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ	32
2.1. Організація та хід емпіричного дослідження	32
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	54
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	56
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку	56
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	82
3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента	104
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	119
ВИСНОВКИ	121
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	124
ДОДАТКИ	134

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрімкий науково-технічний прогрес, поява в нашому повсякденному житті технічних засобів, котрі повністю замінюють фізичну працю на виробництві, в службовій діяльності та у побуті – всі ці фактори стають причинами значного скорочення рухової активності людини. Але при цьому людство не стоїть на місці, вигадуючи та виробляючи ще більш комфортні автомобілі та механічні засоби пересування, а також все нові й нові прилади та механізми для фізичного полегшення життя людей. І люди охоче користуються цими «благами» цивілізації, не помічаючи порою, як стають їх заручниками. Але і цього людині вже замало. Людина вже бажає не лише фізичного, але й розумового комфорту. Найсучасніші гаджети, штучний інтелект, нейромережі, які за нас думають, рахують, метикують, дають готові рішення.

Додамо до цих явищ ще одну невеселу та непомітно знищуючу здоров'я людини сторінку нашого життя – неправильне харчування. Сучасна хазяйка замість того, щоб поратися на кухні, виготовляючи традиційні страви з природних продуктів, часто використовує напівфабрикати, фастфуди, ресторани та кафе швидкого харчування. Сучасна молодь дуже часто обмежується тими ж фастфудами, чіпсами, сухариками та іншими стравами, смачними газованими напоями з безліччю хімічних ароматизаторів, підсилювачами смакових якостей та генно-модифікованими організмами, що завдає великої шкоди здоров'ю.

Щодо наших дітей та підлітків. Навіть в гарну погоду рідко можна зустріти дітей, що грають на спортивних майданчиках, займаються спортом на стадіонах або спортзалах. Активне життя більшості наших дітей поступово замінюють ті ж самі гаджети, ігрові приставки, комп'ютери, планшети, телевізори, в яких цілодобово можна знайти телеканали з мультфільмами або художніми фільмами та телешоу не завжди гуманного змісту. Адже набагато цікавіше та легше без усіляких фізичних навантажень та напружених

тренувань «перемогти» свого «супротивника» комфортно, сидячі в затишній кімнаті та працюючи лише клавіатурою або джойстиком, ніж робити це на стадіоні, спортивному майданчику, помості чи ринзі...

У підсумку ми маємо сумні результати прагнення людства до комфорту, азарту, зручностям, мінімальним фізичним навантаженням у побутовій сфері, об'їданню, до шкідливих звичок та приємних відчуттів, а саме малорухомих хворобливих дітей та підлітків та в переважній більшості товстих в «букетами» різноманітних хронічних захворювань дорослих. Звичайно, є серед них і винятки – діти, підлітки та дорослі люди, що усвідомлюють необхідність здорового способу життя та ведуть такий спосіб життя, не зважаючи на велику зайнятість та пов'язані з цим різноманітні труднощі. Завдання сучасної фізичної культури, спорту та фізичного виховання – зробити так, щоб саме таких людей серед нас було якомога більше.

Об'єкт дослідження – здобувачі освіти підліткового віку.

Предмет дослідження – психологічні засади стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засади стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку.

На підставі поставленої мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Виявити чинники, що негативно впливають на фізичний розвиток підлітків та стан їхнього здоров'я в умовах сучасної школи.
3. Провести емпіричне дослідження мотиваційної готовності підлітків до занять фізичною культурою та спортом.
4. Зробити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу щодо стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічна основа дослідження. В основи дослідження покладено концепції мотивації до самовдосконалення підлітків засобами фізичної культури і спорту Г. В. Безверхньої, теорії психології фізичного виховання і спорту В. Й. Бочелюка, В. І. Воронової, О. А. Черепіхіної, Р. С. Вайнберга, Д. Гоулда, І. М. Онищенко, теоретичні підходи до формування культури здоров'я В. І. Горащука, формування знань про фізичне здоров'я Н. Г. Долбишевої, теорії мотивації дітей та підлітків до занять фізичною культурою і спортом Н. Бордюга, В. Л. Гулеватого, Є. В. Єгорової, психології мотивацій С. С. Занюка, О. С. Іщенко, концепції удосконалення програм фізичної культури Т. Ю. Круцевич, теорії загальної психології С. Д. Максименко, педагогіки, психології та медико-біологічних проблем фізичного виховання і спорту О. А. Томенко.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз проблеми психологічного стимулювання фізичного розвитку підлітків на базі вивчення наукової літератури;
- емпіричні: бесіда, спостереження, експеримент (констатувальний та формувальний), тестування (методика В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом», тест Майерс-Бріггс (МВТІ), тест «П'ять великих особистісних рис», методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі»);
- методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

1. Набули подальшого розвитку теоретичні уявлення про психологічні аспекти стимулювання фізичного розвитку підлітків.
2. Доповнено перелік методів стимулювання підлітків до занять фізичною культурою і спортом.
3. Запропоновані програмні заходи щодо психологічного стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі наукової психологічної літератури з проблеми дослідження, визначенні соціально-психологічних чинників, що впливають на фізичний розвиток підлітків, розгляді особливостей стимулювання фізичного розвитку підлітків у сучасних умовах, розробці програми соціально-психологічного тренінгу щодо стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження, можуть бути використані педагогами, психологами, батьками, а також всіма зацікавленими даною проблемою особистостями щодо втілення в життєдіяльність додаткових практико-психологічних важелів впливу на здобувачів освіти підліткового віку засобів стимулювання їх фізичного розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

Фізична культура і спорт є невід'ємною частиною здорового способу життя людини. Вони сприяють створенню позитивного ставлення до оточуючого середовища, любові до життя, навчають повазі до оточуючих, відповідальності за свої вчинки та своє здоров'я, створюють реальну оцінку стану здоров'я кожної людини у фізичному, психічному та духовному аспектах [23].

Фізична культура, як навчальний предмет спрямована перш за все на збереження та зміцнення здоров'я людини засобами перенесення нею певних фізичних навантажень, які розвивають витривалість, силу, швидкість та гнучкість – основні фізичні якості людини, які необхідні їй для повноцінного здорового життя [2].

Спорт – це діяльність індивіда, спрямована на досягнення певних результатів у фізичній та технічній підготовці з метою отримати перемогу у будь-яких змаганнях [2].

У контексті теми дослідження є дуже актуальними дослідження вчених Т. Ю. Круцевич [50] та В. С. Язловецького [89]. Ці науковці стверджують, що найважливішою умовою діяльності, що зберігає та зміцнює здоров'я людини є саме руховий режим, тому що активний спосіб життя та фізична активність є головними чинниками, які підвищують адаптаційні можливості та оздоровчий потенціал організму.

Дослідниця Г. Ю. Куртова вважає, що фізична активність є однією з найголовніших заporук здорового способу життя та поведінки кожної

людини, яка визначається культурними та соціально-економічними факторами, залежить від організації її фізичного виховання, функціональних показників організму типу та стану нервової та психічної систем, кількості часу, який приділяється заняттям фізичною культурою, мотивації до фізичної активності, доступності закладів для занять спортом та місць активного відпочинку [54].

Виконуючі будь які фізичні вправи, людина має мобілізувати певні свої фізичні якості. Якщо це повільний тривалий біг, то це витривалість, що покращує роботу серцево-судинної системи та внутрішніх органів, якщо це силові вправи, то людина покращує стан своєї м'язової системи та опорно-рухового апарату. Це в свою чергу покращує загальний стан здоров'я людини, підвищує імунітет та адаптивні властивості організму індивіда.

Наукові роботи таких вчених, як О. С. Іщенко [41], О. Я. Кібальник [45], Т. Ю. Круцевич [48], Левандовська Л. [58], Н. В. Москаленко [63], дають нам знання про необхідність створення і впровадження змістових та організаційних нововведень у навчальний та тренувальний процеси з тією метою, щоб здобувачі освіти, особливо підліткового віку, були максимально залучені до занять фізичною культурою і спортом. Науковці Н. Г. Долбишева [28] та М. М. Саїнчук [76] стверджують на необхідності впровадження як традиційних форм організації освітнього та навчально-тренувального процесу, так і цікавих сьогоdnішньому поколінню методів і засобів. Ці дослідниці вважають, що ключовими вимірами сучасних освітніх перетворень мають стати традиційні та інноваційні, ідентичні та модернізовані форми організації занять.

Провідні фахівці В. М. Лисяк [59] та В. С. Язловецький [89] наголошують на тому, що є необхідність створювати навчальні програми с фізичної культури та фізичного виховання таким чином, щоб враховувати мотиви та інтереси здобувачів освіти, а це неодмінно сприятиме:

1. Стабільності фізичних та когнітивних показників.

2. Позитивному розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, рис характеру підлітків.
3. Формуванню розумної потреби в руховій активності здобувачів освіти.
4. Підвищенню обізнаності юнаків та дівчат з основ здоров'я.
5. Спрямування у правильне русло ціннісних орієнтацій здобувачів освіти.

Для досягнення цієї мети в навчальні програми з фізичної культури та фізичного виховання педагогічні працівники мають включати змістові модулі з різноманітних видів спорту, які були б цікаві сучасним підліткам, зважаючи при цьому на матеріально-технічну базу своїх навчальних закладів.

Психолого-педагогічні умови є необхідними передумовами та обставинами, які з метою реалізації поставлених завдань свідомо створюються в освітньому та навчально-тренувальному процесі. Ці умови є основними у побудові ефективного освітнього середовища і мають враховувати застосування різноманітних форм навчально-виховного та навчально-тренувального процесу, інтерактивних методів викладання, сприяти підвищенню мотивації до вдосконалення фізичних та морально-вольових якостей молодих людей [62; 69].

І. М. Онищенко стверджує, що психологічні умови є сукупністю суб'єктивних та об'єктивних впливів на учнів, що на психічному рівні сприяють розвитку їхньої освіти, культури, фізичного, психічного та духовного аспектів здоров'я, заснованих на актуалізації здібностей особистості, індивідуалізації її навчальної діяльності [70].

Фахівці [67; 72] вказують на важливість розвитку таких морально-вольових якостей, як завзятість і наполегливість, сміливість і рішучість, витримка і самоконтроль, ініціативність і самостійність, стійкість, дисциплінованість, цілеспрямованість, організованість тощо. Завдяки цим якостям формується особистісна регуляція та саморегуляція навчально-тренувальної діяльності учнів [79]. Морально-вольові якості формуються та

розвиваються під час постійної інтенсивної та об'ємної діяльності під час занять на уроках фізичної культури, тренувань у спортивних колективах, спортивних змагань [80].

Вирішення проблеми персоналізації є однією з умов оптимізації освітнього та навчально-тренувального процесу. В непростих умовах нашого сучасного життя ми маємо брати до уваги особистісні якості здобувачів освіти. Реалізація таких умов можлива в особистісно орієнтованому персоналізованому навчальному процесі та спирається на індивідуальні та особистісні особливості підлітка [56].

Нажаль, сьогодні під час організації освітнього процесу з навчального предмету «Фізична культура» та навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є лише незначна частина психолого-педагогічних умов, які сприяють персоналізованому впливу на підлітка. Один з таких впливів передбачає диференційований підхід за соматотипом особистості [53].

Спеціалістами галузі фізичного виховання і спорту – В. Й. Бочелюк [15], Ю. М. Борисова [17], Р. С. Вейнберг [19] та ін. зазначають на необхідності урахування результатів вхідного тестування, вхідних обстежень ставлення підлітків до фізичної активності та вхідних нормативів для правильної організації освітнього та навчально-тренувального процесу. За результатами цих рівнів рекомендується поділ здобувачів освіти на кілька груп за фізичним розвитком та особистим ставленням до навчального предмету та для кожної групи підбирати зміст та форму проведення занять. Мотивація до занять фізичною культурою є структурою позитивного ставлення молодих людей до навчального предмету, що містить необхідні компоненти та особистісні утворення.

Удосконаленню організації та проведення навчально-тренувальної діяльності сприяє застосування використання комп'ютерних, інноваційних технологій та надання можливості вільного вибору засобів здійснення фізичної активності, активної діяльності, а також спорту [75].

Дуже важливим є словесний вплив на особистість, який використовується для формування та покращення моральної свідомості здобувачів освіти. Такі словесні методи, як бесіда, розповідь, пояснення, диспут, розкривають перед підлітками сутність та важливість норм навчання, праці і моралі. Підсумком такої діяльності та використання словесних методів має бути формування життєвої позиції та вірні моральні переконання. Усвідомлення та дотримання здобувачами освіти своїх обов'язків, поведінки та ставлення до оточуючих відбувається за допомогою формування у них моральної свідомості [78].

Запорукою успіху у вирішенні завдань фізичної активності здобувачів освіти підліткового віку є оптимальний вибір необхідного обсягу навчального матеріалу, фізичних навантажень, необхідного об'єму рухів для вивчення, співвідношення кількості рухів та отримуваної теоретичної інформації із врахуванням традиційних принципів педагогічного навчання - від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від загального до часткового; вибору раціональної системи розучування рухових дій тощо [85].

Дуже актуальне та грамотне використання основних та поширених традиційних виховних методів формує моральну поведінку та етичні звички підлітків. Психолого-педагогічні умови навчального процесу передбачають адекватну доступність та не ускладненість завдань здобувачам освіти, давати доручення, виконання яких вимагає відповідальності та напруження вольових зусиль [48].

Методи заохочення викликають у здобувачів освіти почуття моральної задоволеності, дають позитивне закріплення на подальшу правильну поведінку. Методи покарання є як профілактикою, так і методом припинення негативних вчинків, викликають почуття незадоволеності своїми неправильними діями, викликають почуття сорому. Однак необхідно дуже ретельно обирати ці методи для успішної виховної роботи та покращення морального стану в колективі [44].

1.2. Соціально-психологічні чинники, що впливають на фізичний розвиток підлітків

На здоров'я сучасних підлітків впливає дуже велике різноманіття факторів і це вимагає ретельного вивчення їхнього способу життя, умов, в яких вони живуть, навчаються та виховуються. В процесі таких видів діяльності, як навчання, праця або заняття фізичною активністю відбувається зміна фізичного, психічного та фізіологічного стану організму, яка називається втомою. Стан втоми є захистом від надмірного виснаження людини з одного боку та засобом відновлення та адаптації до умов діяльності з іншого боку [43].

До погіршення стану здоров'я підлітків призводить цілий ряд дефектів. До цих дефектів відносять шкідливі звички, порушення нормального режиму праці та відпочинку, гіподинамія, порушення режиму харчування, стан перманентного стресу через російсько-українську війну, психоемоційне напруження, несприятливі умови проживання та багато інших [69].

Стан здоров'я сучасної молоді є однією з найгостріших медичних, соціальних та суспільних проблем в Україні. Нестабільний соціальний, економічний стан більшості родин, російсько-українська війна, зміна місця проживання у дуже великої кількості родин через евакуацію, недостатнє фінансування системи охорони здоров'я, стан постійної напруги погіршує загальний стан здоров'я не лише дорослого населення, але й дітей та підлітків. Не є секретом, що стан здоров'я людини впливає на її працездатність та продуктивність її праці, а загальний стан населення країни безпосередньо впливає на економіку держави, якість виховання підростаючого покоління, морально-психологічний клімат у суспільстві, відображає образ і якість життя.

Здоровий спосіб життя є найважливішим профілактичним фактором у збереженні та зміцненні здоров'я людини. Належне ставлення до свого здоров'я, здатність та бажання забезпечити для себе профілактику його порушень, орієнтація на здоров'я при різних формах своєї життєдіяльності – все це показники загальної культури та вихованості людини. Вікові

особливості дитячого та підліткового періоду життя людини визначають чутливість до тих чинників, які погіршують стан здоров'я підростаючого покоління [24].

На думку експертів ВООЗ, підлітковий вік – це період життя людини від 10 до 17 повних років. При цьому не існує чіткої вікової періодизації вікових періодів людей через різні національні, географічні та кліматичні умови їхнього проживання. У підлітковому віці завершується формування ряду морфологічних, психологічних, фізичних, фізіологічних функцій, які істотно відрізняють підлітків від дітей і дорослих. Знання цих особливостей необхідно для того, щоб кваліфіковано та вірно оцінити стан здоров'я підлітків, динаміку його змін і для вибору тих заходів, які допоможуть зберегти та зміцнити їхнє здоров'я [45].

У формуванні здорового способу життя юнаків та дівчат роль педагогічних працівників є найголовнішою наряду з роллю медичних працівників. Всі здобувачі освіти теоретично дуже добре обізнані про те, що таке здоровий спосіб життя та які фактори його покращують, а які, навпаки, погіршують. Що ж стосується практичного дотримання правил здорового способу життя, нажалі лише незначна частина підлітків дотримується всіх його норм та правил [1; 5].

Відповідальність за організацію і здійснення фізичного та гігієнічного виховання дітей та підлітків, інформування здобувачів освіти про основи та правила здорового способу життя повністю покладається на адміністрації та керівників освітніх закладів та медичних установ [86]. Також дуже важливу роль у формуванні здорового способу життя здобувачів освіти підліткового віку відіграють їхні батьки та члени родин [61].

Існуюча система впровадження правил здорового способу життя підростаючого покоління вже не відповідає сучасним викликам. Це дає підґрунтя для створення нової системи. Наразі відсутні соціальні, економічні та громадські впливи на причини порушень стану здоров'я кожної людини та всього населення країни в цілому. А це одна з основних причин зневажливого

відношення підлітків до власного стану здоров'я, фізичної активності та здорового способу життя, що є причиною багатьох негативних наслідків для молоді [62].

Причиною погіршення загального стану здоров'я учнів підліткового віку під час навчання в системі професійно-технічної освіти пов'язане з соціально-гігієнічними проблемами проживання та навчання, факторами виробничого середовища під час практичних занять та генетичною схильністю. Під час вступу до навчального закладу дуже велика частина підлітків переживає великі зміни у своєму звичному житті через зміну місця проживання, зміну умов навчання, самостійної роботи, побутових змін, змін в оточенні, змін режиму харчування. Якщо брати до уваги, що велика частина здобувачів освіти мешкає в гуртожитках, умови проживання в яких суттєво та не завжди позитивно відрізняються від умов проживання вдома [67].

В період адаптації до нових умов життя та навчання підлітки дуже часто порушують режими праці та відпочинку, харчування, гігієни. Велика кількість підлітків приймає повноцінну гарячу їжу в середньому один раз на день. В цей період багато хто з підлітків піддається негативному впливу старшокурників, які ведуть нездоровий спосіб життя. Кількість підлітків, які займаються тютюнопалінням, вживають алкоголь та наркотики досягла 70%. У такої ж кількості здобувачів освіти відзначається незадовільна фізична активність. Також серед підлітків дуже популярний «фастфудний» стиль харчування – одноманітний, насичений швидкими вуглеводами, трансжирами з малим вживанням свіжих овочів та фруктів та продуктів рослинного походження [33].

Медики та педагоги в один голос констатують про те, що загальний стан здоров'я підлітків з кожним роком стає все гірше і гірше. Про це свідчать і результати медичного обстеження здобувачів освіти.

За даними Державної служби статистики України [73], серед підлітків віком від 12 до 17 років найпоширенішими хворобами є захворювання органів травлення та дихання, опорно-рухового апарату, очей, шкіри, кістково-

м'язової системи, ендокринні захворювання, захворювання нервової системи. Переважна більшість цих хвороб – причина нехтування підлітками правилами здорового способу життя.

Головною рушійною силою навчального процесу по формуванню здорового способу життя та підвищенню рівня фізичної активності здобувачів освіти може стати методично правильно та раціонально організований процес фізичного виховання та спортивного життя в закладах освіти. Це відбувається завдяки оптимізації рухової активності здобувачів освіти та задоволенні біологічних, фізіологічних та соціальних потреб у русі, фізичному, психологічному та духовному розвитку, пізнанні та самовихованні [56].

Про актуальність збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти написано дуже багато наукових праць, але майже всі ці дослідження присвячені дітям та підліткам, які навчаються або у школах, або у вищих навчальних закладах. Особливостям загального стану здоров'я здобувачів освіти системи професійно-технічної освіти в цьому аспекті присвячено дуже недостатньо уваги.

Здобувачі освіти, які вступають до навчання в професійно-технічні заклади освіти з невеликих міст, сіл або ж селищ, вимагають до себе підвищеної уваги. Соціалізація таких підлітків, зміна їхнього способу життя викликає необхідність вивільнення додаткових сил організму та потенціалу для адаптації до нових та незвичних умов життя та навчання [80]. Здобувачі освіти підліткового віку є особливим контингентом населення України. Стан здоров'я цих підлітків є барометром та показником соціального благополуччя нашого суспільства. На стан їхнього здоров'я впливає дуже багато чинників ризику – майже хронічний стрес у повсякденному житті, особливо для підлітків з тимчасово окупованих територій, несприятливі екологічні умови, ускладнені освітні програми для навчання, порушення режимів дня та харчування [46].

Одна з найголовніших причин погіршення загальних показників стану здоров'я здобувачів освіти підліткового віку – це те, що більшість підлітків

вступає до закладів професійно-технічної освіти з набутими проблемами в стані свого здоров'я. За даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України, опублікованими у 2024 році [69], лише 30% вважаються лікарями здоровими та не мають хронічних захворювань. Але серед цієї частки юнаків та дівчат приблизно 32% осіб мають високий або середній рівень стану здоров'я. Саме ці підлітки визнаються медиками здатними до підготовки та виконання сучасних нормативних вимог з фізичної культури. Решта дітей, які не мають хронічних захворювань, мають відносно низький рівень адаптаційних можливостей за станом свого здоров'я і потребують профілактичного втручання лікарів для розробки персональних програм для збереження та зміцнення здоров'я. Складний, напружений та тривалий процес навчання є тим соціальним фактором, який теж суттєво впливає на стан здоров'я підлітків.

Викликає стурбованість той факт, що переважна більшість здобувачів освіти підліткового віку не надає значення впливу якості харчування на рівень стану свого здоров'я. Вже неодноразово доведено, що низька якість повсякденного харчування більшості підлітків негативно впливає на загальний стан їхнього здоров'я. Дуже часто у здобувачів освіти підліткового віку через порушення режиму сну відсутній або дуже неякісний сніданок, нерегулярний та теж неякісний обід, велика обмеженість в харчуванні через брак часу або відсутність бажання приготувати собі якісні страви. Одною з основних причин такого харчування підлітків, які навчаються в системі ПТО низький рівень доходів в їхніх родин.

Поведінкові фактори ризику теж по-різному впливають на загальний стан здоров'я юнаків та дівчат. Найнебезпечніші фактори ризику для сучасних підлітків віком від 12 до 17 років є тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, стреси та зловживання лікарськими препаратами.

За результатами досліджень ЮНІСЕФ 2022 року [88], приблизно 33% українських здобувачів освіти віком від 12 до 18 років мають досвід в тютюнопалінні, 50% підлітків палять щодня, приблизно 11% здобувачів освіти

вже хоча б один раз вживали легкі наркотики. За останні 4 роки залишається незмінною чисельність підлітків, які вживають алкоголь – 16% серед 12-річних дітей та 74% серед 16-річних. Приблизно 25% підлітків віком від 14 до 18 років в середньому один раз на місяць вживають алкогольні напої, а 19% підлітків мінімум один раз в житті напивалися до стану важкого алкогольного сп'яніння.

Але ж сучасні умови життя вимагають від нашої молоді абсолютно протилежного ставлення для себе. Лише здорові фізично, психічно та духовно люди здатні бути конкурентноздатними, отримати високу кваліфікацію та бути успішними. А це означає, що саме здоровий спосіб життя має бути головним лейтмотивом в житті та діяльності сучасної молоді.

1.3. Особливості стимулювання фізичного розвитку підлітків у сучасних умовах

Фізична культура, заняття спортом та здоровий спосіб життя – це найважливіші та найдоступніші засоби профілактики дуже багатьох захворювань для сучасних здобувачів освіти підліткового віку. Рухова активність сучасного підлітка передбачає:

1. Регулярне відвідування та активна участь на навчальних заняттях з фізичної культури та фізичного виховання.
2. Регулярні заняття у спортивних гуртках або спортивних секціях в позаурочний час.
3. Регулярні самостійні заняття фізичним вправами.
4. Активна участь у фізкультурно-спортивних заходах свого навчального закладу та свого населеного пункту.

Фізична активність є основним чинником підвищення якості здорового способу життя підлітків, що спрямовує його знання, навички, здібності, прагнення, морально-вольові якості на реалізацію та задоволення потреб у

активному житті, рухових діях, фізичних навантаженнях, необхідних для нормальної життєдіяльності. [41, 70].

У наразі діючій Комплексно-цільовій програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» від 1999 року передбачається єдиний фізкультурно-оздоровчий режим, використання традиційних та новітніх форм організації фізичної активності здобувачів освіти, метою яких є збереження та зміцнення здоров'я юнаків та дівчат, збереження та підвищення їхніх фізичних та функціональних показників, забезпечення регулярних занять фізичною культурою [58]. Однак, фактично сучасний навчальний заклад не має можливості забезпечити обсяг рухової активності, який необхідний сучасним підліткам. Цей обсяг не перевищує 3 годин на тиждень, що становить лише 30% від реальних потреб [63].

Приведенні нижче результати наукових досліджень сучасних вчених переконують нас та ще раз доводять, що серед засобів профілактики та оздоровлення саме рухова активність є головною умовою.

Дослідниця Г. В. Безверхня вважає, що головна причина хронічних захворювань ендокринної системи, внутрішніх органів, погіршення психічного стану – це обмеження рухової активності людини ще з шкільного віку [9]. Правильно організована з дитинства рухова активність та її раціональне дозування створюють умови для нормальної життєдіяльності організму дорослої людини [23]. Підвищення рівня та якості рухової активності, оптимізація кількості часу для цього необхідні не лише для задоволення природніх потреб здобувачів освіти в русі, але й для забезпечення різноманітних форм фізичного виховання, створення умов для залучення підлітків до організованих і регулярних занять фізичною культурою і спортом [22].

Сучасні методи організації занять фізичними вправами, як свідчить практика, демонструє падіння інтересу здобувачів освіти до традиційних форм проведення занять. Н. В. Москаленко вказує на доцільність втілення як традиційних форм та методів фізичного виховання, так і таких, як:

1. Сучасні оздоровчі системи.
2. Оздоровчі системи Сходу.
3. Сучасні оздоровчі системи, які з'явилися завдяки новим науковим досягненням.
4. Національні види спорту та національні народні ігри.
5. Новітні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно змінюють її зміст.
6. Новітні види спорту [66].

Вчена Н. Г. Долбишева наголошує на тому, що для здобувачів освіти є дуже важливим отримання теоретичних знань та спеціальних знань про всі аспекти здоров'я [28]. Такої ж думки дотримується і дослідник В. І. Горащук [23]. Все це має надаватися підлітками на теоретичному та практичному рівнях з використанням як традиційних, так і нетрадиційних методів.

Вчений О. А. Томенко вважає, що оптимізація дозування рухової активності здобувачів освіти має досягатися не скільки за рахунок збільшення кількості годин уроків з фізичної культури, скільки за рахунок раціональної необхідності в руховій активності [81].

Науковці Б. М. Шиян і В. С. Язловецький наголошують на тому, що обмеження рухової активності здобувачів освіти лише уроками фізичної культури є неприпустимим та помилковим. Фізична культура як навчальний предмет має розглядатися як засіб збагачення знань здобувачів освіти, вивчення нових рухів, виховання підлітків. При цьому дуже важливу роль відіграє саме достатня добова та тижнева рухова активність учнів [87, 89]. Отримавши необхідні знання, уміння та навички на уроках фізичної культури, здобувачі освіти самостійно зможуть вирішувати проблеми з заняттями фізичними вправами або видами спорту.

Одним з рушійних факторів, який спонукає підлітків до занять фізичною культурою і спортом, до підвищення рухової активності та до здорового способу життя є мотивація.

Мотивація є сукупністю спонукальних та рушійних факторів, які викликають активність індивіда в будь якій діяльності, націлюють його на досягнення результату, до подолання труднощів та досягнення будь якої мети [42; 49]. Таку думку мають вчені О. С. Іщенко та Т. Ю. Круцевич. Вони вважають, що формування високої мотивації до занять фізичними вправами є одним із основних шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання.

Мотивація є системою внутрішніх та зовнішніх факторів, які спонукають людину дотримуватися здорового способу життя та займатися фізичною культурою і спортом [24; 32].

Сучасні педагогічні та психологічні дослідження та аналіз їх результатів доводить, що сучасні умови активізують формування та підвищення пізнавальної мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Ефективність будь якої діяльності більш висока, якщо ця діяльність вмотивована. Мотивація – це прагнення до дії.

Мотив, як елемент мотивації, є спонукальним явищем, яке додає поведінці індивіду необхідний напрямок і змушує його діяти так, як це потрібно для досягнення поставлених цілей. Мотив не лише визначає необхідну поведінку індивіда, але й обумовлює стратегічну мету діяльності. Після чіткого формування мотивів до занять фізичною культурою і спортом визначаються цілі цих занять – збереження та зміцнення здоров'я, активний відпочинок, покращення самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості, досягнення високих спортивних результатів тощо [71].

Дослідник В. Л. Гулеватий зазначає, що все ж таки у мотивації визначальними є не мотиви, а цілі та мета, якої намагається досягнути індивід [24]. Тобто, вміло поставлена мета занять, бажання досягти якогось результату є важливими характеристиками мотивації до фізичної активності. Позитивний зміст мотивації визначає зміст рухової активності та здорового способу життя [21].

У більшості здобувачів освіти підліткового віку покращення самопочуття, збереження та зміцнення здоров'я, побудова гармонійного тіла –

основні мотиви для занять фізичними вправами [35]. На думку вчених, це доводить той факт, що юнаки та дівчата прекрасно розуміють та усвідомлюють, для чого їм необхідна рухова активність.

Вчена Т. Ю. Круцевич вказує на те, що одною із складових сфери людської мотивації є мотив – психічний стан, який щільно пов'язаний з метою, на яку спрямована активна діяльність [49]. Якщо потреба до активного способу життя та до занять фізичними вправами, то наявність цих мотивів додає діяльності підлітків біль спрямований та дійсний характер.

Нам відомі різноманітні методи мотивувати здобувачів освіти до занять фізичною культурою, проте, на думку В. І. Горашука, найефективнішим методом мотивації є демонстрація позитивних впливів фізичних навантажень на організм молоді [23]. Серед таких впливів виділяють:

1. Зацікавленість у новій справі.
2. Різноманітні форми проведення занять.
3. Самоствердження в оточенні та у змаганні з іншими, що підвищує самооцінку підлітків.
4. Колективна свідомість, коли всі «за компанію» вирішили зайнятися фізичними вправами.
5. Прагнення стати красивішим подібатися представниками протилежної статі.
6. Бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим.
7. Прагнення займатися у вільний від навчання час корисними та цікавими справами.

Науковець Є. П. Ільїн у своїх дослідженнях виділяє загальні та конкретні мотиви до занять фізичною культурою і спортом. До загальних мотивів, на його погляд, відносяться бажання підлітка займатися чимось корисним для здоров'я, цікавим та активним. Конкретні ж мотиви вказують на те, що у індивіда є улюблена справа, визначений їм вид діяльності, місце занять та зрозумілі цілі [40].

Мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом, як вважають науковці, сприяють дотримання наступних психолого-педагогічних умов:

1. Виховання у підлітків позитивного ставлення до тренувального процесу.
2. Мотивування та стимулювання.
3. Прищеплення інтересу до фізичної культури.
4. Надання здобувачам освіти необхідних знань та формування здібностей до самостійних занять [47].

Дослідник О. С. Іщенко вказує на те, що у підлітків мотиви до фізичної активності стоять в залежності від віку та статі індивіда. У здобувачів освіти підліткового віку чоловічої статі на першому місці стоїть мотив покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Для сучасних дівчат пріоритетними є активне дозвілля та позитивне задоволення від рухової активності [43].

Аналіз досліджень вчених підтверджує, що мотиви, якими керуються підлітки, займаючись фізичними вправами, це:

1. Цікавість до всього нового.
2. Бажання відчувати позитивні емоції від занять.
3. Спілкування з однолітками та друзями.
4. Прагнення зробити своє тіло красивим та гармонійним.
5. Збереження та зміцнення фізичного здоров'я.
6. Підвищення показників з фізичної підготовки.
7. Самовдосконалення [16].

Для того, щоб з'ясувати мотивацію здобувачів освіти підліткового віку до занять фізичними вправами та визначити методи підвищення цієї мотивації, необхідно зрозуміти ті рушійні сили, якими керується молодь у своїх бажаннях, вчинках під час навчання та у позакласному житті.

Будь яка діяльність будь якої людини починається з потреб, які формуються при взаємодії індивіда з навколишнім середовищем та залежать

рід багатьох факторів. Рухова активність та здоровий спосіб життя підлітків є взаємо пов'язаними поняттями. Одним з важливих показників формування здорового способу життя людини є добова рухова активність, яка вважається важливим компонентом для оздоровлення та поведінки здобувачів освіти, визначається соціальними та економічними умовами життя, рівнем культури соціуму, методиками фізичного виховання, особистими фізичними, медичними та фізіологічними показниками людини, кліматом місцевості, організацією освітнього процесу у навчальному закладі та іншими факторами [55].

Фактори, які впливають на мотиви поділяються на внутрішні та зовнішні. Дослідниця О. І. Желєва з урахуванням зовнішніх та внутрішніх факторів, впливаючих на формування мотиву та мотивації, визначила дві групи мотивів. Перша група – це мотиви, які безпосередньо пов'язані з процесом діяльності та його змістом. За її думкою це внутрішні мотиви. Друга група – мотиви, спонукальна дія яких знаходить поза межами діяльності індивіда та не залежить від нього. Це зовнішні мотиви [32].

Якщо здобувачі освіти свідомо займаються фізичними вправами як на уроках, так і самостійно, чітко розуміють, для чого їм це потрібно, то вони керуються внутрішніми мотивами. Для спонукання учнів з низькою мотивацією займатися фізичною культурою під контролем педагога застосовуються зовнішні мотиви.

Причинами низької мотивації підлітків до занять фізичними вправами можуть бути умови, в яких живуть і навчаються здобувачі освіти, навколишнє середовище, сімейне виховання. Також на формування мотивів впливають особистісні, ситуативні, поведінкові та організаційні чинники [11]. (Див. рис. 1.1.)

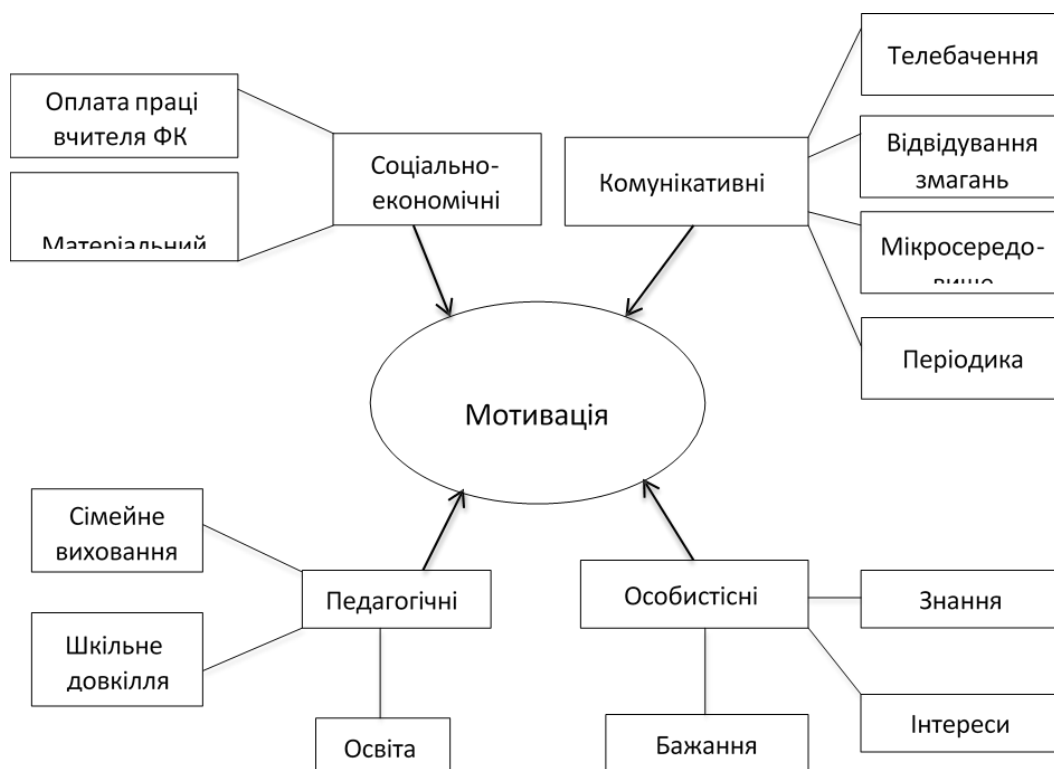


Рис. 1.1. Структура факторів, які впливають на мотивацію здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Психолого-педагогічні умови є необхідними передумовами та обставинами, які з метою реалізації поставлених завдань свідомо створюються в освітньому та навчально-тренувальному процесі. Ці умови є основними у побудові ефективного освітнього середовища і мають враховувати застосування різноманітних форм навчально-виховного та навчально-тренувального процесу, інтерактивних методів викладання, сприяти підвищенню мотивації до вдосконалення фізичних та морально-вольових якостей здобувачів освіти.

Удосконаленню організації та проведення освітнього процесу та навчально-тренувальних занять сприяє застосування використання комп'ютерних, інноваційних технологій та надання можливості вільного вибору засобів здійснення рухової активності, активної діяльності, спорту [65].

Запорукою успіху у вирішенні завдань фізичної активності здобувачів освіти підліткового віку є оптимальний вибір необхідного обсягу навчального матеріалу, фізичних навантажень, необхідного об'єму рухів для вивчення, співвідношення кількості рухів та отримуваної теоретичної інформації із врахуванням традиційних принципів педагогічного навчання - від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від загального до часткового; вибору раціональної системи розучування рухових дій тощо [71].

Стан здоров'я сучасної молоді є однією з найгостріших медичних, соціальних та суспільних проблем в Україні. Нестабільний соціальний, економічний стан більшості родин, російсько-українська війна, зміна місця проживання у дуже великої кількості родин через евакуацію, недостатнє фінансування системи охорони здоров'я, стан постійної напруги погіршує загальний стан здоров'я не лише дорослого населення, але й дітей та підлітків. Не є секретом, що стан здоров'я людини впливає на її працездатність та

продуктивність її праці, а загальний стан населення країни безпосередньо впливає на економіку держави, якість виховання підростаючого покоління, морально-психологічний клімат у суспільстві, відображає образ і якість життя.

Сучасні педагогічні та психологічні дослідження та аналіз їх результатів доводить, що сучасні умови активізують формування та підвищення пізнавальної мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Ефективність будь якої діяльності більш висока, якщо ця діяльність вмотивована. Мотивація – це прагнення до дії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

2.1. Організація та хід емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження – вивчення психологічних засад стимулювання здобувачів освіти до занять фізичною культурою та спортом, розробка практичних рекомендацій, виконання яких підвищить мотивацію до фізичної активності серед підлітків.

Об’єкт дослідження – здобувачі освіти Дніпровського центру професійно-технічної освіти – учні двох навчальних груп першого курсу Відділення Будівельної Інженерії. Загальна кількість досліджуваних здобувачів освіти – 50 осіб, серед яких 34 юнаків та 16 дівчат. (див. Додаток Е).

Дослідження було проведене у жовтні-листопаді 2024 року.

Дослідження проводилося у чотири етапи:

Перший етап – теоретико-методологічний. Його метою було формування проблеми, яка досліджується, визначення об’єкта, предмета, та новизни дослідження.

Другий етап – підготовчий, під час якого було проведено підбір психодіагностичних методів дослідження та розроблено програму констатувального експерименту, а також було обрано здобувачів освіти для проведення дослідження.

Третій етап – емпірично-діагностичний, протягом якого було проведено збір даних респондентів, емпіричне дослідження та математична обробка отриманих даних.

Четвертий етап – завершальний з розробкою соціально-психологічного тренінгу для підвищення мотивації здобувачів освіти підліткового віку займатися фізичною культурою і спортом.

Характеристика методів емпіричного дослідження.

Для того, щоб виявити рівень мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом було проведено дослідження з використанням наступних методів:

1. Психологічне тестування за методикою В. І. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом» (див. Додаток А) – це метод виявлення мотивів, які є спонукальними для занять респондентів фізичною культурою або будь якими видами спорту [79]. Здобувачі освіти відповідають на запитання зі спеціального опитувальника, виставляючи кожному можливому варіанту відповіді оцінку від 1 до 5 у спеціальному бланку (див. Додаток Б). Мотиви порівнюються за середньо-арифметичним показником. Мотиви в цій методиці поділяються на активні, та пасивні. Активні мотиви – мотиви, які безпосередньо впливають на мотивацію до занять, пасивні – опосередковано. Середній бал обчислюється за формулою

$$X=(EV) : N, \quad (2.1)$$

де X – середня арифметична; E – сума балів; V – отримані результати оцінок, N – кількість значень.

2. Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі», автором якої є А. О. Реан (див. Додаток В) для визначення рівня мотивації респондентів на досягнення успіху, а також рівня боязні ними невдач, або уникнення невдач. Такі явища часто мають місце серед підлітків, які починають заняття фізичними вправами або мають низьку мотивацію до занять. Респонденти мають відповісти на 20 тверджень «так» або «ні». Сума отриманих балів виявляє рівень вмотивованості респондентів на досягнення успіху, уникнення невдач або боязні невдач:

1 – 15 балів – респондент боїться невдач, песимістично налаштований на діяльність, мотивація майже відсутня.

15 – 25 балів – респондент уникає невдач, що є негативним чинником. Респондент у своїй діяльності намагається змоделювати неприємну ситуацію та шукає шляхи її обходу.

25 – 36 балів – респондент вмотивований на досягнення успіху та оптимістично налаштований на діяльність.

Результати такого тесту вказують на рівень вмотивованості підлітків на заняття фізичною активністю та досягнення успіху або конкретного результату спортивної діяльності. Методика широко використовується у спортивних програмах та психологічних дослідженнях.

3. Тест Майерс-Бріггс (МВТІ) (див. Додаток Г). Авторки тесту Ізабель Бріггс Майерс та Кетрін Бріггс визначає тип особистості людини. Цей тест у нашому дослідженні допоможе визначити, як типологічний вид особистості може впливати на її мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. Цей тест виявляє, які риси притаманні особистості:

«Екстраверсія» (E) чи «Інтраверсія» (I) - шкала, яка визначає джерело отримання енергії респондентом – від зовнішніх чинників чи від самотності та внутрішніх рефлексій.

«Сенсорність» (S) чи «Інтуїція» (N) - шкала, яка визначає методи отримання та засвоєння респондентом інформації – від конкретних фактів чи від абстрактного мислення.

«Мислення» (T) чи «Почуття» (F) - шкала, яка вказує на способи прийняття респондентами будь яких рішень – за конкретними фактами та логікою чи за емоційними враженнями та відчуттями.

«Відчуження» (J) чи «Рішучість» (P) - шкала, яка визначає ставлення респондента до організації своєї діяльності – до планування та контролю і самоконтролю чи до реакції на враження та пристосування до реалій.

Відповідаючи на запитання тесту, респонденти за його результатами отримують чотирилітерний тип особистості, за яким можна дати відповідь, як налаштована людина за заняття фізичною активністю та який у неї рівень мотивації.

4. Тест «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис» (див. Додаток Д) використовується для оцінки п'яти особистісних рис, які так чи інакше притаманні досліджуваним респондентам та як ці риси впливають на вмотивованість підлітків до фізичної активності, на їхню здатність отримувати знання, сумлінно або несумлінно виконувати завдання, наскільки вони відкриті або невідкриті для отримання досвіду у своїй діяльності. За допомогою цього тесту виявляється рівень екстраверсії або інтроверсії – комунікабельності або замкнутості; узгодженості або незалежності – спрямованості на співпрацю чи на покладання на свою власну думку; сумлінності або імпульсивності – що характеризує такі риси як послідовність та дисциплінованість або сумбурність чи хаотичність; стабільність емоцій або тривожність – стресостійкість, впевненість у собі або ж тривожність та панікерство; відкритість до досвіду або консерватизм – схильність до навчання новому або до збереження старого.

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

У дослідженні взяли участь підлітки 14 – 17 років у складі 50 осіб, що є здобувачами освіти Дніпровського центру професійно-технічної освіти.

На першому етапі дослідження було використано психологічне тестування за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом».

Результати опитування за методикою В. Тропнікова відображені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою «Вивчення мотивів занять
фізичною культурою та спортом» В. Тропнікова**

Номер учасника дослідження	Мотиви до занять фізичною культурою і спортом										
	Фізичне вдосконалення	Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття	Розвиток характеру та психічних якостей	Набуття корисних для життя вмінь та навичок	Пізнання	Естетичні потреби	Спілкування	Колективістська спрямованість	Підвищення престижу, прагнення до шани	Потреба у схваленні	Матеріальний добробут
1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3
2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2
4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	2
5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2
6	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2
7	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
8	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	2
9	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3
10	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3
11	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2
13	4	4	4	3	3	5	4	4	3	3	2
14	4	4	4	3	3	5	4	4	3	4	2
15	5	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3
16	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3
17	4	4	4	4	4	5	2	2	3	3	3
18	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3
19	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4
20	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2
21	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
22	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
23	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3
24	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
25	4	5	4	3	3	5	4	4	4	3	2
26	4	4	4	3	3	5	3	3	4	3	2
27	3	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3
28	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2
29	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4	3
30	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3
31	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
32	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2
33	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3

Номер учасника дослідження	Мотиви до занять фізичною культурою і спортом										
	Фізичне вдосконалення	Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття	Розвиток характеру та психічних якостей	Набуття корисних для життя вмінь та навичок	Пізнання	Естетичні потреби	Спілкування	Колективістська спрямованість	Підвищення престижу, прагнення до шани	Потреба у схваленні	Матеріальний добробут
34	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3
35	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2
37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
38	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
39	5	3	4	4	4	5	4	4	3	3	2
40	3	4	3	3	3	5	3	4	3	3	3
41	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3
42	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	2
43	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
44	3	5	3	3	3	4	3	3	4	4	2
45	3	5	3	3	3	5	3	3	4	3	2
46	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3
47	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
49	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
50	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2
Середнє значення	3,82	3,84	3,70	3,44	3,48	4,24	3,44	3,42	3,50	3,28	2,56

Наочно результати оцінок мотивів представлено на рис. 2.1 та 2.2.

Аналіз результатів свідчить про те, що найголовнішим мотивом для занять фізичною культурою і спортом у підлітків є естетичні потреби. Це для дівчат - красива фігура, для хлопців - спортивна зовнішність. Середній бал значущості мотиву «Естетичні потреби» складає 4,24.

Середній бал мотиву «Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття» складає 3,84. Це означає, що здобувачі освіти розуміють необхідність рухової активності для покращення загального стану свого здоров'я.

Середній бал з мотиву «Фізичне вдосконалення» складає 3,82. Це означає, що більшість респондентів прагнуть підвищити свої фізичні якості під час занять фізичними вправами.

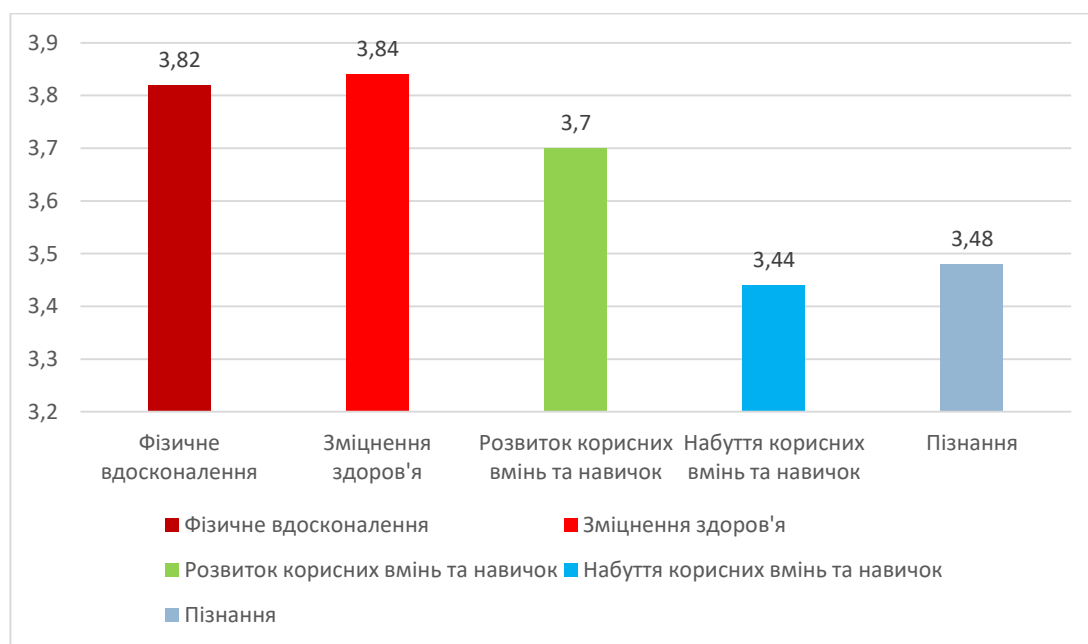


Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом»
В. Тропнікова. Активні мотиви

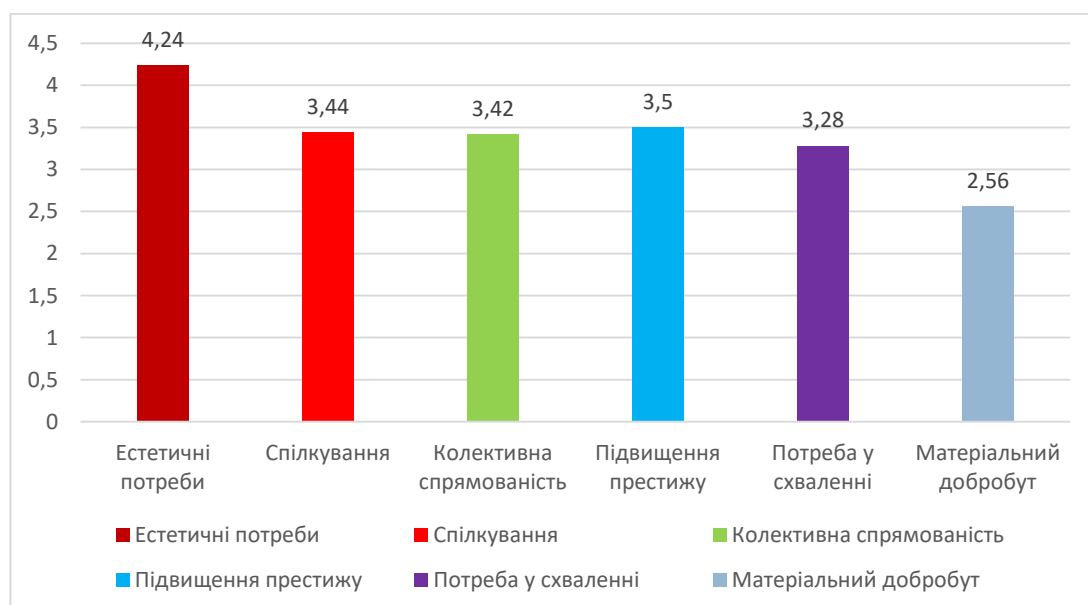


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом»
В. Тропнікова. Пасивні мотиви

Середній бал з мотиву «Розвиток характеру та психічних якостей» складає 3,7. Це означає, що більшість респондентів розуміють роль фізичної культури і спорту в покращенні психічного аспекту здоров'я.

Середній бал з мотиву «Колективне спрямування» складає 3,42. Це свідчить про те, що більшість підлітків вважають важливим командний дух та колективізм у заняттях фізичними вправами, їхню схильність до командних видів спорту.

Середній бал мотиву «Спілкування» складає 3,44, що свідчить про важливість спілкування між підлітками під час занять фізичними вправами.

Середній бал з мотиву «Пізнання» складає 3,48. Це означає для респондентів під час занять фізичною культурою важливо отримувати необхідні знання для подальшого розвитку в цьому напрямку.

Середній бал з мотиву «Набуття корисних для життя знань та навичок» складає 3,44, що свідчить про те, що для більшості підлітків важливо отримувати не лише фізичні навантаження та рухову активність, але й набувати практичних умінь, які можуть знадобитися у майбутньому житті.

Середній бал з мотиву «Потреби у схваленні» складає 3,28. Це говорить про те, що непереважна, але все ж таки більшість підлітків жадають отримувати моральну підтримку у своїй фізкультурно-спортивній діяльності, схвалення за свої досягнення та набуті вміння.

Середній бал мотиву «Підвищення престижу» склав 3,50, що свідчить про те, що більшість респондентів вважають заняття фізичною культурою і спортом престижною справою.

Середній бал з мотиву «Матеріальний добробут» складає 3,56, що свідчить, що приблизно половина респондентів поки що не бачать прямої залежності між заняттями фізичними вправами та матеріальним добробутом або якоюсь матеріальною вигодою.

На другому етапі дослідження було проведено тест «Мотивація успіху і боязнь невдачі», розроблену А. О. Реан (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Мотивація успіху і боязнь
невдачі» А. О. Реана**

№ учасника дослідження	Кількість балів	Результат
1	8	Виявляє уникнення невдач
2	17	Виявляє надію на успіх
3	4	Боїться невдачі
4	18	Виявляє надію на успіх
5	17	Виявляє надію на успіх
6	20	Виявляє надію на успіх
7	13	Проявляє прагнення до успіху
8	9	Виявляє уникнення невдач
9	15	Виявляє надію на успіх
10	8	Виявляє уникнення невдач
11	13	Проявляє прагнення до успіху
12	16	Виявляє надію на успіх
13	12	Проявляє прагнення до успіху
14	12	Проявляє прагнення до успіху
15	6	Боїться невдачі
16	17	Виявляє надію на успіх
17	3	Боїться невдачі
18	12	Проявляє прагнення до успіху
19	8	Виявляє уникнення невдач
20	15	Виявляє надію на успіх
21	9	Виявляє уникнення невдач
22	12	Проявляє прагнення до успіху
23	8	Виявляє уникнення невдач
24	18	Виявляє надію на успіх
25	8	Виявляє уникнення невдач
26	12	Проявляє прагнення до успіху
27	18	Виявляє надію на успіх
28	9	Виявляє уникнення невдач
29	14	Виявляє надію на успіх
30	12	Проявляє прагнення до успіху
31	8	Виявляє уникнення невдач
32	13	Проявляє прагнення до успіху
33	13	Проявляє прагнення до успіху
34	16	Виявляє надію на успіх
35	17	Виявляє надію на успіх
36	8	Виявляє уникнення невдач
37	8	Виявляє уникнення невдач

№ учасника дослідження	Кількість балів	Результат
38	15	Виявляє надію на успіх
39	16	Виявляє надію на успіх
40	17	Виявляє надію на успіх
41	12	Проявляє прагнення до успіху
42	17	Виявляє надію на успіх
43	13	Проявляє прагнення до успіху
44	13	Проявляє прагнення до успіху
45	9	Виявляє уникнення невдач
46	19	Виявляє надію на успіх
47	12	Проявляє прагнення до успіху
48	8	Виявляє уникнення невдач
49	13	Проявляє прагнення до успіху
50	18	Виявляє надію на успіх

Результати цього тесту демонструють різноманітні мотиваційні орієнтації серед здобувачів освіти підліткового віку та відображають різні підходи до досягнення успіху та уникнення невдачі, в залежності від їх особистих характеристик та мотиваційних факторів.

19 осіб або 38% респондентів виявляють надію на успіх у своїх заняттях фізкультурою і спортом, а це вказує на їх позитивне ставлення до досягнення мети.

15 осіб або 30% здобувачів освіти проявляють прагнення до успіху, що свідчить про їхню активну мотивацію до досягнення мети та підвищення результатів занять або змагань.

13 осіб або 26% досліджуваних здобувачів освіти виявляють уникнення невдач, що може вказувати на їх спрямованість до уникнення можливих негативних результатів або спортивних поразок.

3 особи або 6% респондентів виявляють боязнь невдачі, що свідчить про велику тривожність або відчуття страху перед можливими поразками або негативними результатами у фізкультурно-спортивній діяльності.

Наочно результати дослідження показано на рис. 2.3.

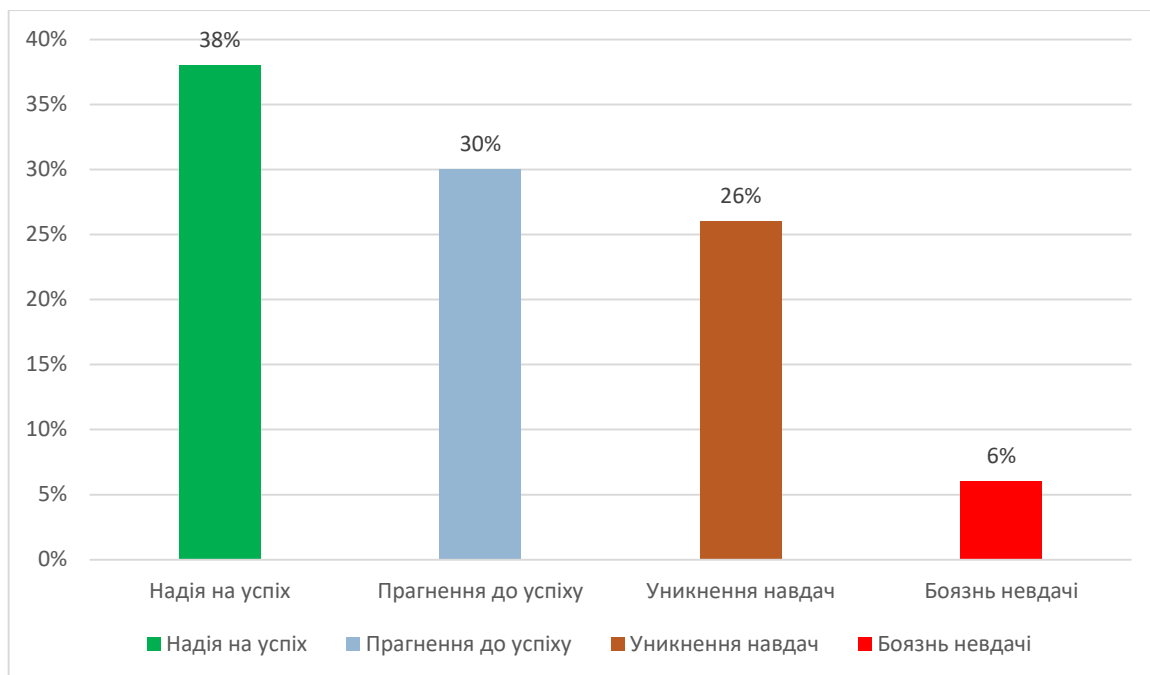


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдачі»

Психологічний аналіз отриманих результатів говорить про те, що переважна більшість здобувачів освіти підліткового віку оптимістично або частково оптимістично налаштовані на досягнення бажаних результатів під час занять фізичною культурою і спортом. Вони ясно уявляють стратегічну мету своєї діяльності, у них є план дій, який корегується їхніми педагогами або тренерами і вони наполегливо працюють над досягненням цієї мети. Вони або впевнені у тому, що досягнуть цілей своїх занять або, як мінімум мають надію на досягнення успіху (38% респондентів). Друга частина «оптимістів» не лише впевнена в своєму успіху або сподівається на нього, але й виявляє прагнення до успіху реальними справами – наполегливими тренуваннями та виступами на змаганнях (30% респондентів).

Менша, але не менш важлива частина досліджуваних підлітків менш оптимістична у своєму ставленні до перспектив своїх занять. Таких нараховується 26% від загального числа опитаних. Це здобувачі освіти, які, як правило, займаються лише на обов'язкових за навчальним планом уроках фізичної культури з однією метою – уникнути неприємностей через

невиконання ними якихось нормативних вимог. Вони виявляють малу зацікавленість до предмету взагалі та мають низьку мотивацію до занять.

Три здобувачі освіти, або 6%, взагалі не вірять у свій успіх та перспективність фізкультурно-спортивної діяльності. Вони займаються фізкультурою з неохотою, без будь якої мотивації та надії на покращення своїх результатів.

На третьому етапі дослідження було використано Тест Майерс-Бріггс (MBTI). Отримані результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою діагностики Майерс-Бріггс (MBTI)

Номер учасника дослідження	Екстраверсія	Інтроверсія	Сенсорність	Інтуїція	Мислення	Почуття	Відчуження	Рішучість	Типологічний індикатор
	Е	І	S	N	T	F	J	P	
1	15	33	11	35	8	38	35	11	INFJ
2	11	37	14	38	10	36	17	29	INFP
3	13	35	16	39	15	31	28	18	INFJ
4	36	12	30	18	28	18	16	30	ESTP
5	34	14	28	20	20	16	18	28	ENFP
6	42	6	27	11	19	27	16	30	ENFP
7	28	20	30	18	30	16	19	27	ESTP
8	13	35	12	36	20	26	32	14	INFJ
9	39	9	30	18	32	14	17	29	ESTP
10	12	36	14	34	16	30	31	15	INFJ
11	41	7	28	20	15	31	16	30	ESFP
12	38	10	29	19	14	32	14	32	ESFP
13	36	12	28	20	14	32	13	33	ENFP
14	35	13	27	21	31	15	15	31	ESTP
15	14	34	12	36	12	34	29	17	INFJ
16	12	36	14	34	17	29	16	30	INFP
17	14	34	12	36	21	25	31	15	INFJ
18	34	14	30	18	14	32	17	29	ESFP
19	9	39	14	34	18	28	33	13	INFJ
20	11	37	12	36	21	25	15	31	INFP
21	11	37	14	34	20	26	35	11	INFJ
22	36	12	27	21	32	14	14	32	ESTP
23	8	40	14	34	20	26	26	20	INFJ

Номер учасника дослідження	Екстраверсія	Інтроверсія	Сенсорність	Інтуїція	Мислення	Почуття	Відчуження	Рішучість	Типологічний індикатор
	E	I	S	N	T	F	J	P	
24	35	13	28	20	30	16	20	26	ESTP
25	19	29	13	35	19	27	32	14	INFJ
26	36	12	13	35	14	32	18	28	ENFP
27	34	14	30	18	16	30	17	29	ESFP
28	11	37	13	35	13	33	33	13	INFJ
29	42	6	29	19	30	16	15	31	ESTP
30	39	9	32	16	32	14	16	30	ESTP
31	18	30	14	34	13	33	32	14	INFJ
32	33	15	28	20	14	32	17	29	ESFP
33	29	19	31	17	13	33	18	28	ESFP
34	34	14	30	18	30	16	16	30	ESTP
35	39	9	32	16	28	18	14	32	ESTP
36	14	34	13	35	17	29	33	13	INFJ
37	19	29	14	34	15	31	29	17	INFJ
38	21	27	14	34	14	32	16	30	INFP
39	40	8	32	16	28	18	18	28	ESTP
40	37	11	30	18	13	33	18	28	ESFP
41	36	12	27	21	13	33	17	29	ESFP
42	38	10	29	19	15	31	16	30	ESFP
43	36	12	28	20	16	30	16	30	ESFP
44	34	14	30	18	27	19	14	32	ESTP
45	22	26	14	34	14	32	26	20	INFJ
46	39	9	32	16	30	16	20	26	ESTP
47	38	10	32	16	27	19	18	28	ESTP
48	18	30	14	34	20	26	26	20	INFJ
49	36	12	28	20	31	15	18	28	ESTP
50	38	10	28	20	32	14	17	29	ESTP

В результаті тесту було виявлено, що 30 або 60% здобувачів освіти є екстравертами, а 20 або 40% - інтровертами. Це важлива особистісна характеристика для мотивації підлітків до занять фізичною культурою або спортом. Підлітки, яким притаманна екстраверсія, отримують енергію від зовнішніх вражень, спілкування з колегами, що може давати позитивний ефект для підвищення мотивації до фізичних тренувань. Натомість, інтроверти знаходять енергію в самотності та внутрішній рефлексії. Це може позначитися на мотивації до занять як позитивно, так і негативно та з іншим підходом.

За шкалами типологічних індикаторів дослідження виявило п'ять груп підлітків:

ESTP – 16 осіб, або 32% (Екстраверт, Сенсорний, Мислячий, Спостерігаючий) зазвичай мають високий рівень фізичної активності та енергії. Ось кілька ключових аспектів їх фізичного розвитку:

1. Природна координація. Цим підліткам притаманна хороша координація рухів, швидкі рефлексивні та рухові реакції. Ці відмінності сприяють досягненням ними високих спортивних результатів та прогресуванню у фізичній підготовці.

2. Підлітки ESTP обирають види спорту, пов'язані з ризиком та азартом, екстремальні, командні види спорту люблять ризиковані та захоплюючі заняття, такі як командні види спорту, які вимагають швидкої реакції, різких змін ситуацій.

3. Відносно легко справляються з фізичними навантаженнями, відносно швидко відновлюються після фізичних та психологічних навантажень.

4. Мають високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

ENFP – 4 особи або 8% респондентів (Екстраверт, Інтуїтивний, Відчуваючий, Спостерігаючий) зазвичай мають високий рівень енергії та активності. Ось кілька ключових аспектів їх фізичного розвитку:

1. Схильні до вибору видів спорту, які вимагають високої енергійності та рухової активності.

2. Відкриті до навчання новим руховим діям, люблять ексериментувати та імпровізувати.

3. Через схильність до азарту вони часто перенавантажуються як фізично, так і емоційно, можуть забувати про свої фізичні потреби, такі, як їжа або сон.

4. Часто знаходять баланс між фізичною активністю та творчими заняттями, що допомагає їм залишатися здоровими та задоволеними.

ESFP – 10 осіб або 20% (Екстраверт, Сенсорик, Емоційний, Перцептивний) зазвичай дуже активні та енергійні. Вони люблять фізичну активність і часто беруть участь у різних спортивних заходах. Ось кілька аспектів фізичного розвитку, які можуть бути характерними для підлітків ESFP:

1. Люблять рухатися, залюбки беруть участь у різних фізкультурно-спортивних заходах та змаганнях.
2. Схильні до ентузіазму та до пошуку гарної компанії для занять спортом, їм подобається бути у соціумі, командні види спорту.
3. Дуже емоційні.
4. Адаптивні та гнучкі. Легко пристосовуються до нових умов занять, відкриті до навчання та до засвоєння нових рухових дій.
5. Часто відчують потребу у негайному задоволенні, тому люблять змагання, особливо командні та прагнуть швидко досягнути високих результатів.

INFJ – 16 осіб або 32% (Інтроверт, Інтуїтивний, Відчуваючий, Судячий) можуть мати наступні особливості у фізичному розвитку:

1. Вони мають низький рівень фізичної енергії, що, на відміну від підлітків інших психотипів, може призводити до їхньої більш швидкої втоми від фізичних навантажень.
2. Для відновлення фізичного та психологічного стану цим підліткам необхідно більше часу та для них бажано проходити процес відновлення насамоті.
3. Низька стресостійкість.
4. Уникають надмірних фізичних навантажень. Схильні до занять мистецтвом та творчістю.

INFP – 4 особи, або 8% (Інтроверт, Інтуїтивний, Відчуваючий, Спостерігаючий) можуть мати наступні особливості у фізичному розвитку:

1. Вони мають низький рівень фізичної енергії, що, на відміну від підлітків інших психотипів, може призводити до їхньої більш швидкої втоми від фізичних навантажень.

2. Для відновлення фізичного та психологічного стану цим підліткам необхідно більше часу та для них бажано проходити процес відновлення насамоті.

3. Низька стресостійкість.

4. Уникають надмірних фізичних навантажень, але не так, як підлітки INFJ. Схильні до занять менш енергоємними видами спорту, а також до творчості та мистецтва.

За шкалою «Сенсорність» - «Інтуїція» досліджувані здобувачі освіти поділилися таким чином: 26 підлітків або 52% з домінуючою в їх особливостях сенсорністю, 24 підлітків 48% - із інтуїцією. Сенсорна спрямованість невеликої більшості підлітків сприяє їх практичності та орієнтації на реальні результати у фізичному розвитку та у спортивних досягненнях.

Аналіз за шкалою «Мислення» - «Почуття» показав наступне, що 17 або 34% здобувачів освіти підліткового віку у своїх діях та поведінці керуються об'єктивними фактами та логікою; 33 підлітки або 66% - емоціями та соціальними аспектами. Це вказує на те, що у заняттях фізичною культурою та спортом підлітки надають велике значення емоційній складовій, яка виражається такими емоціями, як задоволення від занять, радість від перемоги або досягнутого результату або ж розпач від якихось невдач або поразок.

Шкала «Відчуження» - «Рішучість» демонструє ставлення підлітків до організаційних аспектів у спортивній та фізкультурній діяльності. 16 або 32% здобувачів освіти виявилися особистостями з відчуженістю. Такі люди схильні до структурованого планування, контролю та самоконтролю в процесі фізичного удосконалення. 34 або 68% підлітків – це особистості рішучі, відкриті для нових вражень, здатні пристосовуватися до змін та адаптації у спортивному середовищі.

Узагальнюючи результати Тест Майерс-Бріггс (МВТІ), можна наголосити на тому, що:

1. Більша частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

2. Хоча більшість досліджених підлітків демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, виявлено індивідуальні відмінності в засобах отримання тієї чи іншої інформації, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань.

3. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

4. У плануванні навчально-тренувального процесу необхідно урахувати індивідуальні особливості та психологічні риси підлітків. Це відкриває можливості для розробки ефективних програм для підвищення мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Для більшої наглядності результати дослідження за Тестом Майерс-Бріггс (МВТІ) показано на рис. 2.4.

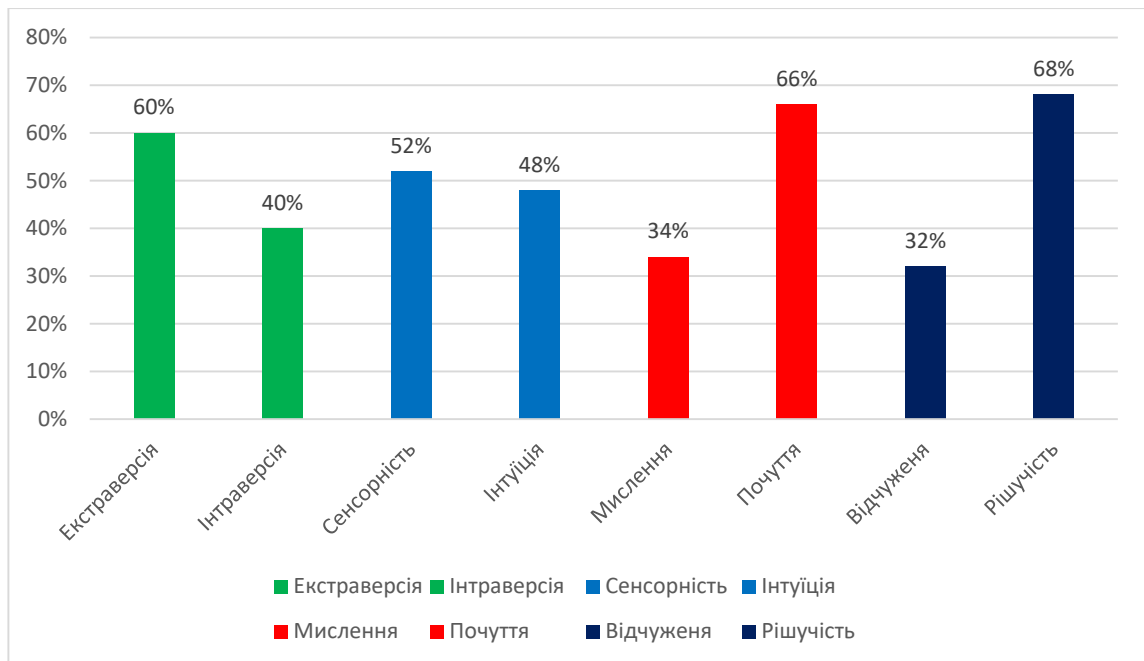


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Тест Майерс-Бриггс (МВТІ)»

На четвертому етапі дослідження було проведено тест «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис». Ця методика дозволяє оцінити п'ять основних особистісних рис учасників дослідження:

1. «Екстраверсія».
2. «Узгодженість».
3. «Сумлінність».
4. «Стабільність емоцій».
5. «Відкритість до досвіду».

Результати цього дослідження показано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою діагностики «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис»

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис				
	Екстраверсія	Узгодженість	Сумлінність	Стабільність емоцій	Відкритість до досвіду
1.	11	14	22	23	14
2.	12	10	9	7	10
3.	12	14	11	24	11
4.	24	7	22	9	24

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис				
	Екстраверсія	Узгодженість	Сумлінність	Стабільність емоцій	Відкритість до досвіду
5.	22	24	8	7	9
6.	24	21	8	9	22
7.	24	22	9	8	23
8.	13	9	24	22	12
9.	23	11	12	8	8
10.	14	11	23	11	21
11.	24	21	12	10	12
12.	22	22	14	8	20
13.	23	21	10	8	24
14.	23	9	22	9	10
15.	8	9	7	24	24
16.	8	7	21	11	11
17.	8	8	12	22	11
18.	23	9	10	12	11
19.	7	10	9	23	22
20.	10	9	22	23	11
21.	11	14	11	12	22
22.	24	11	22	11	21
23.	8	9	8	7	20
24.	25	22	10	11	11
25.	12	7	21	22	10
26.	24	11	14	23	23
27.	21	12	9	12	21
28.	12	8	11	21	12
29.	22	14	24	12	10
30.	24	9	10	22	9
31.	12	11	25	12	12
32.	22	24	11	9	21
33.	24	12	8	10	12
34.	22	24	12	10	22
35.	24	22	12	14	20
36.	10	8	22	14	10
37.	9	15	12	24	11
38.	12	11	14	22	9
39.	24	24	12	10	12
40.	23	22	14	14	10
41.	22	24	8	23	22
42.	23	22	9	11	11
43.	23	11	22	12	13
44.	24	15	11	13	21
45.	7	8	23	25	13
46.	23	24	11	12	12
47.	22	20	11	9	12
48.	9	7	12	24	13
49.	24	23	14	23	10
50.	22	22	14	12	13

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис				
	Екстраверсія	Узгодженість	Сумлінність	Стабільність емоцій	Відкритість до досвіду
Середні показники	17,98	13,96	14,08	12,94	14,96

Графічно результати цього тесту представлено на рис. 2.5.

Результати тестування вказують на те, що велика частина підлітків демонструють високий показник у кількох рисах. Так наприклад, підліткам екстравертам властиві такі якості, як «узгодженість» та «відкритість до досвіду», в інтроверти схильні бути дуже сумлінними.

Для 30 досліджуваних притаманна риса «Екстраверсія», що демонструє їхню схильність до спілкування та впевненість у собі. Це дає високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом та прагнення до високих результатів.

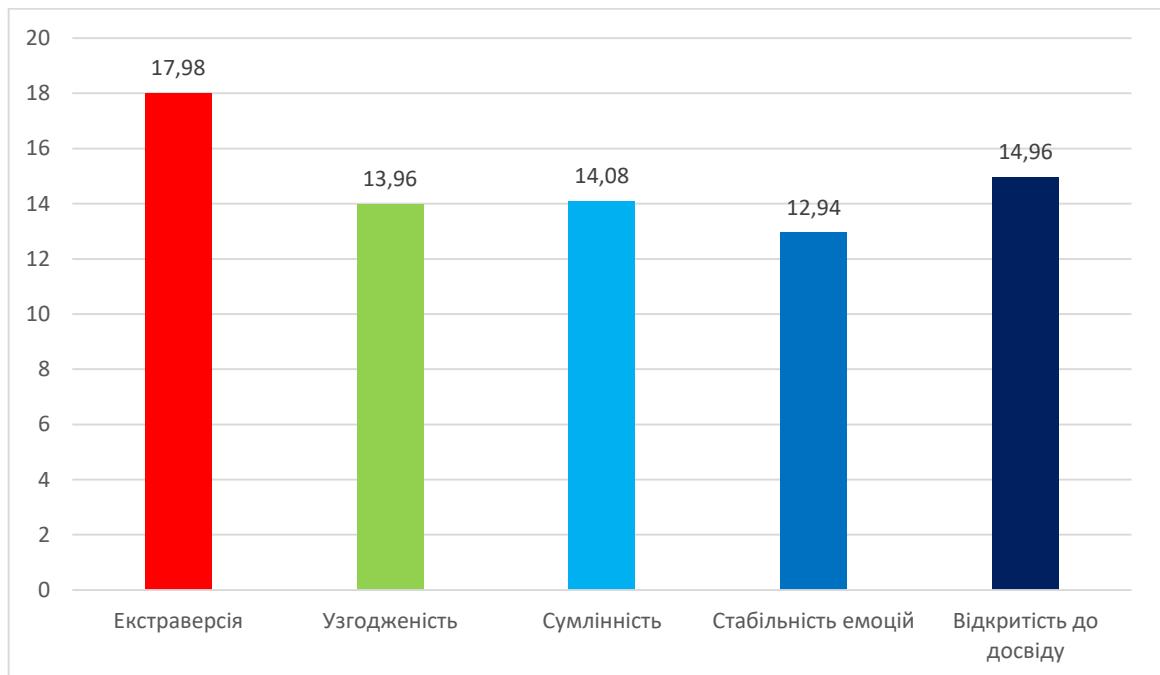


Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис»

18 осіб досліджуваних виявили притаманну їм узгодженість, що вказує на те, що вони прагнуть до колективних або командних дій.

Для 14 учасників є притаманною сумлінність, яка характеризується пунктуальністю, послідовністю в діях, дотримання програм тренувань та фізичних навантажень.

Стабільність емоцій показали для 17 досліджуваних. Це свідчить про їхню стресостійкість, витримку, здатність адаптуватись до змін.

Відкритість до досвіду продемонстрували 18 респондентів, що вказує на їх прагнення отримувати необхідні знання з тих видів спорту, яким вони займаються.

Отже, результати проведення констатувального експерименту показали, що головними мотивами для занять фізичною культурою і спортом у респондентів є естетичні потреби, зміцнення здоров'я і покращення самопочуття, покращення фізичних якостей. Це говорить про те, що підлітки розуміють, набуття морально-вольових якостей, знань, умінь та навичок.

При цьому колективізм та спілкування теж мають для підлітків не аби яке значення і теж є мотивами для занять фізичною культурою і спортом.

Також результати спостережень демонструють різноманітні мотиваційні орієнтації серед здобувачів освіти підліткового віку та відображають різні підходи до досягнення успіху та уникнення невдачі, в залежності від їх особистих характеристик та мотиваційних факторів.

Переважає більшість респондентів виявляють надію на успіх у своїх заняттях фізкультурою і спортом та проявляють прагнення до успіху, що вказує на їх позитивне ставлення до досягнення мети. Вони оптимістично або частково оптимістично налаштовані на досягнення бажаних результатів під час занять фізичною культурою і спортом, ясно уявляють стратегічну мету своєї діяльності, у них є план дій, який корегується їхніми педагогами або тренерами і вони наполегливо працюють над досягненням цієї мети. Ці підлітки або впевнені у тому, що досягнуть цілей своїх занять або, як мінімум мають надію на досягнення успіху.

Меншість досліджуваних здобувачів освіти виявляють уникнення невдач, або уникають невдач що може вказувати на їх спрямованість до

уникнення можливих негативних результатів або спортивних поразок або відчуття страху перед можливими поразками або негативними результатами у фізкультурно-спортивній діяльності. Вони виявляють малу зацікавленість до предмету взагалі та мають низьку мотивацію до занять.

Більша частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Хоча більшість досліджених підлітків демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, виявлено індивідуальні відмінності в засобах отримання тієї чи іншої інформації, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань.

Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Результати проведення констатувального експерименту показали, що головними мотивами для занять фізичною культурою і спортом у респондентів є естетичні потреби, зміцнення здоров'я і покращення самопочуття, покращення фізичних якостей. Це говорить про те, що підлітки розуміють, набуття морально-вольових якостей, знань, умінь та навичок.

При цьому колективізм та спілкування теж мають для підлітків не аби яке значення і теж є мотивами для занять фізичною культурою і спортом.

Також результати спостережень демонструють різноманітні мотиваційні орієнтації серед здобувачів освіти підліткового віку та відображають різні підходи до досягнення успіху та уникнення невдачі, в залежності від їх особистих характеристик та мотиваційних факторів.

Переважна більшість респондентів виявляють надію на успіх у своїх заняттях фізкультурою і спортом та проявляють прагнення до успіху, що вказує на їх позитивне ставлення до досягнення мети. Вони оптимістично або частково оптимістично налаштовані на досягнення необхідних результатів від занять фізичною культурою і спортом, ясно уявляють стратегічну мету своєї діяльності, у них є план дій, який корегується їхніми педагогами або тренерами і вони наполегливо працюють над досягненням цієї мети. Ці підлітки або впевнені у тому, що досягнуть цілей своїх занять або, як мінімум мають надію на досягнення успіху

Меншість досліджуваних здобувачів освіти виявляють уникнення невдач, або уникають невдач що може вказувати на їх спрямованість до уникнення можливих негативних результатів або спортивних поразок або відчуття страху перед можливими поразками або негативними результатами у фізкультурно-спортивній діяльності. Вони виявляють малу зацікавленість до предмету взагалі та мають низьку мотивацію до занять.

Більша частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх

вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Більшість досліджених підлітків демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, виявлено індивідуальні відмінності в засобах отримання тієї чи іншої інформації, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань.

Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку

На підставі проведених досліджень у розділі 2 було прийнято рішення про розробку програми соціально-психологічного тренінгу щодо стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку. Проведенні психологічні тести виявили, що основною проблемою, яка демотивує підлітків до плідних занять фізичною культурою та спортом є їхня невпевненість у досягненні бажаних результатів занять.

Для вирішення цієї проблеми було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу під назвою «Мотивація до фізичної активності, здорового способу життя та досягнення успіху».

Програма соціально-психологічного тренінгу «МОТИВАЦІЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ»

Мета тренінгу:

1. Проінформувати здобувачів освіти про позитивний вплив рухової активності на їхній стан здоров'я, фізичні, психічні та духовні якості.
2. Мотивувати здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом та здоровий спосіб життя.
3. Проінформувати здобувачів освіти про негативний вплив на стан здоров'я людини шкідливих звичок.
4. Мотивувати здобувачів освіти на відмову від шкідливих звичок.

5. Визначити поняття «Успіх».
6. Дати можливість учасникам дослідження впевнитися, що успіх в будь якій справі залежить лише від їхніх власних зусиль, бажання та співпраці з тими людьми, які ведуть їх до необхідного результату. У фізичній культурі і спорті це педагоги, викладачі та тренери.
7. Виховання прагнення до тих вчинків, особистостей та рис характеру, які сприяють досягненню високих результатів у фізичній активності, уміння створювати ситуацію успіху.
8. Допомогти учасникам дослідження сформувати навички позитивного мислення.
9. Покращити рівень стресостійкості та емоційної стабільності.
10. Покращити мотивацію на досягнення успіху та працездатність.
11. Вироблення у учасників дослідження лідерських якостей.

Матеріальна база:

1. Дошка або фліпчарт.
2. Комп'ютер.
3. Проектор та екран.
4. Маркери.
5. Папір.
6. Ручки.
7. Роздаткові матеріали.

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

ЗАНЯТТЯ № 1

1. Вступ – 10 хвилин:

- Привітання учасників.
- Висловлення подяки Збройним Силам України.
- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.
- Обговорення теми тренінгу та його мети.

– Створення атмосфери довіри та співпраці.

2. Бесіда на тему «Позитивний вплив фізичної активності на здоров'я. здоровий спосіб життя» - 30 хвилин.

Бесіда проводиться у формі діалогу. Присутнім надається можливість відповідати на ключові запитання теми бесіди і після їхніх версій даються правильні відповіді на запитання, морально заохочуються ті, хто дали правильні відповіді. Роз'яснюється сутність правильних відповідей.

«Здоров'я є вашою найважливішою потребою. Саме стан вашого здоров'я визначає вашу здібність до навчання, праці та забезпечує ваш гармонійний розвиток, є найважливішою умовою для пізнання навколишнього світу, вашого самозатвердження та вашого щастя.

Здоровий спосіб життя – це раціональне поєднання фізичної активності, режиму праці та відпочинку, вашої особистої гігієни, харчування, загартування. Це ваш захисник від хворіб, від несприятливої екології, від стресів. Взагалі ваше здоров'я поділяється на три основні аспекти: фізичний, психічний та духовний.

Хто з вас спробує відповісти на питання – що таке фізичне здоров'я? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – це нормальний стан організму, нормальна робота всіх його органів і систем.

Добре, молодці! А що таке психічне здоров'я? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – нормальний стан головного мозку, рівень та якість мислення, розвиток уваги і пам'яті, ваша емоційна стійкість та стресостійкість.

А тепер питання більш складне – що таке духовне здоров'я? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – це здорові моральні принципи, які є основою життя в людському суспільстві. Це свідоме ставлення до праці, культури, релігії, мистецтва...

Тому фізично та психічно здорова людина може бути етичним вироком, що нехтує нормами моралі і здоровою таку людину вже не назвеш.

Про вплив на ваш організм шкідливих звичок ми поговоримо трохи згодом. А зараз кілька слів про позитивний вплив на ваш організм фізичної активності.

Раціональний руховий режим – це найважливіша умова вашого здорового способу життя. Що таке раціональний руховий режим? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – це той режим при якому ваш організм отримує необхідні фізичні навантаження та встигає відновитися перед отриманням нових навантажень. Як недостатні, так і надмірні фізичні навантаження є шкідливими для вашого здоров'я, а хто зможе правильно розрахувати рівень необхідного вам фізичного навантаження? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – спеціаліст, викладач фізичного виховання, педагог, тренер. Тому дуже корисно та важливо хоча б на перших порах займатися фізичною культурою і спортом під керівництвом спеціаліста.

Які фізичні якості ми розвиваємо, займаючись фізичною культурою і спортом? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – сила, гнучкість, витривалість, швидкість. Чи можна назвати гармонійно фізично розвинутою людину, у якої відсутня одна із цих якостей? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – ні. Якість фізичні якості можуть бути розвиненими краще, якісь трохи гірше, але всі вони мають бути на належному рівні.

Чому здорова фізично, психічно та духовно розвинена людина має більше шансів на успіх у сучасному житті? (Даю можливість присутнім відповісти на це запитання). Правильна відповідь – тому, що вона більш працездатна, витривала, стресостійка, менше хворіє, здатна приймати вірні рішення, має високі морально-вольові якості, необхідні для подолання труднощів та перешкод.»

Далі надається можливість присутнім поставити запитання з цієї теми та надається можливість присутнім обговорити тези цієї бесіди.

3. Гра-вікторина «Активність всюди і завжди» - 20 хвилин.

Мета гри – навчити підлітків бути фізично активними у повсякденному житті.

1. Здобувачі освіти поділяються на дві команди. Обидві команди отримує папір та ручки. Завдання – написати засоби фізичної активності, які можна використовувати у повсякденному житті, навіть не відвідуючи спортзал. Бажано, щоб команди були на певній відстані одна від іншої, щоб не підслухувати спілкування суперників. Допускаються однакові відповіді. За кожний названий засіб і пояснення, як це можна реально зробити, команда отримує одне очко. Перемагає команда, яка отримає найбільше очок.

2. Після підбиття підсумків, оголошення і морального заохочення переможців та обговорення результатів, якщо списки виявилися неповними і є ще неназвані засоби, ведучій ці засоби називає та пояснює, як ними користуватися.

3. Надається можливість присутнім задати запитання, які стосуються теми вікторини та проводиться обговорення ходу вікторини та її підсумків.

4. Робота із цілями – 15 хвилин.

Мета – допомогти підліткам сформувані особисті цілі, які пов'язані з заняттями фізичною культурою і спортом.

Гра «Моя спортивна мрія»:

1. Учасники на аркуші паперу малюють або пишуть те, чого вони бажають досягнути, займаючись фізичною культурою і спортом.

2. Учасники по черзі коротко розповідають про свою мрію.

3. Проводиться обговорення всіма присутніми, як заняття фізичною культурою або будь яким видом спорту може допомогти досягнути цієї мети.

5. Вправа на виявлення бар'єрів – 15 хвилин.

Мета – з'ясувати, які бар'єри та перепони стоять перед підлітками, щоб почати займатися фізичною активністю або досягти результатів у заняттях фізичною культурою і спортом, щоб знайти засоби їх подолання.

Вправа «Що мені заважає»:

1. Учасники анонімно записують на аркушах паперу, чому їм буває складно займатися фізичною активністю або досягти будь яких результатів.
2. Аркуші здаються ведучому і починається обговорення шляхів подолання цих бар'єрів.

При цьому ведучим акцентується увага присутніх на тому, що навіть невеликі кроки по подоланню перешкод дуже важливі і необхідно морально заохочувати себе за ці кроки.

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання.

ЗАНЯТТЯ № 2

1. Вступ – 10 хвилин:

- Привітання учасників.
- Висловлення подяки Збройним Силам України.
- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.
- Обговорення теми тренінгу та його мети.
- Створення атмосфери довіри та співпраці.

2. Бесіда на тему «Шкідливі звички» - перша частина – 20 хвилин.

Промова ведучого:

«Наступною ланкою здорового способу життя є боротьба із шкідливими звичками. Назвіть мені будь ласка звички людини, які можна назвати

шкідливими. (Даю можливість присутнім відповісти). Правильна відповідь – всі звички, які шкодять фізичному, психічному та духовному здоров'ю людини. До таких відносяться всі види паління, алкоголь, наркотики, переїдання, анорексія, лудоманія,

Найпоширенішими шкідливими звичками сучасних підлітків є тютюнопаління та алкоголь.

Сьогодні ми присвяtimo частину нашого заняття темі негативного впливу на організм людини тютюнопаління.

Якщо ви не палите, то не починайте, якщо палите – киньте це! Замисліться – дехто з вас витрачає свої гроші на те, щоб витрачати своє здоров'я! Ви можете дати мені раціональне пояснення, навіщо це робити? Я теж не бачу раціональної відповіді на це запитання. Тютюнопаління викликає захворювання дихальних шляхів, серця, куріння викликає рак!!!

Зараз я звертаюся до тих із вас, хто тільки почали палити або вже мають цю шкідливу звичку.

Понад 7000 хімічних речовин вивільняється щоразу, коли ви запалюєте цигарку. Тютюнопаління є однією із причин тих смертей, яких можна запобігти. Але що відбудеться, якщо ви кинете палити? Через кілька хвилин ваш кров'яний тиск та частота серцевих скорочень прийдуть в норму. Через дві години у вас з'явиться бажання закурити, що викличе у вас різкі зміни настрою, млявість та порушення сну. Це відбувається тому, що нікотин підвищує виділення дофаміну. Тому організм так реагує на відсутність чергової дози нікотину.

Через вісім годин повертається до норми рівень кисню в вашій крові, знизиться вірогідність утворення тромбів. Через добу у вас може посилитися кашель. Це ваш організм звільняється від токсинів, які накопичилися у вашій дихальній системі. Через 48 годин, коли ваш організм повністю звільняється від нікотину, відновлюється діяльність нервових клітин, які були пригнічені нікотинном. Завдяки цьому їжа стає смачнішою, ви почнете відчувати нові

пахощі. Якщо ви сильно втягнулися у цю звичку, то через 72 години у вас може початися синдром відміни. Тяга до нікотину може підсилитися.

Пізніше ваш організм повністю очиститься від смол та інших речовин, які викликає паління. У вас знизиться ризик захворіти раком та іншими небезпечними захворюваннями.

Вам просто необхідно пережити перші дні.

А що може допомогти людині, яка кинула палити? (Даю можливість присутнім відповісти на це питання). Правильна відповідь – фізична активність, заняття спортом, відволікання уваги від нікотинomanії.

Кидайте палити, якщо ви палите, та приходьте в спортивні зали, тренуйтеся, ставайте краще!»

Після бесіди – відповіді на запитання з приводу теми бесіди, обговорення цієї теми з учасниками тренінгу. Демонстрація відео «Афірмації проти куріння».

Вправа «Мій перший крок до фізичної активності» - 20 хвилин.

Мета – закріплення мотивації до фізичної активності та сформулювати план дій у цьому напрямку.

Присутні отримують аркуші паперу та ручки. Кожен анонімно записує, що він зробить вже завтра, щоб почати займатися фізичними вправами або спортом (наприклад, пробіжка, тренування за принципом «активність всюди і завжди», тренування, запис у спортивну секцію тощо) та здають аркуші ведучому.

Ведучій зачитує записи і учасники коментують або обговорюють ці записи. При необхідності ведучій зауважує, якщо послідовність дій у записах не правильна, щоб запобігти помилок підлітків на початку занять фізичною активністю.

Після обговорення записів – відповіді на запитання присутніх.

Конкурс «Я зможу!» - 10 хвилин.

Мета – проявити морально-вольові якості та прагнення до перемоги.

Кожен учасник бере та ставить на долоню пластикову склянку з водою та випростовує руку. Необхідно утримати склянку якомога довше. Забороняється згинати руку в лікті та порушувати її горизонтальне положення. Перемагає той, хто найдовше протримає склянку.

Після проведення конкурсу – підбиття підсумків та психологічні висновки для присутніх, відповіді на запитання учасників тренінгу.

Мотиваційна права «Прес» - 20 хвилин

Промова ведучого:

«Багато хто з вас має кумирів у спорті, на яких хотіли б бути схожими. Це ті, хто у своєму житті та своїй діяльності досягли успіху, який зробив їх відомими на весь світ. Давайте пригадаємо таких людей.

Вам необхідно висловити свою думку з цього питання за такою формулою.

Я вважаю, що... (далі ви висловлюєте будь яку вашу думку та пояснюєте, у чому полягає її сенс).

тому, що (ви даєте пояснення, на чому конкретно ґрунтується ваша точка зору).

наприклад... (наводите приклади із історії або будь які факти, які доводять вашу точку зору).

Таким чином... (узагальнюєте свою думку та робите висновки)».

Учасники дослідження по черзі висловлюють свої думки про тих чи інших своїх спортивних кумирів.

Далі промова ведучого:

«Отже: тим, кого ви вважаєте своїми спортивними кумирами, у досягнення свої цілей необхідно було вкласти всі свої сили, всю свою енергію та працю, щоб розвивати закладені здібності, досягти успіху та стати вашими кумирами. Немає сенсу переконувати вас в тому, що ми досягаємо своєї мети,

своїх успіхів та цілей тоді, коли віримо у себе і впевнені в тому, що досягнемо своєї мети.

Так чи інакше, всі ми вже досягли певних успіхів у своєму житті. Всі ви вже неодноразово переживали почуття задоволення після якоїсь добре зробленої вправи, після проходження якогось важливого та важкого етапу у своєму житті.

Кожен із вас відчував і незадоволення тоді, коли якась справа була зроблена невдало, через помилки та невдачі.

Давайте спробуємо визначити, які бувають складові успіху в фізичному вихованні та спорті.

У мене до вас запитання – що має для себе визначити людина на шляху до будь якого успіху?

(Даю можливість учасникам відповісти на це запитання). Правильна відповідь – стратегічну мету, якої треба досягти.

Тепер давайте з'ясуємо, якою має бути стратегічна мета. (Даю можливість учасникам відповісти на це запитання та обґрунтувати свої відповіді). Правильні відповіді – реалістичною, яка не шкодить здоров'ю, досяжна, але і нелегка.

Чи зможемо ми досягти своєї стратегічної мети, якщо не віримо в її досягнення? (Даю можливість учасникам відповісти, підводжу їх до відповіді «НІ»).

Отже, для досягнення стратегічної мети потрібна впевненість в її досягненні? (Даю можливість учасникам відповісти, підводжу їх до відповіді «ТАК»).

Коли ви йдете до своєї мети та вірите у її досяжність, ви впевнено долаєте перешкоди, труднощі та проблеми, які стоять на вашому шляху. Це щось схоже на піднімання по сходах. Щоб досягти мети, щоб досягти успіху, ми маємо наполегливо тренуватися, працювати і працювати перш за все над собою, над розвитком своєї особистості, своїх фізичних та морально-вольових якостей. Необхідні складові для цього – наполегливість та працелюбність.

Чи багато позитивних результатів у своїй спортивній діяльності досягне песиміст? (Даю можливість учасникам відповісти та обґрунтувати свої відповіді). Виокремлюю та акцентую увагу на правильних відповідях. Разом із учасниками тренінгу визначаємо, чому песимістичні настрої не дадуть високого результату.

Для успіху кожної справи необхідний відповідний психологічний настрій, позитивний та мотивуючий. Тоді є більше вірогідності успіху. Від постійного негативного настрою, від чорних думок, від песимізму та неспокою на душі ваш результат лише погіршиться. Постійно знаходячись у поганому настрої, людина забуває, наскільки вона сильна та здатна на успіх. Тому дуже важливе значення у досягненні стратегічної мети має позитивний настрій, позитивне мислення, впевненість у собі, розумний оптимізм, раціонально поєднані з цілеспрямованістю, працьовитістю та наполегливістю. Успіх приходить до тих, хто прагне його досягненню та максимально використовує всі наявні та необхідні ресурси для діяльності в цьому напрямі.

Не треба чекати, що хтось щось зробить за вас, хтось сам відкриє вам двері. Самі скажіть собі: «Я хочу, я можу, я зроблю, в мене все вийде».

Відповіді на запитання учасників тренінгу.

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання.

ЗАНЯТТЯ № 3

Вступ – 10 хвилин:

- Привітання учасників.
- Висловлення подяки Збройним Силам України.
- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.

- Обговорення теми тренінгу та його мети.
- Створення атмосфери довіри та співпраці.

Бесіда на тему «Шкідливі звички» - друга частина – 20 хвилин.

Мотиваційна промова ведучого:

«Це про всіх тих, хто каже, що ти нудний. Кажуть, ти нудний, коли не п'єш. Кажуть, ти нудний, коли не веселишся. Вони кажуть, що ти нудний, коли не задовольняєшся звичайним життям. Вони кажуть, що ти нудний, коли твоя мета важливіше, ніж вечоринки. Вони кажуть, що ти нудний, коли довгострокова якість твого життя важливіше, ніж короткострокове задоволення.

Дисципліна – це не нудно. Здоров'я – це не нудно. Проектування життя за своїм вибором не є нудним.

Нудно бути таким, як вони, одягати маски, щоб бути схожим на них. Нудно перетворюватися в того, ким ти не є.

Їм доводиться пити тому, що вони вважають, що тверезі недостатньо гарні. Це не лише нудно, але й гірко. Якщо ви думаєте, що я нудний через те, що не хочу бути як вони, то я радий бути таким нудним. Я порадив би їм подивитися у дзеркало та задати собі кілька запитань.

Спитайте себе, чи заслуговуєте ви більшого, якщо можете бути в довгостроковій перспективі без короткострокової отрути? Спитайте себе, чи є люди, яких ви приваблюєте своїм пияцтвом правильними людьми, яких ви хочете бачити в своєму житті?

У тебе є шанс стати кращою версією самого себе та справити враження на тих, хто поряд з тобою. Слабкість нікого не приваблює і це справедливо. Тому, щоб тебе поважали, треба бути сильним. Не лише фізично, але й ментально, щоб вміти терпіти зараз, заради результату в майбутньому.

Якщо ти п'єш – кинь це, якщо не п'єш – не починай!»

Далі йде обговорення теми з присутніми, пояснюються негативні наслідки вживання алкоголю, засоби покінчити з цією звичкою, якщо вона вже

є, відповіді на запитання присутніх, в тому числі і на запитання з анонімних записок. Потім – демонстрація відео «Епідемія алкоголізму».

Гра «Аукціон спорту» - 10 хвилин.

Мета – налаштувати присутніх на продовження мотиваційних заходів.

1. Присутні діляться на дві команди.
2. Ведучій пропонує назвати якомога більше видів спорту кожній з команд по черзі. Повторення видів спорту, названих іншою командою заборонені. Гра триває до тих пір, поки не закінчаться ідеї. Виграє команда, яка назве більше видів спорту.
3. Якщо якісь види спорту не були названі командами, ведучій ці види спорту називає.
4. Обговорення результатів, відповіді на запитання.

Обговорення мотиваційних висловлювань великих спортсменів сучасності – 20 хвилин.

Мета – на прикладі великих спортсменів пояснити присутнім, наскільки важлива мотивація для занять фізичними вправами та спортом та для досягнення високих результатів і стратегічної мети.

Промова ведучого:

«Шановні друзі! Я хочу запропонувати вам обговорити висловлювання легендарних спортсменів сучасності, які мотивують до фізичної активності, до занять фізичною культурою і спортом».

Далі оголошуються висловлювання великих спортсменів та йде їх обговорення.

1. «Формула нормального життя на обходиться без спорту» (Майкл Фелпс).
2. «Не бійся змагатися з тими, хто сильніший. Непереможних не існує» (Ікер Касільяс).

3. «Не важливо, як повільно ти просуваєшся. Головне, що ти не зупиняєшся» (Брюс Лі).
4. «Дисципліна – це не обмеження свободи. Це відсікання всього зайвого» (Брюс Лі).
5. «Якщо людина встає після падіння – це не фізика, це характер» (Майк Тайсон).
6. «Якщо мені щось і дає поштовх, то це лише моя слабкість, яку я ненавиджу і перетворюю у свою силу» (Майкл Джордан).
7. «Чемпіонами стають не в тренажерних залах. Чемпіона народжує те, що в людині всередині – її бажання, мрії, цілі...» (Мухаммед Алі).
8. «Я роблю ті ж самі вправи, що й ви. Різниця лише в тому, що я роблю їх постійно» (Льюїс Гамільтон).
9. «Я відкрив для себе секрет успіху у формулюванні трьох частин: впевненість у собі, позитивне мислення, чесна інтенсивна робота. Всі знають ці принципи, але мало хто їх практикує» (Арнольд Шварценеггер).
10. «П'ять складових на шляху до перемоги – це стійкість, швидкість, сила, майстерність і воля. При цьому воля – найголовніше» (Кен Доерті).

Під час обговорення висловлювань акцентується увага на морально-вольових якостях, на мотивації до занять та на досягнення успіху в спорті.

Вправа «Спорт в картинках» - 20 хвилин.

Мета – усвідомити позитивні риси спорту через візуалізацію.

Учасники працюють в групах. Кожна група отримує лист ватману та фломастери

Завдання – намалювати «ідеальний спортивний день», як учасники його собі уявляють. Можна включити тренування активний відпочинок, змагання, види спорту, спілкування та ін.

Кожна команда представляє роботи та пояснює зміст своїх малюнків.

Обговорення результатів та відповіді на запитання, в тому числі і анонімні.

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання.

Попередити про те, що наступне заняття пройде у спортзалі. Всім мати спортивну форму.

ЗАНЯТТЯ № 4

Вступ – 10 хвилин:

- Привітання учасників.
- Висловлення подяки Збройним Силам України.
- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.
- Обговорення теми тренінгу та його мети.
- Створення атмосфери довіри та співпраці.

Вправа «Риси справжнього спортсмена» - 20 хвилин.

Через виконання учасниками завдання ознайомити їх з рисами характеру справжнього спортсмена.

Учасники тренінгу діляться на дві групи. Кожна група отримує великий аркуш паперу (ватман, або 2 формат), на якому учасники кожної команди мають написати якомога більше людських рис, притаманних справжнім спортсменам. Потім учасники групи обирають одну особу із своєї команди і називають риси спортсмена, які властиві цій особі із зробленого списку. Потім учасники команди визначають ті риси характеру, які допомогли б йому стати ще більш успішним у фізичному удосконаленні.

Ведучій додає ті риси характеру справжнього спортсмена, які учасники могли не назвати.

Потім проводиться обговорення результатів завдання та відповіді на запитання, в тому числі і анонімні.

Активна частина – «Спортивний квест» - 45 хвилин.

Мета – додати до занять фізичну активність та продемонструвати позитивні риси рухової активності.

Учасники деляться на 5 команд по 10 осіб. Кожна команда має пройти кілька станцій, на кожній з яких вони виконують наступні фізичні вправи:

Станція 1 – стрибки на скакалці.

Станція 2 – згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

Станція 3 – перекид вперед на маті

Станція 4 – стрибок в довжину з місця

Станція 5 – збиття кегля ударом по м'ячу ногою

Станція 6 – закидання м'яча у кошик

Станція 7 – перекид назад на маті.

Перемагає команда, яка покаже найкращі результати виконання вправ.

Проводиться обговорення ходу змагань, ведучій вказує на помилки при виконанні вправ. Учасники висловлюють свої враження, відчуття, задають запитання.

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання.

ЗАНЯТТЯ № 5

Вступ – 10 хвилин:

– Привітання учасників.

- Висловлення подяки Збройним Силам України.
- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.
- Обговорення теми тренінгу та його мети.
- Створення атмосфери довіри та співпраці.

Бесіда на тему «Ставлення до себе» - 20 хвилин.

Інколи буває так, особливо у вашому, підлітковому віці, що ми маємо викривлене уявлення про себе. Ви помилково вважаєте, що ваші однолітки, та колеги кращі за вас фізично, розумово, інтелектуально... вам не здається, що ви недооцінюєте себе? Це називають внутрішніми, або вірніше буде сказати, - неусвідомлюваними упередженнями та страхами. Вони не є явними. Вони дуже глибоко сидять у вашій підсвідомості і ви навіть не помічаєте їх існування у вас. Неусвідомлювані страхи дуже сильно обмежують ваш реальний потенціал, підривають вашу самооцінку і не дають вам усвідомити, що насправді ваші сили набагато більші, ніж ви думаєте.

Визнати та розпізнати в собі неусвідомлювані страхи – це дуже сильний та сміливий вчинок.

Другий – не менш мужній та сміливий вчинок, який вам по силах – почати долати ці страхи. З кожним кроком вам буде все легше і легше це робити, ви помічатимете позитивні результати і вам буде хотітися продовжувати працювати у цьому напрямку. Адже живучі з думкою, що ви слабкі, нездібні, недостойні або неспроможні, ви і будете залишатися слабкими, нездібними, недостойними та неспроможними. Якщо ж ви будете про себе протилежної думки і щоразу будете доводити це перш за все самому собі, то ви досягнете успіху в будь якій справі.

У своєму житті лише ви є головним експертом. Лише ви самі знаєте, як зробити себе щасливими.

Ви маєте йти шляхом прийняття себе, прощення себе, розуміння себе, любові до себе. У вас може виникнути питання – як полюбити себе, коли ми знаємо кількість своїх вад? Пам'ятайте – навіть святі боролися з власними

гріхами! Великий Будда сказав: «У пошуках того, кого ви могли б любити і поважати більше, ніж самого себе, ви можете обійти весь світ. Але такої людини не знайдете. Ви самі, більше, ніж будь-хто інший на світі, варті любові й поваги до себе».

Саме так треба ставитися до себе!

Щастя і успіх – лише у ваших руках!

Вправа «Спорт – важлива частина життя» - 20 хвилин.

Мета – усвідомлення учасниками того, як фізична культура і спорт впливають на особистість та на її життя.

Учасники отримують аркуші паперу, на яких вказані аспекти життя на які може впливати рухова активність, а саме:

- Здоров'я
- Успіх
- Настрій
- Спілкування
- Досягнення
- Слава

Учасники анонімно записують, як спорт може повпливати на кожен категорію та здають ці аркуші ведучому. Ведучий методом випадкового вибору бере ці аркуші та зачитує, на які аспекти як впливає спорт.

Проводиться обговорення результатів, відповіді на запитання.

Гра «Проводимо розминку разом» - 15 хвилин.

Мета – додати активності до тренінгу. Дати можливість бажаючим учасникам показати своє вміння виконувати загально розвиваючі вправи.

Учасники розташовуються так, щоб їм було зручно виконувати фізичні вправи на місці.

Кожен бажаючий виходить на місце ведучого та пропонує всім учасникам виконати якусь одну нескладну загально розвиваючу вправу для розминки. Всі учасники разом з тим, хто показує, виконують цю вправу.

Потім наступну вправу демонструє наступний учасник.

Завдання ведучого підказувати, на яку групу м'язів або частину тіла виконується кожна наступна вправа, щоб розминка носила конструктивний та корисний характер.

Бесіда про позитивне мислення – 15 хвилин.

Промова ведучого:

«Що таке позитивне мислення?

Уявіть, що життя - це келих, наповнений наполовину. Позитивно мислячі люди бачать цей келих як наполовину повний, тоді як негативно мислячі - як наполовину пустий.

Позитивне мислення - це свідомий вибір фокусуватися на хороших аспектах життя, незважаючи на труднощі. Це не означає ігнорувати проблеми, а про те, щоб шукати можливості та рішення, а не зациклюватися на негативі.

Переваги позитивного мислення:

1. Покращує психічне та фізичне здоров'я. Дослідження вчених-психологів показали, що таке мислення може знизити рівень тривоги, стресу та депресії, а також покращити роботу імунної системи та серцево-судинної системи.
2. Підвищує стійкість: Позитивно мислячі люди краще справляються з труднощами та невдачами.
3. Збільшує щастя та задоволення життям: Люди, які мислять позитивно, частіше відчувають себе щасливими та задоволеними своїм життям.
4. Покращує стосунки з іншими людьми. Люди з позитивним мисленням, як правило, більш оптимістичні, дружелюбні та співчутливі, що робить їх більш приємними для спілкування.

5. Сприяє досягненню цілей: Позитивне мислення може допомогти вам вірити в себе та свої можливості, що може мотивувати вас досягати своїх цілей.

6. Бар'єри на шляху до позитивного мислення:

7. Негативні думки та переконання. Ми всі маємо негативні думки час від часу. Проте, якщо ми зациклюємося на них, вони можуть перешкоджати нашому позитивному мисленню.

8. Негативний досвід. Минулі негативні переживання можуть впливати на наш погляд на світ.

9. Стрес: Коли ми відчуваємо стрес, нам важче мислити позитивно.

10. Нереалістичні очікування. Коли ми очікуємо від себе або від життя занадто багато, ми частіше розчаровуємося, що може призвести до протилежного результату.

Стратегії формування позитивного мислення:

1. Звертайте увагу на свої думки: Коли ви помічаєте негативну думку, спробуйте її оскаржити. Запитайте себе, чи дійсно ця думка є правдивою та корисною.

2. Практикуйте вдячність: Щовечора записуйте 3-5 речей, за які ви вдячні. Це допоможе вам зосередитися на позитивних аспектах вашого життя.

3. Оточіть себе позитивними людьми: Проводьте час з людьми, які налаштовані на позитив і підтримують вас.

4. Ставте собі реальні цілі: Коли ви ставите собі реальні цілі та досягаєте їх, це підвищує вашу самооцінку та впевненість у собі, що може призвести до більш позитивного мислення.

5. Допомагайте іншим: Допомога іншим - це чудовий спосіб покращити свій настрій та відчути себе більш позитивно.

6. Пам'ятайте, що позитивне мислення - це навичка, якій можна навчитися. Чим більше ви будете практикувати, тим легше вам буде мислити позитивно.

Пам'ятайте, що ви не самотні. Усі ми час від часу стикаємося з негативними думками. Але за допомогою зусиль і практики ви можете навчитися мислити більш позитивно та покращити своє життя».

Після промови йде обговорення теми та відповіді на запитання учасників тренінгу.

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання. Завдання всім учасникам на наступне заняття прийти у спортивній формі одягу.

ЗАНЯТТЯ № 6

Місце проведення – спортивна зала.

Інвентар: м'ячі волейбольні та баскетбольні, кеглі, гімнастичні мати, скакалки.

Вступ – 10 хвилин:

- Привітання учасників.
- Висловлення подяки Збройним Силам України.
- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.
- Обговорення теми тренінгу та його мети.
- Створення атмосфери довіри та співпраці.

Проведення інструктажу з заходів безпеки під час занять у спортивному залі – 5 хвилин.

Гра «Проводимо розминку разом» - 15 хвилин.

Мета – додати активності до тренінгу. Дати можливість бажаючим учасникам показати своє вміння виконувати загально розвиваючі вправи.

Учасники розташовуються так, щоб їм було зручно виконувати фізичні вправи на місці.

Кожен бажаючий виходить на місце ведучого та пропонує всім учасникам виконати якусь одну нескладну загально розвиваючу вправу для розминки. Всі учасники разом з тим, хто показує, виконують цю вправу.

Потім наступну вправу демонструє наступний учасник.

Завдання ведучого підказувати, на яку групу м'язів або частину тіла виконується кожна наступна вправа, щоб розминка носила конструктивний та корисний характер.

Рухливі ігри – 45 хвилин

Хто перший схопить кеглю

Учасники діляться по парах. Кожна пара ставить між собою кеглю. Ведучий називає частини тіла, на які учасники кладуть свої долоні – коліна, стегна, носки, литки, спина – в хаотичному порядку. За командою «Кегля!» учасники мають схопити кеглю. Виграє той, хто перший схопив кеглю.

Гра проводиться в кількох вихідних положеннях – стоячі, сидячі, стоячі спиною один до одного, сидячі спиною один до одного.

Естафета з м'ячами

Учасники діляться на 5 команд по 10 осіб. Від лінії старту до кеглі, яка є знаком розвороту і бігу в зворотній бік кожен учасник пробігає, розвертається та біжить назад, віддає м'яч своєму товаришу по команді і стає у хвіст своєї черги. Таким чином пробігають всі 10 учасників. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

Баскетбольна естафета.

Ті ж самі 5 команд в тому ж вихідному положенні. Треба з баскетбольним м'ячем добігти до баскетбольного щита та попасти м'ячем у кошик. Потім передати м'яч партнеру. Таким чином мають пройти всі

учасники команди. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету та більше всіх влучила у кошик.

Естафета «Передай м'яча»

Ті ж самі 5 команд в тому ж вихідному положенні. Учасник, який стоїть у колоні першим, підкидає м'яч до гори та біжить у тил колони. Учасник, який стоїть позаду нього ловить м'яч та теж підкидає до гори і теж біжить у тил колони. Таким чином команди діють до тих пір, поки хтось не втратить м'яча. Виграє команда, яка найпізніше втратить м'яча.

Гра «Жонглер»

Учасники за бажанням в парах змагаються, то більше «наб'є» волейбольний м'яч засобом «прийом-передача зверху».

Заняття по інтересах.

Дати всім учасникам можливість кілька хвилин самим позайматися тим, чим вони хочуть, але з дотриманням заходів безпеки. Під час цих занять провести спостереження, хто чим займається, хто уникає активності, хто проявляє гіперактивність, хто демонструє лідерські якості та організаторські здібності, хто методично виконує якісь ігрові або технічні дії, хто займається колективно, а хто на самоті.

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання.

ЗАНЯТТЯ № 7

Вступ – 10 хвилин:

- Привітання учасників.
- Висловлення подяки Збройним Силам України.

- Вшанування пам'яті всіх загиблих у російсько-українській війні.
- Обговорення теми тренінгу та його мети.
- Створення атмосфери довіри та співпраці.

Вправа «Ринок якостей спортсмена» - 20 хвилин.

Уявіть собі, що ви опинилися на дуже незвичайному ринку. На ньому продають будь які людські якості, які тільки мають існувати в людях, які займаються фізичною культурою або спортом та досягають високих результатів.

Я відіграватиму роль продавця. Якості можна купити або обміняти одну на іншу. Ви відіграватимете роль покупців людських якостей спортсмена, яких вам, на вашу думку, не вистачає.

Як і на кожному базарі, за ці якості треба платити. Платити можна або своїми негативними якостями чи рисами характеру, або обміняти на інші – позитивні.

Після проведення гри проводиться обговорення з наступними запитаннями:

1. Чи задоволені ви своїми покупками та результатами торгів?
2. Які емоції ви відчули при проведенні гри?

Десять засобів досягнення успіху – 20 хвилин.

Оголошення та обговорення десяти правил досягнення успіху як у спорті, так і в житті.

1. Постійно контролюйте свою мову та керуйте словами, які ви комусь говорите.
2. Ніколи не втрачайте самоконтроль, особливо під час дискусії. Втрачений самоконтроль – плюс вашому опоненту.
3. Якщо вам необхідно зробити кілька справ, почніть з самої неприємної. Як заохочення ви отримаєте приємні справи потім.
4. Хваліть себе та винагороджуйте.

5. Керуйте своїм часом (чи дійсно ви ефективно використовуєте свій час?).
6. Тримайте себе в добрій фізичній та психологічній формі.
7. Уникайте жалю до себе.
8. Уникайте бажання відстрочити справу.
9. Скажіть собі: «Я володію унікальною силою волею».
10. Вірте в себе!

Мотивуюча промова на досягнення успіху в спорті – 5 хвилин.

Але як почати? Як зробити перший крок до правильного способу життя, до фізичної активності? Почніть з малого. Почніть робити те, що щойно самі написали та обговорили, що почули від мене. Це і буде ваш перший крок – відмовитися від ліфта, робити вправи навіть сидючи за гаджетом, або лежачи на дивані. Це перші кроки. Ви відчуєте, як хочете більшого.

Світом рухає конкуренція, а спорт є однією із вищих форм цієї конкуренції. І це так само природно, як і життя навколо. Дух змагань закладено в нас самою природою. Дехто займається фізичною культурою і спортом як аматори і у вільний час, інші готуються до вирішальних змагань роками, щоб продемонструвати свої знання, уміння, навички, свою підготовку всьому світу. Слова людей, які досягли в спорті високих результатів та титулів, можуть надихнути нас на звершення. Для когось звершення – почати займатися, для когось звершення – перемогти. Але почати займатися – це теж перемога. Перемога над собою, яка є самою важкою перемогою.

Той, хто стоїть на п'єдесталі, той, хто перемагає, промахнувся кілька тисяч разів, щоб потім один раз у самий вирішальний момент попасти влучно, програв кількасот поєдинків, щоб почати вигравати та перемогти у самому вирішальному поєдинку, не витримав кількасот забігів, щоб потім добігти не тільки до фінішу, але й перемогти. Вони зазнавали поразок знову і знову. Але поразка – це самий пеший крок. Крок до перемоги. Найважливіший крок в житті. І саме тому ці люди досягли успіху.

Перегляд відео «10 хвилин найсильнішої мотивації. Перелом свідомості» – 10 хвилин.

Заключне слово – 5 хвилин.

Дорогі друзі! Рано чи пізно наступає певний рубіж, коли ви відчините двері свого самотійного життя. І я хочу побажати вам, дорогі мої друзі, віри в свої сили, впевненості, наполегливості і обов'язково мудрості на шляху до вашої мети.

Але пам'ятайте – для досягнення мети ви маєте бути перш за все фізично, психічно та духовно здоровими. Сьогодні ви дізналися, як цього досягти, що для цього потрібно, а з чим треба покінчити.

Покінчити треба з шкідливими звичками, якщо вони у когось із вас є, покінчити з лінню, зі своїми страхами та комплексами.

Якщо ви ще не займаєтеся спортом, то почніть з малого – з тих вправ, які ми з вами визначили та обговорили у конкурсі «Активність всюди і завжди». Оберіть якийсь доступний вам вид спорту. Доступний за місцем розташування та за вашими можливостями. Або оберіть спортзал, який ви можете прийти займатися. В нашому Центрі профтехосвіти прекрасний спортивний комплекс, де вам завжди будуть раді наші тренери-викладачі. Приходьте і ставайте сильнішими, витривалішими, швидшими, гнучкішими і кращими! Спортивні зали працюють до пізнього вечора. Тому було б бажання.

Я бажаю вам здоров'я, успіху, я бажаю нам Перемоги і миру!

Я дякую нашим воїнам за те, що вони дають можливість нам тут і зараз спілкуватися! Слава нашим Збройним Силам!

Слава Україні!

Заклучна частина заняття – 5 – 10 хвилин.

Обговорення з присутніми всього ходу заняття, відповіді на запитання, в тому числі і анонімні, ознайомлення з зауваженнями про хід занять, в тому

числі і за допомогою анонімних записок. Оголошення дати на часу наступного заняття, прощання.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після проведення соціально-психологічного тренінгу «Мотивація до фізичної активності, здорового способу життя та досягнення успіху» було прийнято рішення провести повторно дослідження.

1. Психологічне тестування за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом».
2. Тест Майерс-Бріггс (MBTI), авторки якого Ізабель Бріггс Майерс та її мати Кетрін Бріггс.
3. Тест «П'ять великих особистісних рис».
4. Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі», автором якої є А. О. Реан.

Першим після проведення формувального експерименту було використано психологічне тестування за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом».

Результати опитування за методикою В. Тропнікова відображені у таблиці 3.1 показали порівняльні результати значення мотивів до занять фізичною культурою і спортом до та після формувального експерименту.

Психологічний аналіз повторного опитування продемонстрував підвищення загальної мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом на 9,1%.

Зокрема, у більшості респондентів підвищилася оцінка таких мотивів, як фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, розвиток характеру та психічних якостей, спілкування, естетичних потреб та колективізму. Це свідчить про те, що ще більша кількість респондентів усвідомили необхідність розвитку цих

дуже корисних якостей, які сприяють досягненню успіху та високих результатів занять. Також можна констатувати, що формувальний експеримент позитивно вплинув і на колективізм та схильність до живого спілкування підлітків.

Незмінними такі показники, як підвищення престижу, потреба у схваленні та матеріальний добробут. Підлітки усвідомили, що це лише позитивні наслідки, які приходять з досягненням успіху.

Таблиця 3.1

**Результати психологічного тестування за методикою В. Тропнікова
«Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом» після
проведення формувального експерименту**

Номер учасника дослідження	Мотиви до занять фізичною культурою і спортом										
	Фізичне вдосконалення	Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття	Розвиток характеру та психічних якостей	Набуття корисних для життя вмінь та навичок	Пізнання	Естетичні потреби	Спілкування	Колективістська спрямованість	Підвищення престижу, прагнення до шани	Потреба у схваленні	Матеріальний добробут
1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3
3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2
4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	2
5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2
6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
7	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3
8	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	2
9	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3
10	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3
11	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3
12	4	5	3	4	4	4	4	3	3	3	2
13	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2
14	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	2
15	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3
16	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3
17	4	3	4	5	4	5	3	4	3	3	3
18	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	3
19	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4

Номер учасника дослідження	Мотиви до занять фізичною культурою і спортом										
	Фізичне вдосконалення	Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття	Розвиток характеру та психічних якостей	Набуття корисних для життя вмінь та навичок	Пізнання	Естетичні потреби	Спілкування	Колективістська спрямованість	Підвищення престижу, прагнення до шани	Потреба у схваленні	Матеріальний добробут
20	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	2
21	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3
22	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3
23	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3
24	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
25	4	5	4	5	3	5	5	4	4	3	2
26	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	2
27	5	3	4	4	5	5	4	3	4	3	3
28	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	2
29	5	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3
30	4	5	4	4	5	4	4	4	3	3	3
31	4	5	5	4	5	4	4	4	3	3	4
32	5	4	5	4	4	4	5	4	3	3	2
33	4	3	5	5	4	3	4	4	3	3	3
34	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	3
35	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
36	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3	2
37	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2
38	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2
39	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3	2
40	4	5	3	3	4	5	4	4	3	3	3
41	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3
42	4	5	4	4	5	4	4	5	3	4	2
43	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3
44	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	2
45	4	5	4	3	4	5	3	4	4	3	2
46	5	5	4	4	5	5	4	3	4	3	3
47	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	2
48	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
50	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
Середнє значення	4,22	4,24	4,16	4,22	4,04	4,52	3,90	3,96	3,50	3,28	2,56

Таблиця 3.2

**Порівняльні результати психологічного тестування за методикою
В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та
спортом» до та після проведення формувального експерименту**

Мотиви	Середнє значення до проведення формувального експерименту	Середнє значення після проведення формувального експерименту	Мотиви
Фізичне вдосконалення	3,82	4,22	Активний мотив
Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття	3,84	4,24	Активний мотив
Розвиток характеру та психічних якостей	3,70	4,16	Активний мотив
Набуття корисних для життя вмінь та навичок	3,44	4,22	Активний мотив
Пізнання	3,48	4,04	Активний мотив
Естетичні потреби	4,24	4,52	Пасивний мотив
Спілкування	3,44	3,90	Пасивний мотив
Колективістська спрямованість	3,42	3,96	Пасивний мотив
Підвищення престижу, прагнення до шани	3,50	3,50	Пасивний мотив
Потреба у схваленні	3,28	3,28	Пасивний мотив
Матеріальний добробут	2,26	2,26	Пасивний мотив
Загальний середній бал	3,49	3,81	

Аналіз результатів свідчить про те, що найголовнішим мотивом для занять фізичною культурою і спортом у підлітків є естетичні потреби. Це для дівчат - красива фігура, для хлопців - спортивна зовнішність. Середній бал значущості мотиву «Естетичні потреби» до формувального експерименту складав 4,24, після формувального експерименту підвищився до 4,52.

Середній бал мотиву «Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття» до формувального експерименту складав 3,84, після формувального

експерименту – 4,24. Це означає, що здобувачі освіти ще більше усвідомлюють необхідність рухової активності для покращення загального стану свого здоров'я.

Середній бал з мотиву «Фізичне вдосконалення» до формувального експерименту складав 3,82, після формувального експерименту складає 4,22. Це означає, що більше респондентів прагнуть підвищити свої фізичні якості під час занять фізичними вправами.

Середній бал з мотиву «Розвиток характеру та психічних якостей» до формувального експерименту складав 3,7, після формувального експерименту складає 4,16. Це означає, що ще більше респондентів розуміють роль фізичної культури і спорту в покращенні психічного аспекту здоров'я.

Середній бал з мотиву «Колективне спрямування» до формувального експерименту складав 3,42, після формувального експерименту складає 3,96. Це свідчить про те, що ще більше підлітків вважають важливим командний дух та колективізм у заняттях фізичними вправами, їхню схильність до командних видів спорту.

Середній бал мотиву «Спілкування» до формувального експерименту складав 3,44, після формувального експерименту складає 3,90, що свідчить про ще більшу важливість спілкування між підлітками під час занять фізичними вправами.

Середній бал з мотиву «Пізнання» до формувального експерименту складав 3,48, після формувального експерименту складає 4,04. Це означає для респондентів під час занять фізичною культурою стало ще важливішим отримувати необхідні знання для подальшого розвитку в цьому напрямку.

Середній бал з мотиву «Набуття корисних для життя знань та навичок» до формувального експерименту складав 3,44, після формувального експерименту складає 4,22, що свідчить про те, що ще більшій кількості підлітків важливо отримувати не лише фізичні навантаження та рухову активність, але й набувати практичних умінь, які можуть знадобитися у майбутньому житті.

Середній бал мотиву «Підвищення престижу» до та після формувального експерименту склав 3,50, що свідчить про те, що кількість респондентів, які вважають заняття фізичною культурою і спортом престижною справою, залишилася незмінною.

Середній бал з мотиву «Потреби у схваленні» і до і після формувального експерименту складає 3,28. Це говорить про те, що кількість підлітків, які жадають отримувати моральну підтримку у своїй фізкультурно-спортивній діяльності, схвалення за свої досягнення та набуті уміння не змінилася.

Середній бал з мотиву «Матеріальний добробут» і до, і після формувального експерименту складає 3,56, що свідчить, що приблизно кількість респондентів, які поки що не бачать прямої залежності між заняттями фізичними вправами та матеріальним добробутом або якоюсь матеріальною вигодою, не змінилася.

Наочно результати оцінок мотивів представлено на рис. 3.1 та 3.2.

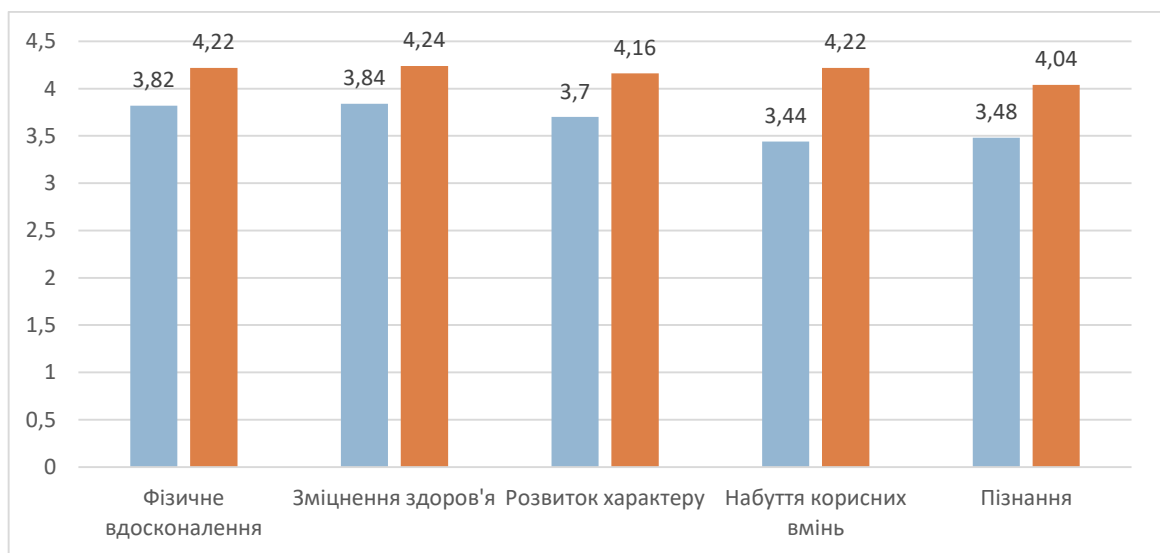


Рис. 3.1. Гістограма розподілу результатів психологічного тестування за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом» до (блакитний ряд) та після (помаранчевий ряд) формувального експерименту. Активні мотиви

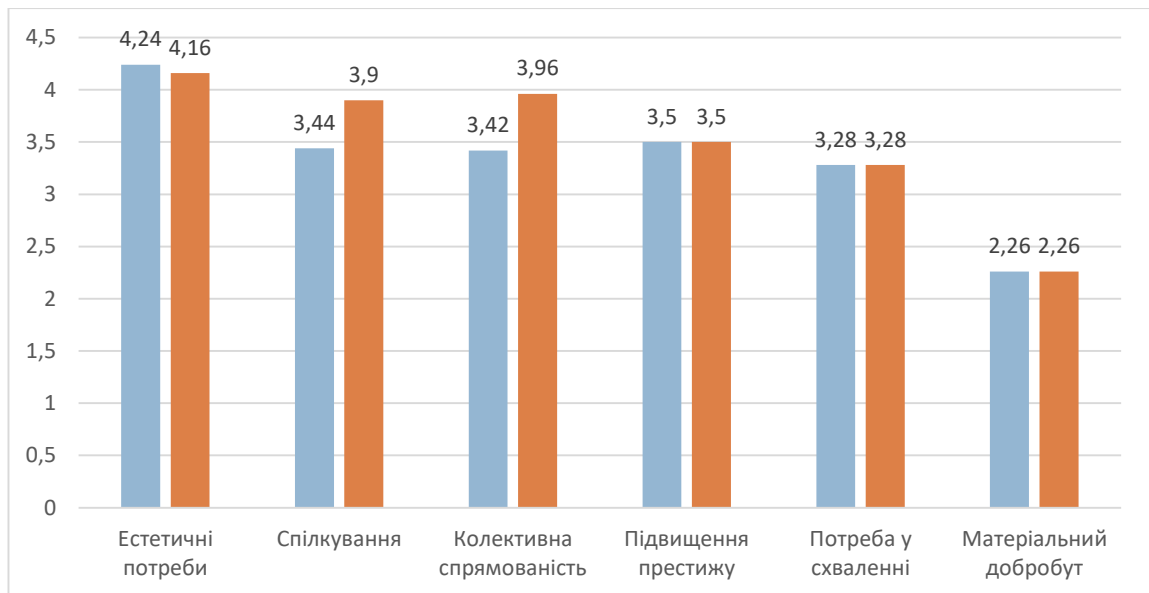


Рис. 3.2. Гістограма розподілу результатів психологічного тестування за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом» до (блакитний ряд) та після (помаранчевий ряд) формувального експерименту. Пасивні мотиви

Другим після проведення формувального експерименту було проведено діагностику «Мотивація успіху і боязнь невдачі», розроблену А. О. Реан.

Результати цього тесту (див. табл. 3.3.) демонструють різноманітні мотиваційні орієнтації серед здобувачів освіти підліткового віку та відображають різні підходи до досягнення успіху та уникнення невдачі, в залежності від їх особистих характеристик та мотиваційних факторів.

Після формувального експерименту відбулося кілька ротацій респондентів із однієї орієнтаційної групи в іншу. Але ці ротації носять психологічно позитивний характер.

Кількість респондентів, які виявляють надію на успіх та високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом збільшилася на 5 осіб та складає 24 особи або 48% здобувачів освіти.

Кількість респондентів, які прагнуть успіху та мають високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом збільшилася на 4 особи та складає 19 осіб або 38% досліджуваних.

Кількість респондентів, які уникають невдач та мають невисоку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом зменшилася з 13 до 7 осіб та складає 14% здобувачів освіти.

Кількість респондентів, які уникали невдач та мали низьку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом дорівнює нулю.

Це говорить про загальне покращення психологічного клімату у групі досліджуваних підлітків та налаштування більшості з них на успішне виконання завдань та на високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Таблиця 3.3

Порівняльні результати проведення діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» до та після проведення формувального експерименту

№ учасника дослідження	Кількість балів до проведення формувального експерименту	Результат до проведення формувального експерименту	Кількість балів після проведення формувального експерименту	Результат після проведення формувального експерименту
1	8	Виявляє уникнення невдач	15	Виявляє надію на успіх
2	17	Виявляє надію на успіх	19	Виявляє надію на успіх
3	4	Боїться невдачі	14	Виявляє надію на успіх
4	18	Виявляє надію на успіх	12	Проявляє прагнення до успіху
5	17	Виявляє надію на успіх	13	Проявляє прагнення до успіху
6	20	Виявляє надію на успіх	12	Проявляє прагнення до успіху
7	13	Проявляє прагнення до успіху	12	Проявляє прагнення до успіху

№ учасника дослідження	Кількість балів до проведення формувального експерименту	Результат до проведення формувального експерименту	Кількість балів після проведення формувального експерименту	Результат після проведення формувального експерименту
8	9	Виявляє уникнення невдач	9	Виявляє уникнення невдач
9	15	Виявляє надію на успіх	18	Виявляє надію на успіх
10	8	Виявляє уникнення невдач	15	Виявляє надію на успіх
11	13	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
12	16	Виявляє надію на успіх	18	Виявляє надію на успіх
13	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
14	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
15	6	Боїться невдачі	8	Виявляє уникнення невдач
16	17	Виявляє надію на успіх	19	Виявляє надію на успіх
17	3	Боїться невдачі	14	Виявляє надію на успіх
18	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
19	8	Виявляє уникнення невдач	9	Виявляє уникнення невдач
20	15	Виявляє надію на успіх	18	Виявляє надію на успіх
21	9	Виявляє уникнення невдач	15	Виявляє надію на успіх
22	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
23	8	Виявляє уникнення невдач	15	Виявляє надію на успіх
24	18	Виявляє надію на успіх	20	Виявляє надію на успіх

№ учасника дослідження	Кількість балів до проведення формувального експерименту	Результат до проведення формувального експерименту	Кількість балів після проведення формувального експерименту	Результат після проведення формувального експерименту
25	8	Виявляє уникнення невдач	9	Виявляє уникнення невдач
26	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
27	18	Виявляє надію на успіх	20	Виявляє надію на успіх
28	9	Виявляє уникнення невдач	15	Виявляє надію на успіх
29	14	Виявляє надію на успіх	16	Виявляє надію на успіх
30	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
31	8	Виявляє уникнення невдач	9	Виявляє уникнення невдач
32	13	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
33	13	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
34	16	Виявляє надію на успіх	19	Виявляє надію на успіх
35	17	Виявляє надію на успіх	19	Виявляє надію на успіх
36	8	Виявляє уникнення невдач	14	Виявляє надію на успіх
37	8	Виявляє уникнення невдач	9	Виявляє уникнення невдач
38	15	Виявляє надію на успіх	18	Виявляє надію на успіх
39	16	Виявляє надію на успіх	18	Виявляє надію на успіх
40	17	Виявляє надію на успіх	19	Виявляє надію на успіх
41	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
42	17	Виявляє надію на успіх	19	Виявляє надію на успіх

№ учасника дослідження	Кількість балів до проведення формувального експерименту	Результат до проведення формувального експерименту	Кількість балів після проведення формувального експерименту	Результат після проведення формувального експерименту
43	13	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
44	13	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
45	9	Виявляє уникнення невдач	9	Виявляє уникнення невдач
46	19	Виявляє надію на успіх	20	Виявляє надію на успіх
47	12	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
48	8	Виявляє уникнення невдач	14	Виявляє надію на успіх
49	13	Проявляє прагнення до успіху	13	Проявляє прагнення до успіху
50	18	Виявляє надію на успіх	20	Виявляє надію на успіх

Наочно результати дослідження показано на рис. 3.3.

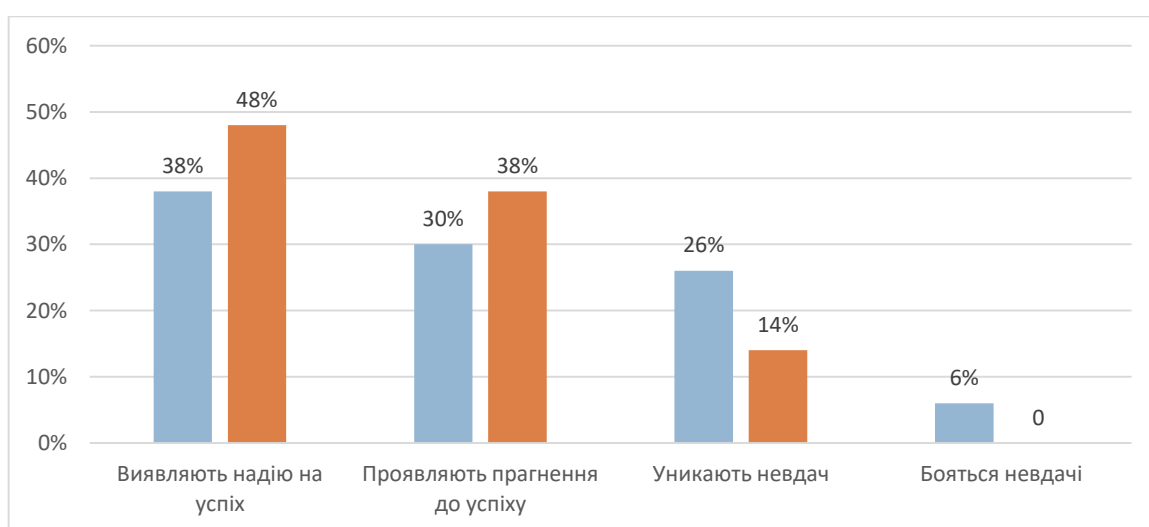


Рис. 3.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдачі» до (блакитний ряд) та після (помаранчевий ряд) проведення формувального експерименту

Третім після проведення формувального експерименту було використано Тест Майерс-Бріггс (МВТІ). Отримані результати представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за Тестом Майерс-Бріггс (МВТІ) до та після формувального експерименту

Номер учасника	Екстраверсія		Інтроверсія		Сенсорність		Інтуїція		Мислення		Почуття		Відчуження		Рішучість		Типологічний індикатор
	Е		І		S		N		Т		F		J		Р		
	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	
1	15	26	33	22	11	28	35	20	8	26	38	20	35	18	11	28	ESTP
2	11	26	37	22	14	28	38	20	10	26	36	20	17	17	29	29	ESTP
3	13	27	35	21	16	29	39	29	15	27	31	21	28	18	18	28	ESTP
4	36	38	12	10	30	32	18	16	28	28	18	18	16	16	30	30	ESTP
5	34	38	14	10	28	22	20	26	20	22	16	24	18	18	28	28	ENFP
6	42	42	6	6	27	22	11	26	19	20	27	26	16	16	30	30	ENFP
7	28	30	20	18	30	32	18	16	30	32	16	14	19	19	27	27	ESTP
8	13	28	35	20	12	14	36	34	20	20	26	26	32	32	14	14	INFJ
9	39	40	9	8	30	32	18	14	32	32	14	14	17	17	29	29	ESTP
10	12	20	36	28	14	18	34	30	16	20	30	26	31	31	15	15	INFJ
11	41	42	7	6	28	30	20	18	15	28	31	18	16	16	30	30	ESTP
12	38	40	10	8	29	30	19	18	14	27	32	19	14	14	32	32	ESTP
13	36	40	12	8	28	32	20	16	14	27	32	19	13	13	33	33	ENTP
14	35	36	13	12	27	32	21	16	31	32	15	14	15	15	31	31	ESTP
15	14	28	34	20	12	26	36	22	12	18	34	28	29	18	17	28	ESFP
16	12	28	36	20	14	28	34	20	17	17	29	29	16	16	30	30	ESFP
17	14	27	34	21	12	28	36	20	21	28	25	18	31	20	15	26	ESTP
18	34	36	14	12	30	32	18	16	14	26	32	20	17	17	29	29	ESTP
19	9	12	39	36	14	18	34	30	18	18	28	28	33	18	13	28	INFP
20	11	27	37	21	12	18	36	30	21	21	25	25	15	15	31	31	ENFP
21	11	28	37	20	14	18	34	34	20	20	26	26	35	35	11	11	ENFJ
22	36	29	12	19	27	28	21	21	32	32	14	14	14	32	32	32	ESTP
23	8	14	40	34	14	15	34	33	20	20	26	26	26	26	20	20	INFJ
24	35	37	13	11	28	30	20	18	30	30	16	16	20	20	26	26	ESTP
25	19	20	29	28	13	15	35	33	19	19	27	27	32	32	14	14	INFJ
26	36	40	12	8	13	26	35	22	14	14	32	32	18	18	28	28	ESFP
27	34	36	14	12	30	32	18	16	16	16	30	30	17	17	29	29	INFP
28	11	13	37	35	13	15	35	33	13	13	33	33	33	20	13	26	INFP

Номер учасника	Екстраверсія		Інтроверсія		Сенсорність		Інтуїція		Мислення		Почуття		Відчуження		Рішучість		Типологічний індикатор
	E		I		S		N		T		F		J		P		
	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	
29	42	42	6	6	29	30	19	18	30	30	16	16	15	15	31	31	ESTP
30	39	40	9	8	32	32	16	16	32	32	14	14	16	16	30	30	ESFP
31	18	20	30	28	14	17	34	31	13	13	33	33	32	32	14	14	INFJ
32	33	35	15	13	28	30	20	18	14	14	32	32	17	29	29	29	ESFP
33	29	30	19	18	31	32	17	16	13	13	33	33	18	18	28	28	ESFP
34	34	34	14	14	30	32	18	16	30	30	16	16	16	16	30	30	ESTP
35	39	40	9	8	32	32	16	16	28	28	18	18	14	14	32	32	ESTP
36	14	28	34	20	13	15	35	33	17	28	29	18	33	18	13	28	ESTP
37	19	28	29	20	14	16	34	32	15	27	31	19	29	20	17	26	ESTP
38	21	22	27	26	14	14	34	34	14	14	32	32	16	16	30	30	INFP
39	40	40	8	8	32	35	16	13	28	28	18	18	18	18	28	28	ESTP
40	37	40	11	8	30	35	18	13	13	13	33	33	18	18	28	28	ESFP
41	36	40	12	8	27	42	21	6	13	13	33	33	17	17	29	29	ESFP
42	38	42	10	6	29	30	19	18	15	15	31	31	16	16	30	30	ESFP
43	36	38	12	10	28	30	20	18	16	16	30	30	16	16	30	30	ESFP
44	34	36	14	12	30	30	18	18	27	27	19	19	14	14	32	32	ESTP
45	22	22	26	26	14	18	34	30	14	14	32	32	26	26	20	20	INFJ
46	39	40	9	8	32	32	16	16	30	30	16	16	20	20	26	26	ESTP
47	38	40	10	8	32	32	16	16	27	27	19	19	18	18	28	28	ESTP
48	18	20	30	28	14	18	34	30	20	20	26	26	26	26	20	20	INFJ
49	36	39	12	9	28	32	20	16	31	31	15	15	18	18	28	28	ESTP
50	38	39	10	9	28	30	20	20	32	32	14	14	17	17	29	29	ESTP

За шкалами типологічних індикаторів дослідження виявило п'ять груп підлітків:

ESTP – до формувального експерименту було 16 осіб, або 32%, стало 25 осіб або 50% (Екстраверт, Сенсорний, Мислячий, Спостерігаючий) зазвичай мають високий рівень фізичної активності та енергії. Ось кілька ключових аспектів їх фізичного розвитку:

1. Природна координація. Цим підліткам притаманна хороша координація рухів, швидкі рефлексивні та рухова реакція. Ці відмінності

сприяють досягненням ними високих спортивних результатів та прогресуванню у фізичній підготовці.

2. Підлітки ESTP обирають види спорту, пов'язані з ризиком та азартом, екстремальні, командні види спорту люблять ризиковані та захоплюючі заняття, такі як командні види спорту, які вимагають швидкої реакції, різких змін ситуацій.

3. Відносно легко справляються з фізичними навантаженнями, відносно швидко відновлюються після фізичних та психологічних навантажень.

4. Мають високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

ENFP – до та після формувального експерименту залишилося 4 особи або 8% респондентів (Екстраверт, Інтуїтивний, Відчуваючий, Спостерігаючий) зазвичай мають високий рівень енергії та активності. Ось кілька ключових аспектів їх фізичного розвитку:

1. Схильні до вибору видів спорту, які вимагають високої енергійності та рухової активності.

2. Відкриті до навчання новим руховим діям, люблять ексериментувати та імпровізувати.

3. Через схильність до азарту вони часто перенавантажуються як фізично, так і емоційно, можуть забувати про свої фізичні потреби, такі, як їжа або сон.

4. Часто знаходять баланс між фізичною активністю та творчими заняттями, що допомагає їм залишатися здоровими та задоволеними.

ESFP – до та після формувального експерименту було та залишилося 10 осіб або 20% (Екстраверт, Сенсорик, Емоційний, Перцептивний) зазвичай дуже активні та енергійні. Вони люблять фізичну активність і часто беруть участь у різних спортивних заходах. Ось кілька аспектів фізичного розвитку, які можуть бути характерними для підлітків ESFP:

1. Люблять рухатися, залюбки беруть участь у різних фізкультурно-спортивних заходах та змаганнях.
2. Схильні до ентузіазму та до пошуку гарної компанії для занять спортом, їм подобається бути у соціумі, командні види спорту.
3. Дуже емоційні.
4. Адаптивні та гнучкі. Легко пристосовуються до нових умов занять, відкриті до навчання та до засвоєння нових рухових дій.
5. Часто відчують потребу у негайному задоволенні, тому люблять змагання, особливо командні та прагнуть швидко досягнути високих результатів.

INFJ – до формувального експерименту було 16 осіб або 32%, після стало 7 осіб, або 14% (Інтроверт, Інтуїтивний, Відчуваючий, Судячий) можуть мати наступні особливості у фізичному розвитку:

1. Вони мають низький рівень фізичної енергії, що, на відміну від підлітків інших психотипів, може призводити до їхньої більш швидкої втоми від фізичних навантажень.
2. Для відновлення фізичного та психологічного стану цим підліткам необхідно більше часу та для них бажано проходити процес відновлення насамоті.
3. Низька стресостійкість.
4. Уникають надмірних фізичних навантажень. Схильні до занять мистецтвом та творчістю.

INFP – до та після формувального експерименту було та залишилося 4 особи, або 8% (Інтроверт, Інтуїтивний, Відчуваючий, Спостерігаючий) можуть мати наступні особливості у фізичному розвитку:

1. Вони мають низький рівень фізичної енергії, що, на відміну від підлітків інших психотипів, може призводити до їхньої більш швидкої втоми від фізичних навантажень.

2. Для відновлення фізичного та психологічного стану цим підліткам необхідно більше часу та для них бажано проходити процес відновлення насамоті.

3. Низька стресостійкість.

4. Уникають надмірних фізичних навантажень, але не так, як підлітки INFJ. Схильні до занять менш енергоємними видами спорту, а також до творчості та мистецтва.

За шкалою «Сенсорність» - «Інтуїція» досліджувані здобувачі освіти поділилися таким чином: 26 підлітків або 52% з домінуючою в їх особливостях сенсорністю, 24 підлітків 48% - із інтуїцією. Сенсорна спрямованість невеликої більшості підлітків сприяє їх практичності та орієнтації на реальні результати у фізичному розвитку та у спортивних досягненнях.

В результаті повторного тесту було виявлено, що кількість екстравертів збільшилася з 30 до 39 (78%) осіб, що зменшило кількість інтровертів до 11 осіб або до 22%. Це свідчить про те, що кількість досліджуваних підлітків, з більш вираженою мотивацією до спортивних тренувань збільшилася на 18%.

За шкалою «Сенсорність» - «Інтуїція» досліджувані здобувачі освіти поділилися таким чином: 35 підлітків або 70% стали з домінуючою в їх особливостях сенсорністю – на 9 осіб, або на 18% більше, ніж до проведення формуючого експерименту. 15 підлітків або 30% - із притаманною їм інтуїцією. Це свідчить про те, що на 9 осіб збільшилася кількість підлітків, яким притаманна практичність та орієнтація на реальні результати у фізичному розвитку та спортивних заняттях та змаганнях. Це здобувачі освіти, які націлені на конкретний результат і їхні заняття мають більш осмислений характер.

У шкалі «Мислення» - «Почуття» теж відбулися зміни в бік об'єктивності та логіки у тренувальному процесі. 24 особи, або 48% складає група досліджуваних підлітків, які почали керуватися в своїй спортивній діяльності конкретними фактами та логікою. Вони менш піддаються емоціям

від якихось успіхів або невдач, здатні аналізувати результати та робити правильні висновки. 26 осіб або 52% складає група дітей, які надають велике значення емоційній складовій, що у випадках позитивних результатів дає їм задоволення та радість, а у випадках невдач – розпач та негативні емоції.

Шкала «Відчуження» - «Рішучість» після проведення формувального експерименту теж не залишилася без змін. Це демонструє ставлення підлітків до організаційних аспектів у спортивній та фізкультурній діяльності. 7 або 14% здобувачів освіти залишилися схильними до структурованого планування, контролю та самоконтролю в процесі фізичного удосконалення. 43 або 86% підлітків залишилися рішучими особистостями, відкритими для нових вражень, здатними пристосовуватися до змін та адаптації у спортивному середовищі.

Для більшої наглядності результати дослідження за Тестом Майерс-Бріггс (МВТІ) після формувального експерименту показано на рис. 3.4.

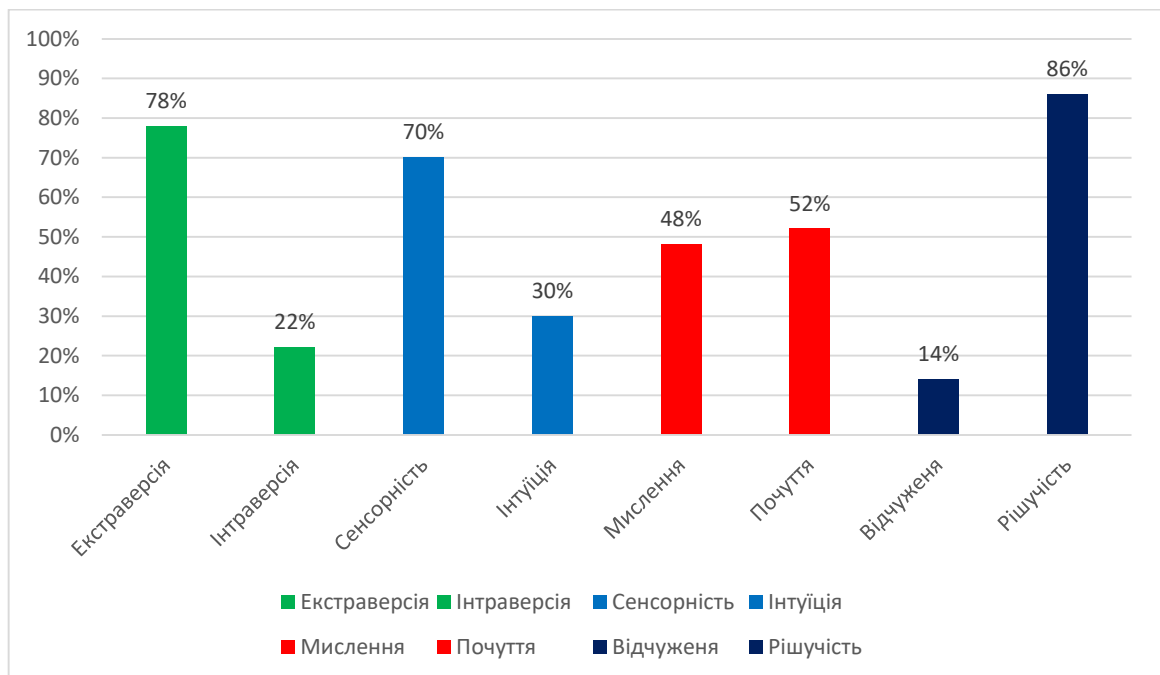


Рис. 3.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Тест Майерс-Бріггс (МВТІ)» після проведення формувального експерименту

Узагальнюючи результати Тесту Майерс-Бріггс (МВТІ), проведеного повторно, після формувального експерименту, можна наголосити на тому, що:

1. Ще більша частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

2. Ще більша частина досліджених підлітків демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань.

3. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

4. У плануванні навчально-тренувального процесу необхідно урахувувати індивідуальні особливості та психологічні риси підлітків. Це відкриває можливості для розробки ефективних програм для підвищення мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Четвертим після проведення формувального експерименту було проведено тест «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис». Ця методика дозволяє оцінити п'ять основних особистісних рис учасників дослідження:

1. «Екстраверсія».
2. «Узгодженість».
3. «Сумлінність».
4. «Стабільність емоцій».
5. «Відкритість до досвіду».

Результати цього дослідження показано в таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Результати дослідження за тестом «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис» до та після проведення формувального експерименту

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис									
	Екстраверсія		Узгодженість		Сумлінність		Стабільність емоцій		Відкритість до досвіду	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
1	11	24	14	15	22	24	23	23	14	15
2	12	25	10	11	9	10	7	11	10	12
3	12	23	14	14	11	22	24	24	11	11
4	24	24	7	8	22	23	9	12	24	24
5	22	23	24	25	8	10	7	9	9	10
6	24	24	21	21	8	10	9	12	22	23
7	24	22	22	22	9	12	8	20	23	24
8	13	10	9	10	24	24	11	13	12	13
9	23	25	11	23	12	12	8	9	8	9
10	14	15	11	13	23	23	11	13	21	22
11	24	25	21	22	12	22	10	12	12	14
12	22	22	22	22	14	14	8	9	20	22
13	23	22	21	23	10	13	8	20	24	20
14	23	24	9	22	22	23	9	10	10	12
15	8	22	9	14	7	10	10	14	24	24
16	8	23	7	12	21	21	11	11	11	12
17	8	22	8	10	12	14	22	22	11	20
18	23	25	9	20	10	10	12	14	11	12
19	7	9	10	12	9	21	11	11	22	23
20	10	22	9	14	22	22	23	23	11	12
21	11	23	14	15	11	13	12	22	22	23
22	24	22	11	22	22	24	11	13	21	22
23	8	10	9	10	8	12	7	9	20	22
24	25	25	22	23	10	20	23	11	11	21
25	12	13	7	9	21	21	7	12	10	13
26	24	25	11	14	14	15	24	21	23	24
27	21	13	12	23	9	9	9	13	21	22

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис									
	Екстраверсія		Узгодженість		Сумлінність		Стабільність емоцій		Відкритість до досвіду	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
28	12	14	8	8	11	11	7	21	12	14
29	22	24	14	14	24	24	9	14	10	24
30	24	25	9	12	10	20	8	21	9	14
31	12	12	11	13	25	25	22	12	12	12
32	22	24	24	24	11	24	8	9	21	22
33	24	25	12	13	8	12	11	24	12	21
34	22	22	24	24	12	14	10	10	22	24
35	24	23	22	23	12	12	8	20	20	21
36	10	22	8	12	22	22	8	15	10	23
37	9	22	15	15	12	14	9	24	11	14
38	12	15	11	13	14	15	24	22	9	12
39	24	24	24	24	12	12	11	10	12	23
40	23	24	22	20	14	14	22	15	10	10
41	22	22	24	24	8	8	12	13	22	23
42	23	23	22	22	9	10	23	12	11	11
43	23	24	11	12	22	23	23	14	13	21
44	24	25	15	15	11	13	12	13	21	23
45	7	9	8	9	23	24	11	11	13	14
46	23	22	24	24	11	11	7	12	12	13
47	22	24	20	22	11	12	11	10	12	13
48	9	10	7	9	12	13	22	24	13	13
49	24	25	23	15	14	14	23	11	10	10
50	22	22	22	22	14	15	12	12	13	13
Середні показники	17,98	20,88	13,96	16,76	14,08	16,48	12,94	14,84	14,96	17,38

Графічно результати цього тесту представлено на рис. 3.5.

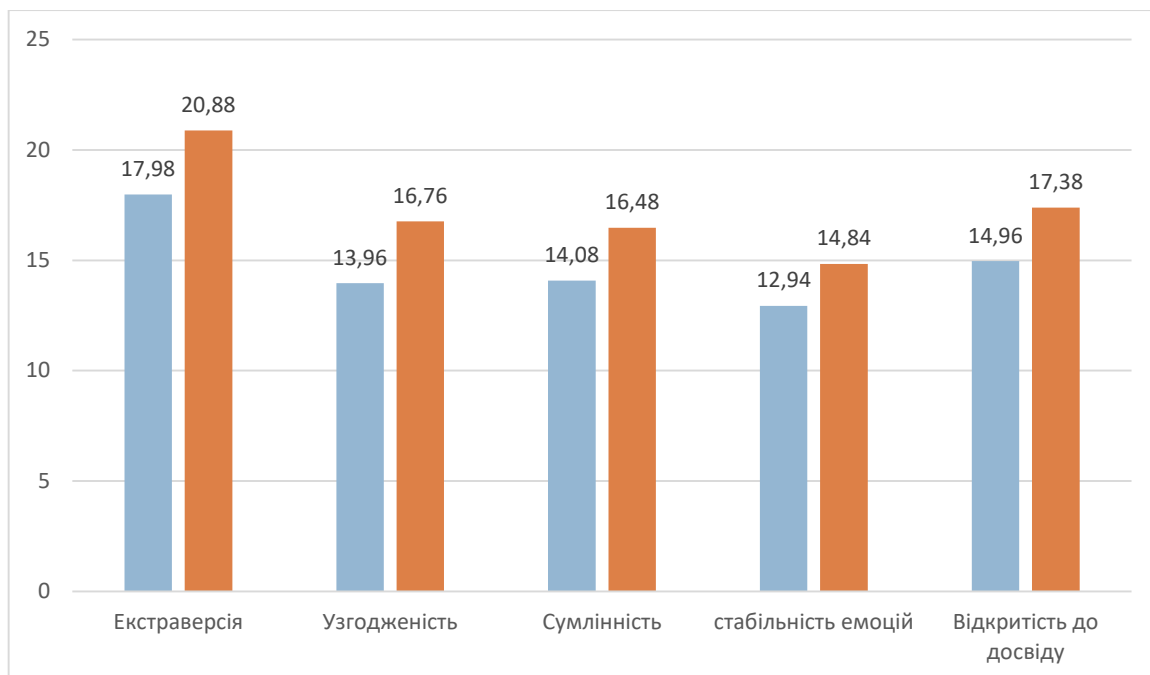


Рис. 3.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою Тесту «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис» до (блакитний ряд) та після (помаранчевий ряд) проведення формувального експерименту

Результати тестування вказують на те, що загальна кількість досліджуваних здобувачів освіти підвищили свої показники у всіх п'ятих особистісних рисах, а деякі риси їм стали більш притаманними.

Як і до формувального експерименту, частина підлітків демонструють високий показник у кількох рисах. Так наприклад, підліткам-екстравертам властиві такі якості, як «узгодженість» та «відкритість до досвіду», а інтроверти схильні бути дуже сумлінними.

Екстраверсія стала притаманна 39 особам досліджуваних, на відміну від 30 осіб до формувального експерименту. Це говорить про те, що ще більше підлітків схильність до спілкування та впевненість у собі, що дає високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом та прагнення до досягнення високих результатів.

На відміну від 18 осіб до формувального експерименту 24 досліджуваних виявили притаманну їм рису «Узгодженість», що вказує на те, що вони прагнуть до колективних або командних дій.

Для 19 учасників, притаманною рисою стала сумлінність, яка характеризується пунктуальністю, послідовністю в діях, дотримання програм тренувань та фізичних навантажень.

Стабільність емоцій показали 24 досліджуваних. Це свідчить про їх стресостійкість, витримку, здатність адаптуватись до змін.

Відкритість до досвіду продемонстрували 26 респондентів, що вказує на їх прагнення отримувати необхідні знання з тих видів спорту, яким вони займаються.

Отже, результати за методикою Big Five показали підвищення кількості різноманітних позитивних особистісних рис серед підлітків, що може вказувати на важливість індивідуального підходу при плануванні та розвитку програм спортивної діяльності. Врахування цих особистісних рис може допомогти створити більш ефективні та індивідуалізовані підходи до мотивації здобувачів освіти до зайняття фізичною культурою та спортом.

Отже, за результатами повторного тестування, у більшості респондентів підвищилася оцінка таких мотивів, як фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, розвиток характеру та психічних якостей, спілкування, естетичних потреб та колективізму. Це свідчить про те, що ще більша кількість респондентів усвідомили необхідність розвитку цих дуже корисних якостей, які сприяють досягненню успіху та високих результатів занять. Також можна констатувати, що формувальний експеримент позитивно вплинув і на колективізм та схильність до живого спілкування підлітків.

Завдяки проведенню формувального експерименту, покращився психологічний клімату у групі досліджуваних підлітків та налаштування більшості з них на успішне виконання завдань та на високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Збільшилася частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку, яка має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Збільшилася частина підлітків, яка

демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента

Для перевірки ефективності програми соціально-психологічного тренінгу «Мотивація до фізичної активності, здорового способу життя та досягнення успіху» було застосовано t критерій Стюдента для залежних вибірок.

Було прийнято рішення розрахувати цей критерій за формулою:

$$t = \frac{M2 - M1}{\sqrt{\frac{\beta_1^2}{N1} + \frac{\beta_2^2}{N2}}}$$

В цій формулі M1 – середнє арифметичне значення результатів досліджень до формувального експерименту; M2 – середнє арифметичне значення результатів досліджень після формувального експерименту; β_1 – стандартне відхилення значень до формувального експерименту; β_2 – стандартне відхилення значень після проведення формувального експерименту; N1 та N2 – розмір вибірок, який дорівнює кількості досліджуваних респондентів; t – рівень значущості результатів формувального експерименту.

Ця формула є модифікацією класичного t-тесту і може бути використана в різних контекстах, таких як психологія, соціальні науки, біологія тощо. Авторство конкретної модифікації може варіюватися, але основна концепція

t-тесту була розроблена Вільямом Сілі Госсетом, який публікував свої роботи під псевдонімом "Student".

Проведемо перевірку результатів тесту В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом».

Таблиця 3.6

**Результати емпіричного дослідження за методикою В. Тропнікова
«Вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом»**

Номер учасника дослідження	Мотиви до занять фізичною культурою і спортом																					
	Фізичне вдосконалення		Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття		Розвиток характеру та психічних якостей		Набуття корисних для життя вмінь та навичок		Пізнання		Естетичні потреби		Спілкування		Колективістська спрямованість		Підвищення престижу, прагнення до шани		Потреба у схваленні		Матеріальний добробут	
	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ
1	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	3	2	2
4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
6	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2
7	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3
8	4	5	3	3	3	4	3	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
9	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
10	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3
11	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	4	3	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
13	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
14	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2
15	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3
16	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
17	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3
18	3	4	5	5	4	4	3	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	4	5	5	4	5	3	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4
20	3	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2
21	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
22	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3
23	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
24	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2
25	4	4	5	5	4	4	3	5	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	2	2
26	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	3	5	3	4	4	4	3	3	2	2
27	3	5	3	3	3	4	3	4	3	5	5	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3

Номер учасника дослідження	Мотиви до занять фізичною культурою і спортом																					
	Фізичне вдосконалення		Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття		Розвиток характеру та психічних якостей		Набуття корисних для життя вмінь та навичок		Пізнання		Естетичні потреби		Спілкування		Колективістська спрямованість		Підвищення престижу, прагнення до шани		Потреба у схвалені		Матеріальний добробут	
	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ
28	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2
29	3	5	5	5	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
30	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
31	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
32	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	3	2	2
33	4	4	3	3	4	5	3	5	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
34	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
35	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	5	3	3	3	3	2	2
37	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2
39	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
40	3	4	4	5	3	3	3	3	3	4	5	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3
42	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	2	2
43	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3
44	3	4	5	5	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2
45	3	4	5	5	3	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2
46	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3
47	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	2
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2	2
49	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3
50	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2
Середнє значення	3,82	4,22	3,84	4,24	3,70	4,16	3,44	4,22	3,48	4,04	4,24	4,52	3,44	3,90	3,42	3,96	3,50	3,50	3,28	3,28	2,56	2,56

Таблиця 3.7

Результати розрахунків ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента за підсумками тесту емпіричного дослідження за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом» до та після проведення формувального експерименту

Мотиви	Середній бал до формувального експерименту	Середній бал після формувального експерименту	Стандартне відхилення до формувального експерименту	Стандартне відхилення після формувального експерименту	Розмір вибірок	Рівень значущості	
	M1	M2	β_1	β_2		t	
Фізичне вдосконалення	3,82	4,22	12,96	12,6	50	0,46	0,05
Зміцнення здоров'я, покращення самопочуття	3,84	4,24	26,68	20,95	50	0,97	0,01
Розвиток характеру та психічних якостей	3,70	4,16	13,12	19,5	50	0,6	0,05
Набуття корисних для життя вмінь та навичок	3,44	4,22	17,52	18,46	50	0,92	0,01
Пізнання	3,48	4,04	19,34	18,21	50	0,62	0,05
Естетичні потреби	4,24	4,52	14,28	12,52	50	0,37	0,05
Спілкування	3,44	3,90	17,54	19,63	50	0,81	0,01
Колективістська спрямованість	3,42	3,96	14,74	12,98	50	0,94	0,01
Підвищення престижу, прагнення до шани	3,50	3,50	9,78	9,78	50	0	
Потреба у схваленні	3,28	3,28	8,14	8,14	50	0	

Мотиви	Середній бал до формувального експерименту	Середній бал після формувального експерименту	Стандартне відхилення до формувального експерименту	Стандартне відхилення після формувального експерименту	Розмір вибірок	Рівень значущості
	M1	M2	$\beta 1$	$\beta 2$	N	t
Матеріальний добробут	2,26	2,26	7,49	7,49	50	0

Аналізуючи отримані результати, можна зробити наступний висновок – в таких мотивах до занять фізичною культурою і спортом, як фізичне вдосконалення, зміцнення і покращення здоров'я, розвиток характеру, набуття корисних знань та навичок, пізнання, естетичні потреби, спілкування та колективна спрямованість, проведення формувального експерименту принесло позитивні результати. Це свідчить про те, що ще більше підлітків усвідомили необхідність розвитку цих дуже корисних якостей, які сприяють досягненню успіху та високих результатів занять. Також можна констатувати, що формувальний експеримент позитивно вплинув і на колективізм та схильність до живого спілкування підлітків.

Що стосується таких мотивів, як підвищення престижу, потреба у схваленні та матеріальний добробут, то ці показники залишилися без змін, тому що досліджувані підлітки розуміють, що ці мотиви не є головними та усвідомили, що це лише позитивні наслідки, які приходять з досягненням успіху.

Тепер проведемо перевірку результатів тесту «мотивація успіху та боязнь невдачі».

Таблиця 3.8

Порівняльні результати проведення діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» до та після проведення формувального експерименту

№ учасника дослідження	Кількість балів до проведення формувального експерименту	Кількість балів після проведення формувального експерименту
1	8	15
2	17	19
3	4	14
4	18	12
5	17	13
6	20	12
7	13	12
8	9	9
9	15	18
10	8	15
11	13	13
12	16	18
13	12	13
14	12	13
15	6	8
16	17	19
17	3	14
18	12	13
19	8	9
20	15	18
21	9	15
22	12	13
23	8	15
24	18	20
25	8	9
26	12	13
27	18	20
28	9	15
29	14	16
30	12	13
31	8	9
32	13	13
33	13	13
34	16	19
35	17	19
36	8	14
37	8	9
38	15	18
39	16	18
40	17	19
41	12	13
42	17	19

№ учасника дослідження	Кількість балів до проведення формувального експерименту	Кількість балів після проведення формувального експерименту
43	13	13
44	13	13
45	9	9
46	19	20
47	12	13
48	8	14
49	13	13
50	18	20

Таблиця 3.9

Результати розрахунків ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента за підсумками тесту «мотивація успіху і боязнь невдачі»

Середній бал до формувального експерименту	Середній бал після формувального експерименту	Середнє стандартне відхилення до формувального експерименту	Середнє стандартне відхилення після формувального експерименту	Розмір вибірок	Рівень значущості	
M1	M2	$\beta 1/N$	$\beta 2/N$	N	t	
12,56	14,48	16,17	10,93	50	0,37	0,05

Результати розрахунків демонструють позитивний результат формувального експерименту.

Це говорить про загальне покращення психологічного клімату у групі досліджуваних підлітків та налаштування більшості з них на успішне виконання завдань та на високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Проведемо перевірку результатів тесту Майерс-Бріггс (МВТІ). До та після формувального експерименту.

Таблиця 3.10

Результати дослідження за Тестом Майерс-Бріггс (МВТІ)

Номер учасника	Екстраверсія		Інтроверсія		Сенсорність		Інтуїція		Мислення		Почуття		Відчуження		Рішучість		Типологічний індикатор
	Е		І		S		N		Т		F		J		Р		
	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	
1	15	26	33	22	11	28	35	20	8	26	38	20	35	18	11	28	ESTP
2	11	26	37	22	14	28	38	20	10	26	36	20	17	17	29	29	ESTP
3	13	27	35	21	16	29	39	29	15	27	31	21	28	18	18	28	ESTP
4	36	38	12	10	30	32	18	16	28	28	18	18	16	16	30	30	ESTP
5	34	38	14	10	28	22	20	26	20	22	16	24	18	18	28	28	ENFP
6	42	42	6	6	27	22	11	26	19	20	27	26	16	16	30	30	ENFP
7	28	30	20	18	30	32	18	16	30	32	16	14	19	19	27	27	ESTP
8	13	28	35	20	12	14	36	34	20	20	26	26	32	32	14	14	INFJ
9	39	40	9	8	30	32	18	14	32	32	14	14	17	17	29	29	ESTP
10	12	20	36	28	14	18	34	30	16	20	30	26	31	31	15	15	INFJ
11	41	42	7	6	28	30	20	18	15	28	31	18	16	16	30	30	ESTP
12	38	40	10	8	29	30	19	18	14	27	32	19	14	14	32	32	ESTP
13	36	40	12	8	28	32	20	16	14	27	32	19	13	13	33	33	ENTP
14	35	36	13	12	27	32	21	16	31	32	15	14	15	15	31	31	ESTP
15	14	28	34	20	12	26	36	22	12	18	34	28	29	18	17	28	ESFP
16	12	28	36	20	14	28	34	20	17	17	29	29	16	16	30	30	ESFP
17	14	27	34	21	12	28	36	20	21	28	25	18	31	20	15	26	ESTP
18	34	36	14	12	30	32	18	16	14	26	32	20	17	17	29	29	ESTP
19	9	12	39	36	14	18	34	30	18	18	28	28	33	18	13	28	INFP
20	11	27	37	21	12	18	36	30	21	21	25	25	15	15	31	31	ENFP
21	11	28	37	20	14	18	34	34	20	20	26	26	35	35	11	11	ENFJ
22	36	29	12	19	27	28	21	21	32	32	14	14	14	32	32	32	ESTP
23	8	14	40	34	14	15	34	33	20	20	26	26	26	26	20	20	INFJ
24	35	37	13	11	28	30	20	18	30	30	16	16	20	20	26	26	ESTP
25	19	20	29	28	13	15	35	33	19	19	27	27	32	32	14	14	INFJ
26	36	40	12	8	13	26	35	22	14	14	32	32	18	18	28	28	ESFP
27	34	36	14	12	30	32	18	16	16	16	30	30	17	17	29	29	INFP
28	11	13	37	35	13	15	35	33	13	13	33	33	33	20	13	26	INFP
29	42	42	6	6	29	30	19	18	30	30	16	16	15	15	31	31	ESTP
30	39	40	9	8	32	32	16	16	32	32	14	14	16	16	30	30	ESFP
31	18	20	30	28	14	17	34	31	13	13	33	33	32	32	14	14	INFJ
32	33	35	15	13	28	30	20	18	14	14	32	32	17	29	29	29	ESFP
33	29	30	19	18	31	32	17	16	13	13	33	33	18	18	28	28	ESFP
34	34	34	14	14	30	32	18	16	30	30	16	16	16	16	30	30	ESTP
35	39	40	9	8	32	32	16	16	28	28	18	18	14	14	32	32	ESTP

Номер учасника	Екстраверсія		Інтроверсія		Сенсорність		Інтуїція		Мислення		Почуття		Відчуження		Рішучість		Типологічний індикатор
	E		I		S		N		T		F		J		P		
	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	До ФЕ	Після ФЕ	
36	14	28	34	20	13	15	35	33	17	28	29	18	33	18	13	28	ESTP
37	19	28	29	20	14	16	34	32	15	27	31	19	29	20	17	26	ESTP
38	21	22	27	26	14	14	34	34	14	14	32	32	16	16	30	30	INFP
39	40	40	8	8	32	35	16	13	28	28	18	18	18	18	28	28	ESTP
40	37	40	11	8	30	35	18	13	13	13	33	33	18	18	28	28	ESFP
41	36	40	12	8	27	42	21	6	13	13	33	33	17	17	29	29	ESFP
42	38	42	10	6	29	30	19	18	15	15	31	31	16	16	30	30	ESFP
43	36	38	12	10	28	30	20	18	16	16	30	30	16	16	30	30	ESFP
44	34	36	14	12	30	30	18	18	27	27	19	19	14	14	32	32	ESTP
45	22	22	26	26	14	18	34	30	14	14	32	32	26	26	20	20	INFJ
46	39	40	9	8	32	32	16	16	30	30	16	16	20	20	26	26	ESTP
47	38	40	10	8	32	32	16	16	27	27	19	19	18	18	28	28	ESTP
48	18	20	30	28	14	18	34	30	20	20	26	26	26	26	20	20	INFJ
49	36	39	12	9	28	32	20	16	31	31	15	15	18	18	28	28	ESTP
50	38	39	10	9	28	30	20	20	32	32	14	14	17	17	29	29	ESTP

Таблиця 3.11

Результати розрахунків ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента за підсумками тесту Майерс-Бріггс (МВТІ)

Показники	Середній бал до формувального експерименту	Середній бал після формувального експерименту	Середнє стандартне відхилення до формувального експерименту	Середнє стандартне відхилення після формувального експерименту	Розмір вибірок	Рівень значущості	
	M1	M2	β1/N	β2/N	N	T	
Екстраверсія	27,54	32,06	129,72	70,18	50	0,43	0,05
Інтраверсія	20,42	15,96	88,12	73,78	50	-0,32	0,05
Сенсорність	22,82	26,08	65,02	48,62	50	0,85	0,01
Інтуїція	24,96	21,86	70,8	52,34	50	-0,27	0,05
Мислення	20,02	22,68	51,54	48,0	50	0,31	0,05
Почуття	25,58	22,96	42,34	39,72	50	-0,22	0,05
Відчуження	20,86	19,64	38,44	37,56	50	-0,14	0,10

Показники	Середній бал до формульовального експерименту	Середній бал після формульовального експерименту	Середнє стандартне відхилення до формульовального експерименту	Середнє стандартне відхилення після формульовального експерименту	Розмір вибірок	Рівень значущості	
	M1	M2	$\beta 1/N$	$\beta 2/N$		T	
Рішучість	24,94	26,96	61,24	64,14	50	0,18	0,10

Результати розрахунків демонструють наступне:

1. Рівень значущості шкали «Екстраверсія» 0,43 говорить про те, що після формульовального експерименту кількість респондентів перейшли з групи інтровертів у групу екстравертів, що є позитивним результатом, тому що підлітки, яким притаманна екстраверсія є більш вмотивованими до занять фізичними вправами. При цьому цілком логічним є від'ємний результат розрахунків за шкалою «Інтраверсія», тому що ці показники за шкалою «Екстраверт»-«Інтроверт» є прямо пропорційними один одному.

2. Рівень значущості за шкалою «Сенсорність» 0,85 свідчить про те, що серед респондентів збільшилася кількість підлітків, яким притаманна практичність та орієнтація на реальні результати у фізичному розвитку та спортивних заняттях та змаганнях. Це здобувачі освіти, які націлені на конкретний результат і їхні заняття мають більш осмислений характер. Такий результат є позитивним у нашому дослідженні. Логічним є від'ємний показник рівня значущості у шкалі «Інтуїція», оскільки показники за шкалою «Сенсорність»-«Інтуїція» є прямо пропорційні між собою.

3. Рівень значущості за шкалою «Мислення» 0,31 вказує на те, що після формульовального експерименту результати є позитивними, тому що зміни відбулися в бік об'єктивності та логіки у тренувальному процесі. Збільшилася кількість респондентів, які почали керуватися в своїй спортивній діяльності конкретними фактами та логікою. Вони менш піддаються емоціям від якихось успіхів або невдач, здатні аналізувати результати та робити правильні

висновки. Логічним є від'ємний рівень значущості у шкалі «почуття», оскільки показники за шкалою «Мислення»-«Почуття» є прямо пропорційними між собою.

4. Рівні значущості за шкалою «Відчуження»-«Рішучість» демонструє незначне збільшення кількості респондентів, які є рішучими особистостями, відкритими для нових вражень, здатними пристосовуватися до змін та адаптації у спортивному середовищі. Кількість респондентів, які є схильними до структурованого планування, контролю та самоконтролю в процесі фізичного удосконалення.

У підсумку можна констатувати, що результати підрахунків свідчать про позитивні результати формувального експерименту за тестом Майерс-Бріггс MBTI.

Проведемо перевірку результатів тесту «Big Five» - «П'ять великих особистісних рис». результати досліджень до та після формувального експерименту показано в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

**Результати дослідження за тестом «Big Five» -
«П'ять великих особистісних рис»**

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис									
	Екстраверсія		Узгодженість		Сумлінність		Стабільність емоцій		Відкритість до досвіду	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
1	11	24	14	15	22	24	23	23	14	15
2	12	25	10	11	9	10	7	11	10	12

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис									
	Екстраверсія		Узгодженість		Сумлінність		Стабільність емоцій		Відкритість до досвіду	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
3	12	23	14	14	11	22	24	24	11	11
4	24	24	7	8	22	23	9	12	24	24
5	22	23	24	25	8	10	7	9	9	10
6	24	24	21	21	8	10	9	12	22	23
7	24	22	22	22	9	12	8	20	23	24
8	13	10	9	10	24	24	11	13	12	13
9	23	25	11	23	12	12	8	9	8	9
10	14	15	11	13	23	23	11	13	21	22
11	24	25	21	22	12	22	10	12	12	14
12	22	22	22	22	14	14	8	9	20	22
13	23	22	21	23	10	13	8	20	24	20
14	23	24	9	22	22	23	9	10	10	12
15	8	22	9	14	7	10	10	14	24	24
16	8	23	7	12	21	21	11	11	11	12
17	8	22	8	10	12	14	22	22	11	20
18	23	25	9	20	10	10	12	14	11	12
19	7	9	10	12	9	21	11	11	22	23
20	10	22	9	14	22	22	23	23	11	12
21	11	23	14	15	11	13	12	22	22	23
22	24	22	11	22	22	24	11	13	21	22
23	8	10	9	10	8	12	7	9	20	22
24	25	25	22	23	10	20	23	11	11	21
25	12	13	7	9	21	21	7	12	10	13
26	24	25	11	14	14	15	24	21	23	24
27	21	13	12	23	9	9	9	13	21	22
28	12	14	8	8	11	11	7	21	12	14
29	22	24	14	14	24	24	9	14	10	24
30	24	25	9	12	10	20	8	21	9	14
31	12	12	11	13	25	25	22	12	12	12
32	22	24	24	24	11	24	8	9	21	22
33	24	25	12	13	8	12	11	24	12	21
34	22	22	24	24	12	14	10	10	22	24
35	24	23	22	23	12	12	8	20	20	21

Номер учасника дослідження	П'ять великих особистісних рис									
	Екстраверсія		Узгодженість		Сумлінність		Стабільність емоцій		Відкритість до досвіду	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
36	10	22	8	12	22	22	8	15	10	23
37	9	22	15	15	12	14	9	24	11	14
38	12	15	11	13	14	15	24	22	9	12
39	24	24	24	24	12	12	11	10	12	23
40	23	24	22	20	14	14	22	15	10	10
41	22	22	24	24	8	8	12	13	22	23
42	23	23	22	22	9	10	23	12	11	11
43	23	24	11	12	22	23	23	14	13	21
44	24	25	15	15	11	13	12	13	21	23
45	7	9	8	9	23	24	11	11	13	14
46	23	22	24	24	11	11	7	12	12	13
47	22	24	20	22	11	12	11	10	12	13
48	9	10	7	9	12	13	22	24	13	13
49	24	25	23	15	14	14	23	11	10	10
50	22	22	22	22	14	15	12	12	13	13

Результати розрахунків ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента за підсумками тесту «П'ять великих рис» показано в табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Результати розрахунків ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента за підсумками тесту «П'ять великих рис»

Особисті якості	Середній бал до формульованого експерименту	Середній бал після формульованого	Середнє стандартне відхилення до	Середнє стандартне відхилення після	Розмір вибірок	Рівень значущості	
	M1	M2	$\beta 1/N$	$\beta 2/N$		t	
Екстраверсія	17,98	20,88	40,1	22,64	50	0,51	0,05
Узгодженість	13,96	16,76	34,51	24,62	50	0,43	0,05
Сумлінність	14,08	16,48	29,42	24,34	50	0,41	0,05
Стабільність емоцій	12,94	14,84	31,22	27,12	50	0,43	0,05
Відкритість до досвіду	14,96	17,38	32,58	23,17	50	0,40	0,05

Результати розрахунків свідчать про позитивні результати формульованого експерименту по всіх показниках тесту. Ще більша частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Ще більша частина досліджених підлітків демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

З отриманих даних можна побачити, що тренінгова програма дала сильний корекційний вплив ($p = 0,01$) на такі мотиви до занять фізичною

культурою і спортом, як зміцнення здоров'я, колективізм та спілкування а також на здатність здобувачів освіти керуватися фактами та логікою під час занять. Помірний корекційний вплив ($p = 0,05$) відбувся на такі мотиви до занять фізичною культурою і спортом, як спілкування, покращення фізичних якостей, пізнання, розвиток психічних та морально-вольових якостей. У здобувачів освіти покращилися такі корисні якості, як екстраверсія, узгодженість, сумлінність, стабільність емоцій та відкритість до досвіду, покращився загальний рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Результат оцінки ефективності формувального експерименту за допомогою t критерію Стьюдента, вказує на загальну ефективність тренінгової програми та на позитивні результати формувального експерименту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Результати проведених експериментів свідчать про виявлений статистично значущий зв'язок між особистісними рисами здобувачів освіти та мотивацією підлітків до занять фізичною культурою і спортом. Результати дослідження демонструють схильність до самореалізації тих осіб, які мають високу мотивацію до фізичного розвитку та мають екстраверсійні риси характеру. Вони активно спілкуються та співпрацюють з оточенням та педагогами, мають більшу самодисципліну та демонструють велике прагнення до успіху у своїй діяльності.

Проведений аналіз дає розуміння того, як психологічні аспекти впливають на мотивацію підлітків та можуть бути використані педагогами для підвищення ефективності тренувань та спортивних результатів.

У більшості респондентів підвищилася оцінка таких мотивів, як фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, розвиток характеру та психічних якостей, спілкування, естетичних потреб та колективізму. Це свідчить про те, що ще більша кількість респондентів усвідомили необхідність розвитку цих дуже корисних якостей, які сприяють досягненню успіху та високих результатів занять. Також можна констатувати, що формувальний експеримент позитивно вплинув і на колективізм та схильність до живого спілкування підлітків.

Завдяки проведенню формувального експерименту, покращився психологічний клімату у групі досліджуваних підлітків та налаштування більшості з них на успішне виконання завдань та на високу мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Збільшилася частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку, яка має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Збільшилася частина підлітків, яка демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи

інших завдань. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

ВИСНОВКИ

На підставі поставленої мети емпіричного дослідження було виконано наступні завдання дослідження:

1. Фізична культура і спорт є невід'ємною частиною здорового способу життя людини. Вони сприяють створенню позитивного ставлення до оточуючого середовища, любові до життя, навчають повазі до оточуючих, відповідальності за свої вчинки та своє здоров'я, створюють реальну оцінку стану здоров'я кожної людини у фізичному, психічному та духовному аспектах. Фізична культура, як навчальний предмет спрямована перш за все на збереження та зміцнення здоров'я людини засобами перенесення нею певних фізичних навантажень, які розвивають витривалість, силу, швидкість та гнучкість – основні фізичні якості людини, які необхідні їй для повноцінного здорового життя.

2. Виявлено та вказано на чинники, що негативно впливають на фізичний розвиток підлітків та стан їхнього здоров'я в умовах навчання в системі професійно-технічної освіти. Такими чинниками є низький рівень доходів в родині, неправильне та нераціональне харчування, шкідливі звички, порушення режиму праці та відпочинку, стан перманентного стресу через російсько-українську війну, психоемоційне напруження, несприятливі умови проживання та багато інших.

3. Проведено емпіричне дослідження мотиваційної готовності здобувачів освіти підліткового віку до занять фізичною культурою і спортом за допомогою психологічного тестування за методикою В. Тропнікова «Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом», тесту Майерс-Бріггс (МВТІ), тесту «П'ять великих рис» та методику А. О. Реана «мотивація успіху у і боязнь невдачі». В дослідженні брали участь здобувачі освіти Дніпровського центру професійно-технічної освіти – учні двох навчальних груп першого курсу Відділення Будівельної Інженерії. Загальна кількість досліджуваних здобувачів освіти – 50 осіб, серед яких 34 юнаків та 16 дівчат.

4. Результати проведення констатувального експерименту показали, що головними мотивами для занять фізичною культурою і спортом у респондентів є естетичні потреби, зміцнення здоров'я і покращення самопочуття, покращення фізичних якостей. Це говорить про те, що підлітки розуміють, набуття морально-вольових якостей, знань, умінь та навичок. Переважна більшість респондентів виявляють надію на успіх у своїх заняттях фізкультурою і спортом та проявляють прагнення до успіху, що вказує на їх позитивне ставлення до досягнення мети. Вони оптимістично або частково оптимістично налаштовані на досягнення бажаних результатів під час занять фізичною культурою і спортом, ясно уявляють стратегічну мету своєї діяльності, у них є план дій, який корегується їхніми педагогами або тренерами і вони наполегливо працюють над досягненням цієї мети. Більша частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Хоча більшість досліджених підлітків демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, виявлено індивідуальні відмінності в засобах отримання тієї чи іншої інформації, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

5. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу щодо стимулювання фізичного розвитку здобувачів освіти підліткового віку з метою підвищення рівня мотивації підлітків до фізичної активності, здорового способу життя та досягнення успіху. До програми тренінгу було включено бесіди, міні-лекція, вікторини, ігри, конкурси, мотивуючі заходи та активні заняття фізичними вправами.

6. Після впровадження тренінгової процедури було проведено повторне тестування за допомогою тих же методик діагностики, що і на етапі констатації. За результатами у більшості респондентів підвищилася оцінка таких мотивів, як фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, розвиток характеру та психічних якостей, спілкування, естетичних потреб та колективізму. Також можна констатувати, що формувальний експеримент позитивно вплинув і на колективізм та схильність до живого спілкування підлітків. Збільшилася частина досліджуваних здобувачів освіти підліткового віку, яка має екстравертивну поведінку, отримуючи енергію від спілкування та зовнішніх вражень, що позитивно впливає на їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Збільшилася частина підлітків, яка демонструє схильність до сенсорної спрямованості, що передбачає довіру до фактів та деталей, що вказує на різноманітність підходів у розв'язання тих чи інших завдань. Спрямованість на емоції у прийнятті рішень і схильність до відчуженості та рішучості у плануванні навчально-тренувального процесу демонструють різноманітність особистісних проявів, які впливають на активність та успішність у фізкультурно-спортивній діяльності.

7. Перевірено ефективність корекційних заходів за допомогою t -критерію Стюдента. Результат оцінки ефективності формувального експерименту за допомогою t критерію Стюдента, вказує на ефективність тренінгової програми та на позитивні результати формувального експерименту.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. 383 с.
2. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. С. 10-22.
3. Артющенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №2. С. 3-6.
4. Авраменко М. Л. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери». Київ : Всеукр. Центр проф. реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
5. Алексєєва М. І., Дригус М. Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка Вивчення особистості підлітка. Київ. 2004. 168 с.
6. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 22–38.
7. Бажанюк В. С. Інтелект як структурний компонент творчої обдарованості студента Тенденції розвитку психології в Україні : історія та сучасність : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : Либідь, 2006. С. 140–145.
8. Бажанюк В. С. Тренінг мотивації досягнення успіху для обдарованої молоді. *Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності : науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Донецьк : ДЮІ ЛДУВС, 2006. С. 115–120.

9. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. реком. Умань : Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2013. 52 с.
10. Березуцький В. В., Васьковець Л. А., Вершиніна Н. П. та ін. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник за ред. проф. В. В. Березуцького. Харків : Факт, 2005. 348 с.
11. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
12. Бегун В. В., Науменко І. М. Безпека життєдіяльності забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки : навч. посібник. Київ : 2004. 328 с.
13. Болтівець С. І. Психогігієнічні чинники розвитку обдарованості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. № 10. С. 73–75.
14. Большакова Т. В., Большакова А. М. Професійні самоекспектації та мотивація досягнення студентів музично-виконавських спеціальностей. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. С. 77-82.
15. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
16. Бордюг Н. Вивчення позитивного ставлення учнів основної та старшої школи до уроків фізичної культури. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. С. 15-17.
17. Борисова Ю. Порівняльний аналіз ефективності різних підходів до оцінки фізичної підготовленості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 62-64.
18. Василькевич Я. З. Психологічні чинники процесуальної динаміки пошукової активності в умовах професійного навчання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Ярослава Зіновіївна Василькевич. Київ, 2009. 20 с.

19. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
20. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія Луцьк : РВВ «Вежа», 2013. 320 с.
21. Воронова В. І. Психологія спорту. 3-тє вид., без змін. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. 271 с.
22. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
23. Горащук В. І. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. Безпека життєдіяльності. 2005. № 5. С. 58-61.
24. Гулеватий В. Л. Шляхи підвищення мотивації навчання. Вінниця, 2006. 124 с.
25. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.
26. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура». *Фізичне виховання в сучасній школі*. № 2 (78). 2012. С. 2-8.
27. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 N 188) URL: <http://uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>.
28. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2005. 190 с.
29. Дмитренко А. К. Мотиваційні та світоглядні аспекти вибору професії психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2024. № 4. С. 31-33.

30. Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
31. Єгорова Є. В. Психологічні особливості мотивації навчання студентів першого курсу. *Психологія* : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 3 (10). С. 339–346.
32. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя : метод. посібник. Золотоноша, 2014. С. 27-35.
33. Закопайло С. А. Компоненти здорового способу життя старшокласників. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С. 52-53.
34. Занюк С. С. Мотивація діяльності : спонукання, активність, успіх. Луцьк : Волинський державний університет, 1998. 123 с.
35. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навчальний посібник для студентів гуманітарних факультетів ВНЗ. Луцьк : Ред.-вид. відд. Волин. держ. Ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.
36. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
37. Зубалій М. Д. Основи здоров'я і фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ : Початкова школа, 2001. 112 с.
38. Іванцова Н. Б. Періодизація професійного розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. 2010. Т. 8. № 7. С. 105-114.
39. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. *VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України»*. Суми : СДПУ. 2007. С. 81-87.
40. Ільїн В. В. Проблема формування мотивації у школярів. Київ, 1999. 128 с.

41. Іщенко О. С. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 64-68.
42. Іщенко О. С. Особливості фізичної підготовленості підлітків різного віку. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів»*. Київ, 2015. С. 15-16.
43. Іщенко О. Особливості фізичної підготовленості підлітків різного віку. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів»*. Київ. 2015. С. 27-29.
44. Канюк С. Психологія мотивацій. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
45. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч. посіб. Суми : СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. 46 с.
46. Копельчук Я. В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 3. С. 92-93.
47. Костенко І. Технологія формування мотивації до здорового способу життя. *Сучасна школа України*. 2010. № 8. С. 46-52.
48. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2006. № 4. С. 20-27.
49. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. Київ. 2012. № 2. С. 19-27.
50. Круцевич Т. Ю. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2014. №2. С. 25-31.

51. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д. та ін. *Фізична культура в школі : навчальна програма для 1–4, 5–11 класів загальноосвіт. навч. закладів*. Київ : Літера ЛТД, 2013. 352 с.
52. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д. та ін. *Фізична культура в школі: 5-11 класи : методичний посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка*. Київ : Літера ЛТД, 2011. 66 с.
53. Кузьомко Л. М. *Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. №8. С. 73-75.
54. Куртова Г. Ю. *Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168-170.
55. Климчук В. О. *Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура. Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 10. С. 52-59.
56. Косинський Е. *Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України : збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–110.
57. Купчак М. Я, Саміло А. В. *Професійна мотивація як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього менеджера. Вісник ЛДУБЖД*. 2020. № 21. С. 107–117.
58. Левандовська Л. Ю. *Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 181-191.
59. Лисяк В. М. *Ефективність застосування факторів, які впливають на процес формування мотивації до занять фізичними вправами у школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2008. № 8. С. 92-95.

60. Луценко І. М. Формування здоров'язберігаючої компетенції школярів. *Біологія*. 2010. № 13. С. 12-16.
61. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я через призму сімейного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2011. С. 58-81.
62. Матеріали науково-практичної конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини : досвід, проблеми, перспективи». 10.12.2021. URL: https://fzfvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/ksp/rizne/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_2021.pdf
63. Москаленко Н. В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 23-27.
64. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-е вид., перероб., доп. Київ, 2004. С. 223–234.
65. Мельніченко С. А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київ, 2012. № 4. С. 174–184.
66. Мозолюк О. В. Мотиваційні потреби до систематичних занять однокласниками осіб жіночої статі. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації*. Київ. 2008. № 8. С. 131-132.
67. Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-карьерного самовизначення юнаків та юнок. Київ, 2019. С. 233-240.
68. Музика О. О. Мотивація творчої обдарованості. *Обдарована дитина*. 2003. № 3. С. 2-9.
69. Науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання громадського здоров'я та екологічної безпеки України» (XX Марзєєвські читання) Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М.

Марзеєва НАМН України. Збірник наукових праць. URL: https://health.gov.ua/events/conferences/marzieievreadings/marzieiev_readings_summary_report_2024/

70. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 156 с.

71. Палайма Ю. Ю. Досвід дослідження відносної сили мотиву та формування змагальної установки у спортсменів. *Психологія та сучасний спорт*. 2007. С. 86-89.

72. Петровський В. В. Особисті потреби й мотивації як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. *Світоч*. 1997. № 4. С. 22-24.

73. Сайт державної служби статистики України. URL: <https://stat.gov.ua/>

74. Сайт міської студентської лікарні Харківської міської ради. Науково-практична конференція «Актуальні проблеми здоров'я студентів»: збірник наукових праць. 12.04.2021. URL: <https://studhosp.city.kh.ua/aktualni-problemy-zdorovya-studenti/>

75. Сайт навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Волинській області. Конференція «Використовуємо сучасні технології»: збірник наукових праць. URL: http://www.nmc-ptovolyn.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1580:vykorystovuiemo-suchasni-osvitni-tekhnologii&catid=78&Itemid=475

76. Саїнчук М. М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15: у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2011. Т. 2. С. 227-232.

77. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

78. Сінгаєвський С. В. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 33-37.

79. Стешиц А. В. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2008. № 4. С. 204-207.
80. Тропніков В. І. Вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом. Київ : Олімпійський спорт, 2002. 261 с.
81. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. № 2. С. 141-146.
82. Трачук С. В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 69-71.
83. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Дніпропетровск, 2012. 20 с.
84. Футорний С. Сучасні підходи до формування здорового способу життя студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 23. С. 52-56.
85. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
86. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» Інформаційний. Збірник Міністерства освіти України. Київ: Освіта, 1998. № 7. С. 3-15.
87. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2007. 272 с.
88. ЮНІСЕФ. LRPS-2022-9179300 Проведення досліджень та аналізу соціальних змін і зміни поведінки. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/LRPS-2022-9179300> (дата звернення 14.10.2024).

89. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. С. 188-206

Мотиви занять фізичною культурою та спортом

(методика В. Тропнікова)

Інструкція

Постарайтеся як можна точніше оцінити причини (ситуації, обставини), які спонукали й спонукають вас продовжувати займатися цим видом спорту. Вам пропонується перелік можливих причин заняття фізичною культурою та спортом. Насамперед перегляньте весь пропонований список. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 по ступеню значимості й важливості їх для продовження вами занять цим видом спорту. Причини, які не мають для вас ніякого значення, оцінюються в 1 бал.

У бланку для відповідей запишіть проставлений вами бал у клітинці поруч із номером відповіді (причини).

Текст опитувальника (можливі причини, заняття фізичною культурою та спортом).

1. За порадою лікаря.
2. Бажання виховати цілеспрямованість.
3. Щоб одержати спортивну форму й інвентар.
4. За порадою батьків, родичів.
5. Бажання мати фігуру із сильно розвитою мускулатурою.
6. Тому, що це красивий вид спорту.
7. Щоб мати більше друзів і товаришів.
8. Тому, що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет на роботі (по місцю навчання).
9. Щоб придбати вміння й навички, тому що вони придадуться в житті.
10. Бажання захищати честь команди (спортивного товариства) на різних змаганнях.

Продовження Додатку А

- 11.Щоб розширити свій кругозір, світогляд.
- 12.Тому, що мені приємно, коли хвалить і схвалює тренер.
- 13.Тому, що спортивна база близько від дому (місця навчання, роботи).
- 14.Не було інших секцій.
- 15.Я високого зросту, що коштовно для цього виду спорту.
- 16.Бажання одержати наступний спортивний розряд.
- 17.Бажання стати чемпіоном міста, країни.
- 18.Бажання розвитку рухливості і координацію.
- 19.Бажання розвинути силу.
- 20.З метою підтримувати гарне самопочуття.
- 21.Бажання виховати сміливість і рішучість.
- 22.Тому, що спортсменам видають талони на харчування.
- 23.За порадою друзів, товаришів.
- 24.Тому, що це такий вид спорту, де можна тренуватися індивідуально, не залежно від інших.
- 25.Бажання мати гарну й струнку фігуру.
- 26.Бажання бути в якому-небудь колективі.
- 27.Тому, що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед родичів, друзів, товаришів.
- 28.Щоб придбати вміння й навички, тому що вони придадуться під час служби в армії.
- 29.Бажання захистити честь команди (міста) на різних змаганнях.
- 30.Бажання більше довідатися про життя видатних спортсменів.
- 31.Тому, що мені приємно, коли мене хвалять батьки, родичі за досягнуті результати.
- 32.Просто нема чого робити (багато вільного часу).
- 33.Подивився кіно, телепередачу про цей вид спорту.
- 34.Вважаю себе рухливим і з гарною координацією, що коштовно для цього виду спорту.

Продовження Додатку А

- 35.Бажання стати майстром спорту.
- 36.Щоб проводити весело час.
- 37.Бажання розвинути витривалість.
- 38.Бажання розвинути швидкісні якості.
- 39.Щоб підтримувати постійний рівень фізичного розвитку.
- 40.Бажання виховати силу волі.
- 41.Тому, що спортсмени мають можливість одержувати коштовні призи й подарунки.
- 42.По сімейних традиціях.
- 43.Тому, що мені подобається складна тактика боротьби на змаганнях у цьому виді спорту.
- 44.Тому що мені подобається краса й відточеність виконання вправ у цьому виді спорту.
- 45.Тому, що мені подобаються колективні тренування.
- 46.Бажання стати лідером, капітаном команди.
- 47.Щоб одержати спеціальність, у майбутньому працювати в області спорту.
- 48.Бажання захищати честь своєї країни на міжнародних змаганнях.
- 49.Бажання побувати в інших містах на зборах і змаганнях.
- 50.Тому, що мені приємно, коли схвалюють і хвалять друзі, товариші за досягнуті успіхи.
- 51.Тому, що цей вид спорту розвинений по місцю навчання (роботи).
- 52.Тому, що побував на змаганнях із цього виду спорту.
- 53.Уважаю, що в мене гарні швидкісні якості, а це гарно для даного виду спорту.
- 54.Бажання стати чемпіоном країни, миру й Олімпійських ігор.
- 55.Тому, що це емоційний вид спорту.
- 56.Тому, що змагання із цього виду спорту проводяться цікаво й привабливо.

Продовження Додатку А

- 57.Бажання розвинути спритність.
- 58.Щоб позбутися від зайвої ваги, від ожиріння.
- 59.Бажання виховати завзятість і наполегливість.
- 60.Тому, що спортсмени мають можливість одержати грошову, матеріальну підтримку.
- 61.Тому, що батьки займалися цим видом спорту.
- 62.Тому, що в цьому виді спорту найбільше чітко видний ріст власних результатів.
- 63.Відчуваю потребу в руховій активності.
- 64.Бажання познайомитися з відомими людьми й провідними спортсменами.
- 65.Щоб не відставати від своїх друзів і товаришів.
- 66.Тому, що заняття цим видом спорту допомагають у різних життєвих ситуаціях.
- 67.Тому, що мені приємно випробовувати почуття виконаного обов'язку перед товаришами по команді.
- 68.Бажання побувати на змаганнях за кордоном.
- 69.Тому, що мені приємно, коли хвалять за досягнуті успіхи.
- 70.Зустріч (знайомство) зі знаменитими спортсменами.
- 71.Не приймали в інші секції.
- 72.Вважаю себе фізично сильним, що гарно для цього виду спорту.
- 73.Вважаю себе витривалим, що гарно для цього виду спорту.
- 74.Тому, що заняття спортом є для мене одним з видів розваг.
- 75.Тому, що мені подобається гострі відчуття.
- 76.Бажання розвинути гнучкість.
- 77.Щоб не боліти, бути завжди здоровим.
- 78.Бажання мати сильний характер.
- 79.Тому, що спортсмени мають можливість одержати кімнату, квартиру, поліпшити житлові умови.

Продовження Додатку А

- 80.Тому, що брат (сестра) займався (займається) цим видом спорту.
- 81.Тому, що заняття цим видом спорту виробляють здатність швидко й точно мислити.
- 82.Завдає приємність зазнавати фізичні напруги.
- 83.Тому, що спортом підвищується почуття власної гідності.
- 84.Щоб бути більше привабливим для жіночої (чоловічої) статі.
- 85.Тому, що мені приємно випробовувати почуття виконаного обов'язку перед тренером.
- 86.Щоб виправдати надії, покладені на мене тренером, батьками.
- 87.Мене захоплює необхідність постійних пошуків більше досконалих методів тренування.
- 88.Тому, що фізичні якості, що розвиваються цим видом спорту, цінуються навколишніми мене людьми.
- 89.Став займатися випадково.
- 90.Запросив займатися тренер.
- 91.Уважаю, що тільки в цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів.
- 92.Я невисокого росту, що цінується в цьому виді спорту.
- 93.Тому, що мені подобається змагатися просто так, незалежно від того, виграю я або програю.
- 94.Тому, що мені приємно випробовувати радість перемог.
- 95.Тому, що заняття спортом підвищують інтелектуальний розвиток.
- 96.Щоб швидше відновитися після перенесеної хвороби.
- 97.Бажання виховати витримку й самовладання.
- 98.Тому, що спортсмени мають можливість модно одягатися (спортивний стиль).
- 99.Тому, що всі мої друзі займаються спортом.
100. Тому, що заняття цим видом спорту виробляють навички давати відсіч хуліганам.

Продовження Додатку А

101. Тому, що на роботі (навчанні) я мало утомлююся фізично.
102. Бажання стати лідером серед друзів і товаришів, бути шанованим ними.
103. Тому, що приємно відчувати фізичну перевагу над іншими.
104. Щоб кинути дурні звички, порвати з дурною компанією, віддалитися від вулиці.
105. Тому що мені приємно випробовувати почуття виконаного обов'язку перед товариством.
106. Тому, що мені подобається присутність на змаганнях родичів, друзів, товаришів. які уболівають за мене й захоплюються досягнутими успіхами.
107. Тому, що мені приємно, коли спортсменів показують по телебаченню, коли про них говорять по радіо, пишуть у газетах і журналах.
108. Прочитав оголошення про набір у секцію.
109. Випадково виступив на змаганнях із цього виду спорту.

Порівнюється ступінь важливості для того або іншого підлітка мотиву або потреби:

- спілкування (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102),
- пізнання (пп . 11, 30, 64, 87),
- матеріального добробуту (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98),
- розвитку характеру та психічних якостей (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97),
- фізичного вдосконалення (пп. 5, 19, 18, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84),
- зміцнення самопочуття та здоров'я (пп. 1, 58, 58, 63, 77, 96, 104),
- естетичної потреби (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 82, 93, 94),

Продовження Додатку А

- набуття корисних для життя вмінь та навичок (пп. 9, 28, 47, 66, 88, 100),
- потреба у схвалені (пп. 12, 31, 50, 69, 106),
- підвищення престижу, прагнення до шани (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107),
- колективістська спрямованість (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Додаток Б

Таблиця Б.1

**Бланк для відповідей (додаток до методики вивчення мотивів занять
фізичною культурою та спортом)**

ВІДПОВІДІ															
1		15		29		43		57		71		85		99	
2		16		30		44		58		72		86		100	
3		17		31		45		59		73		87		101	
4		18		32		46		60		74		88		102	
5		19		33		47		61		75		89		103	
6		20		34		48		62		76		90		104	
7		21		35		49		63		77		91		105	
8		22		36		50		64		78		92		106	
9		23		37		51		65		79		93		107	
10		24		38		52		66		80		94		108	
11		25		39		53		67		81		95		109	
12		26		40		54		68		82		96			
13		27		41		55		69		83		97			
14		28		42		56		70		84		98			

Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі», розроблена**А. О. Реан**

Тест **Мотивація успіху та страх невдачі** А. Реана дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає вашу поведінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень наших домагань - чи готові ми ставити перед собою важкі завдання, щоб переживати значний успіх, або ж вибираємо скромніші цілі, аби не випробувати розчарування.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.

Продовження Додатку В

11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

Тест Майерс-Бріггс (MBTI)

Типологія Майерс-Бріггс — система діагностики індивідуальних відмінностей, яка виникла на основі ідей Юнга. Знаменитий психіатр і засновник аналітичної психології припустив, що сприйняттю людини допомагають чотири основних психологічних функцій:

- мислення;
- почуття;
- інтуїція;
- відчуття.

Американка Кетрін Бріггс і її дочка Ізабель Бріггс-Майерс, базуючись на дослідженні Юнга, створили в 1940 MBTI (Myers-Briggs Type Indicator). Опитування реалізували для жінок, які були змушені виходити на роботу, щоб замінити чоловіків у воєнний час. MBTI допомогла визначити індивідуальні особистісні переваги в роботі. Пізніше, типологія Майерс-Бріггс знайшла підтримку у багатьох вчених, у неї з'явилися послідовники.

В останні десятиліття вона набула масового поширення в Європі та Сполучених Штатах Америки. Далі ми докладніше поговоримо про те, на які питання потрібно відповісти, щоб отримати результат діагностики. А ось найпростіше реалізувати це можна в кращій системі для HR і рекрутерів HURMA.

Для того, щоб кожного разу не створювати одні й ті самі опитування, ви зможете скористатися зручними готовими шаблонами або створити власні. Особливо корисні шаблони, коли потрібно запустити один вид опитування, але для різних команд – щоб отримати точнішу інформацію. За допомогою системи HURMA це можна зробити за кілька хвилин.

Продовження Додатку Г

За допомогою типології Майерс-Бріггс HR-менеджер може визначити схильність до виду діяльності фахівця, характер вирішення питань і інших особливостей поведінки. MBTI містить 4 шкали для дослідження особистості:

- **Шкала EI:** тип енергії (екстраверт — інтроверт);
- **Шкала SN:** тип мислення (сенсорик — інтуїт);
- **Шкала TF:** стиль поведінки (логік — етик);
- **Шкала JP:** стиль життя (раціонал — ірраціонал).

Інструкція до тесту по типології Майерс-Бріггс

Під час проходження тесту слід уважно прочитати питання і не роздумуючи вибрати варіант відповіді. Саме перша реакція і є тим природним способом мислити або діяти.

Таблиця Г.1

Опитувальник тесту Майерс-Бріггс (MBTI)

Твердження	Повністю згоден	Частково згоден	Не погоджуюсь
Ви регулярно заводите нових друзів			
Ви витрачаєте багато вільного часу на вивчення різних не пов'язаних між собою тем, які вас цікавлять.			
Побачивши, як інші люди плачуть, ви легко можете відчувати, що вам теж хочеться плакати.			
Ви часто дбаєте про резервний план для резервного плану.			
Зазвичай ви зберігаєте спокій, навіть під сильним тиском.			
На суспільних заходах ви рідко намагаєтесь представитися новим людям і переважно розмовляєте з тими, кого вже знаєте.			

Продовження Додатку Г

Продовж. табл. Г.1

Твердження	Повністю згоден	Частково згоден	Не погоджуюсь
Ви дуже сентиментальні.			
Вам подобається користуватися інструментами організації, такими як розклади та списки.			
Навіть незначна помилка може викликати у вас сумніви у ваших здібностях і знаннях.			
Ви легко можете підійти до людини, яка вам цікава, і почати з нею розмову.			
Вам не надто цікаво обговорювати різноманітні інтерпретації та аналізи творчих робіт.			
Ви більше схильні довіряти своєму розуму, ніж своєму серцю.			
Зазвичай ви волієте просто робити те, що вам хочеться в будь-який момент, замість того, щоб скласти певний розпорядок дня.			
Ви рідко переймаєтеся тим, чи справляєте гарне враження на людей, яких зустрічаєте.			
Вам подобається брати участь у групових заходах.			
Вам подобаються книги та фільми, які змушують вас придумати власну інтерпретацію їхнього завершення.			
Ви частіше відчуваєтеся щасливим від того, що допомагаєте іншим досягати чогось, ніж від власних досягнень.			
Вас цікавить так багато речей, що вам важко вибрати, що спробувати далі.			
Ви схильні хвилюватися через те, що все може стати гірше.			
Ви уникаєте лідерських ролей у групах.			

Продовження Додатку Г

Продовж. табл. Г.1

Твердження	Повністю згоден	Частково згоден	Не погоджуюсь
Ви безперечно не людина артистичного типу.			
Ви вважаєте, що світ був би кращим, якби люди більше поклалися на розсудливість, а не на свої почуття.			
Ви волієте закінчити повсякденні справи, перш ніж дозволити собі розслабитися.			
Вам подобається спостерігати, як люди сперечаються.			
Ви схильні уникати зайвої уваги.			
Ваш настрій може змінитися дуже швидко.			
Ви втрачаєте терпіння, працюючи з людьми, менш продуктивними за вас.			
Ви часто робите щось в останню хвилину.			
Вас завжди цікавило питання про життя у потойбіччі, якщо воно існує.			
Вам подобається ходити в художні музеї.			
Найчастіше вам складно зрозуміти чуттєвий стан інших людей.			
Вам подобається мати список справ на кожен день.			
Ви рідко відчуваєте невпевненість.			
Ви уникаєте телефонних дзвінків.			
Ви часто витрачаєте багато часу, намагаючись зрозуміти погляди, які дуже відрізняються від ваших власних.			
У вашому колі спілкування ви найчастіше є ініціатором розмов та спільних занять зі своїми друзями.			
Якщо ваші плани порушуються, ви перш за все прагнете якнайшвидше їх налагодити.			

Продовження Додатку Г

Продовж. табл. Г.1

Твердження	Повністю згоден	Частково згоден	Не погоджуюсь
Вас усе ще турбують помилки, яких ви припустилися ще давно.			
Ви рідко замислюєтеся над причинами людського існування чи сенсом життя.			
Ваші емоції керують вами більше, ніж ви ними.			
Ви дуже дбаєте про те, щоб не виставляти людей у поганому світлі, навіть якщо це повністю їхня провина.			
Ваш особистий стиль роботи ближчий до спонтанних вибухів енергії, ніж до організованих і послідовних зусиль.			
Коли хтось високо вас цінує, ви подумки питаєте себе, скільки часу знадобиться цій людині, щоб розчаруватися в вас.			
Вам подобається діяльність, яка вимагає від вас роботи на самоті більшу частину часу.			
Ви вважаєте, що міркувати над абстрактними філософськими питаннями — це марна трата часу.			
Вас більше тягне до місць із жвавою, гамірною атмосферою, ніж до тихих, інтимних місць.			
Ви з першого погляду розумієте, як себе почуває людина.			
Ви виконуєте все методично, не пропускаючи жодного кроку.			
Вас дуже цікавлять речі, які вважаються суперечливими.			

Тест Big Five (п'ять великих особистісних риневпевненийс)

Необхідно оцінити варіанти відповідей на кожне запитання за п'ятибальною шкалою.

1 бал – дуже неточно

2 бали – помірно неточно

3 бали – невпевнений

4 бали – помірно точно

5 балів – дуже точно

1. Переживаю про різне

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

2. З легкістю заводжу друзів

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Продовження Додатку Д

3. Маю яскраву уяву

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

4. Довіряю іншим

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

5. Легко починаю злитися

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Продовження Додатку Д

6. Вірю у важливість мистецтва

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

7. Використовую інших для особистих цілей

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

8. Люблю прибратися

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Продовження Додатку Д

9. Часто сумую

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

10. Беру на себе відповідальність

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

11. Сильно емоційний

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Продовження Додатку Д

12. Люблю допомагати іншим

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

13. Стримую обіцянки

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

14. Знаходжу важко звертатися до людей

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

Продовження Додатку Д

15. Завжди зайнятий

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

16. Люблю гарну бійку

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

17. Можу надмірно захопитися

- Дуже неточно
- Помірно неточно
- Не впевнений
- Помірно точно
- Дуже точно

Продовження Додатку Д

18. Люблю емоційне хвилювання

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

19. Люблю читати щось складніше

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

20. Вважаю, що я кращий за інших

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Продовження Додатку Д

21. Легко панікую

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

22. Співпереживаю бездомним

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

23. Почуваюся комфортно в оточенні людей

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Продовження Додатку Д

24. Вірю у добрі наміри людей

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

25. Бачу красу там, де інші не бачать

-Дуже неточно

-Помірно неточно

-Не впевнений

-Помірно точно

-Дуже точно

Додаток Е

Таблиця Е.1

Список респондентів

№ з/п	П.І.П. учасника дослідження	Дата народження	Стать
1.	Аркуша Данило Олексійович	7/15/2009	Чоловіча
2.	Воробйов Нікіта Сергійович	12/23/2008	Чоловіча
3.	Галушка Євген Петрович	6/3/2009	Чоловіча
4.	Гаплик Назар Віталійович	6/7/2009	Чоловіча
5.	Герус Едуард Дмитрович	5/16/2009	Чоловіча
6.	Голенков Даниїл Ігоревич	3/28/2009	Чоловіча
7.	Дідківський Данило Олександрович	3/25/2009	Чоловіча
8.	Захарчук Богдан Ігорович	3/14/2009	Чоловіча
9.	Зінюк Михайло Борисович	8/16/2009	Чоловіча
10.	Калюжний Роман Олександрович	7/3/2009	Чоловіча
11.	Ковган Роман Олександрович	9/8/2008	Чоловіча
12.	Коцар Максим Михайлович	4/29/2008	Чоловіча
13.	Крячун Антон Сергійович	6/28/2008	Чоловіча
14.	Михальченко Іван Ігорович	10/12/2008	Чоловіча
15.	Мовчан Ярослав Олександрович	6/29/2008	Чоловіча
16.	Оганесян Давид Семенович	2/13/2009	Чоловіча
17.	Омельченко Олександр Володимирович	6/19/2008	Чоловіча
18.	Оптовець Кирило Валерійович	6/16/2008	Чоловіча
19.	Палій Ростислав Романович	3/23/2009	Чоловіча
20.	Романчик Максим Олегович	7/7/2008	Чоловіча
21.	Серьогін Іван Олександрович	11/2/2008	Чоловіча
22.	Тепляков Артем Володимирович	9/20/2008	Чоловіча
23.	Убоженко Сергій Сергійович	11/7/2008	Чоловіча
24.	Шевчук Михайло Олександрович	7/30/2009	Чоловіча
25.	Шинкаренко Роман Сергійович	1/16/2009	Чоловіча
26.	Ярошенко Ярослав Павлович	6/23/2008	Чоловіча
27.	Смірнов Андрій Олександрович	4/29/2009	Чоловіча
28.	Сподінець Ян Васильович	3/22/2008	Чоловіча
29.	Тараненко Денис Юрійович	8/29/2009	Чоловіча
30.	Холопченко Євген Віталійович	3/13/2009	Чоловіча
31.	Хурса Микита Миколайович	10/29/2008	Чоловіча
32.	Целовальник Дмитро Станіславович	5/7/2009	Чоловіча

Продовження Додатку Е

Продовж. табл. Е.1

33.	Чернишов Іван Сергійович	2/12/2009	Чоловіча
34.	Шавкун Костянтин Олександрович	12/29/2008	Чоловіча
35.	Андрейченко Софія Олександрівна	11/10/2008	Жіноча
36.	Броницька Олександра Ігорівна	11/28/2008	Жіноча
37.	Грінченко Юлія Олександрівна	12/11/2008	Жіноча
38.	Журавель Ліана Вячеславівна	8/21/2008	Жіноча
39.	Зарецька Аліна Юріївна	7/31/2007	Жіноча
40.	Західова Дар'я Андріївна	8/25/2007	Жіноча
41.	Кадрова Інна Миколаївна	8/11/2009	Жіноча
42.	Кіба Вікторія Станіславівна	3/4/2009	Жіноча
43.	Лісниченко Марія Русланівна	8/6/2008	Жіноча
44.	Ляшенко Валерія Русланівна	12/19/2007	Жіноча
45.	Мала Ангеліна Романівна	4/14/2009	Жіноча
46.	Мороз Анастасія Артемівна	9/18/2008	Жіноча
47.	Нечипуренко Катерина Ігорівна	9/23/2007	Жіноча
48.	Оліник Ольга Анатоліївна	10/9/2008	Жіноча
49.	Охват Вікторія Євгеніївна	12/9/2008	Жіноча
50.	Патратій Олеся Максимівна	4/9/2008	Жіноча