

5. Косарчук В.В. Наукове обґрунтування оптимізації медичного забезпечення військовослужбовців ЗС України в системі допризовник-призовник-молодий солдат / В.В. Косарчук, М.І. Хижняк, А.Д. Захараш // Проблеми військової охорони здоров'я. – 2011. – Вип. 29. – С. 332.
6. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання. – Автореф. канд. дис. К.: НУФВСУ, 2007. – 22 с.
7. Мазурчук О.Т. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення: Автореф. дис. на здоб. наук.ст.канд. наук з фіз.вих.і спорту, 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення Луцьк – 1999. – 16 с.
8. Пархоменко Л.К. Роль підліткового терапевта у підготовці оборонного потенціалу країни /Л.К. Пархоменко, Л.А. Страшок, Е.М. Завеля, М.Ю. Ісакова, А.В. Єщенко // Здоров'я ребенка. – 2016. – № 5 (73). – С. 94-98
9. Пересипкіна Т.В. Тенденції змін у стані здоров'я міських юнаків за даними ретроспективного аналізу // Современная педиатрия. – 2015. – № 4(68). – С. 45-47.
10. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/992-2008-%D0%BF>
11. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 9 hrudnia 2015 r. № 1045 «Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naseleння Ukrainy» // Ofitsiyni visnyk Ukrainy. – 2015. – 31 hrud. Uriadovi kurier. – 2016. – 6 sichnia
12. Pro viiskovyi oboviazok i viiskovu sluzhbu : v red. Zakonu Ukrainy vid 14.01.2018 pidstava 2225-19//<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>
13. Pro reformuvannia systemy fizychnoho vykhovannia uchniv ta studentskoi molodi u navchalnykh zakladakh Ukrainy : spilne rishennia kolehii MON, MOZ, Minsimi molodi ta sportu vid 11 lyst. 2008 r.№ 13/1-2/10/11/1.
14. Rynhach N. O. Hromadske zdorovia yak chynnyk natsionalnoi bezpeky : monohrafiia / N. O. Rynhach. - K. : NADU, 2009. – 296 s.
15. Romanchuk S. V. Teoretyko-metodychni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh sukhopotnykh navchalnykh zakladiv Zbroinykh syl Ukrainy / Serhii Viktorovych Romanchuk. Avtoref. dys. dokt. fiz. vykh. ta sportu : 24.00.02 – fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naseleння. Lviv, 2013. – 39 s.
16. Riabenko V.O., Nadtoka H.M., Aksonova S.Iu., Bohush L.H. ta in. Shchorichna dopovid Prezydentovi Ukrainy, Verkhovni Radi Ukrainy, Kabinetu Ministriv Ukrainy pro stanovysheche molodiv Ukraini (za pidsumkamy 2013 roku). – K., 2014. – 356 s.
17. Semenenko I. Viiskovo-patriotychnе vykhovannia ta fizychna pidhotovka dopryzovnoi molodi, kursantiv i viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy, pratsivnykiv sylovykh struktur / I. Semenenko, M.Kutskir // Teoriia i metodyka khortynhu. – 2015. – Vyp. 3. – S. 69-79.
18. Teoriia i metodyky fizychnoho vykhovannia. U 2-kh tomakh. Za redaktsiieiu T.Iu. Krutsevych.T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. K.: Olimp.lit., 2017. – 392 s.
19. Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naseleння, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. 2016 rik / MOZ Ukrainy, DU «UISD MOZ Ukrainy». – Kyiv, 2014. – 438 s.

Павленко І. О.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

#### МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

*У статті проаналізовано мотивацію дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом. Визначено, що більшість старшокласниць позитивно ставляться до занять фізичною культурою. Основними причинами негативного ставлення є нецікавість та відсутність музичного супроводу занять. З'ясовано, що емоційність та різноманітність є вагомими факторами, що визначають інтерес дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом. Найбільш значимими мотивами для школярок визначено удосконалення фігури, нормалізація ваги тіла та підвищення стану здоров'я. Фітнес визначено найбільш привабливим видом спорту для дівчат визначеного вікового періоду. Отримані в ході дослідження дані необхідно враховувати у процесі розробки педагогічної технології профілактики надлишкової ваги у дівчат старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання із використання засобів оздоровчого фітнесу*

**Ключові слова:** мотив, мотивація, дівчата старшого шкільного віку, фізичне виховання, фітнес.

**Павленко І. А. Мотивационные приоритеты девушек старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом.** В статье проанализирована мотивация девушек старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом. Определено, что большинство старшеклассниц положительно относятся к занятиям физической культурой. Основными причинами отрицательного отношения является незаинтересованность и отсутствие музыкального сопровождения занятий. Выяснено, что эмоциональность и разнообразие являются весомыми факторами, определяющими интерес девушек старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом. Наиболее значимыми мотивами для школьниц определено совершенствование фигуры, нормализация веса тела и улучшение состояния здоровья. Фитнес определен наиболее

привлекательным видом спорта для девушек определенного возрастного периода. Полученные в ходе исследования данные необходимо учитывать в процессе разработки педагогической технологии профилактики избыточного веса у девушек старшего школьного возраста в процессе физического воспитания по использованию средств оздоровительного фитнеса

**Ключевые слова:** мотив, мотивация, девушки старшего школьного возраста, физическое воспитание, фитнес.

**Pavlenko I. Motivative prerequisites of senior high school students to physical culture and sports.** The article analyzes the motivation of girls of the senior school age for physical education and sports. In order to determine the motivation of senior high school girls for physical education and sports, we conducted a questionnaire survey among schoolchildren of Sumy general educational institutions in the number of 160 pupils.

It is determined that most senior high school students are positively engaged in physical education. Scientists believe that knowledge of the causes that are preventing physical education will help to develop an adequate strategy to overcome such obstacles. The main reasons for the negative attitude are the lack of interest and lack of musical support for the classes. It is shown that emotionality and diversity are important determinants of the interest of girls of the senior school age to physical education and sports.

Scientists rightly point out that the attitude to physical education lessons is closely linked to the personal meaning of the motives of activity for each student, among which are predominant: educational, cognitive, procedural, productive, evaluation, socially significant motives and motives for avoiding troubles. We also, in the process of sociological research, identified the motives that encourage older girls to engage in physical education and sports. The most significant motives for schoolchildren are the improvement of the figure, normalization of body weight and improvement of the state of health.

Fitness is the most attractive sport for girls of a certain age. The data obtained during the study should be taken into account in the process of development of pedagogical technology for the prevention of overweight in girls of the senior school age in the process of physical education with the use of health fitness equipment.

**Key words:** motive, motivation, girls of the senior school age, physical education, fitness.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями.** Важливою умовою формування повноцінної особистості підлітка є збереження його здоров'я. Ефективним засобом реалізації цього процесу безумовно є систематичні заняття фізичною культурою як в урочній, так і позанавчальній діяльності. За даними сучасних науковців [1] систематично займаються спортом тільки 20–25% школярів, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7% дітей. Наукові дослідження також свідчать, що у дітей та молоді простежено значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості уроками фізичної культури у школі та негативного ставлення до фізичної культури загалом [2; 3].

Ми погоджуємося з думкою дослідників, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016–2020 рр. відповідно до теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті нашого дослідження вагомими вважаємо наукові роботи, у яких визначається, що заняття оздоровчим фітнесом впливають на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою (О. Кібальник, 2008; W. Thompson, 2012 [9]; Н. Георгієва, 2013; Л. Ващук, 2013 [2]; S. Hehamahua, A. Agung, W. Pedjeng, 2015 [7]). Важливим аспектом досліджуваної проблеми є розроблення інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів, що базуються на вивченні мотиваційних пріоритетів підлітків до занять фізичною культурою (Г. Глоба, 2007; Є. Федоренко, 2012; О. Іщенко, 2016).

**Мета роботи** – визначити мотиваційні пріоритети дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, математична обробка отриманих даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою визначення мотивації дівчат-старшокласниць до занять фізичною культурою та спортом нами було проведено анкетування серед школярок Сумських загальноосвітніх навчальних закладів у кількості 160 осіб. У нашому дослідженні ми керувалися тим, що мотив у науковій літературі визначається як «усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети» [5, с. 84], а мотивація як бажання досягти певного успіху і готовність вкладати необхідні зусилля для того, щоб досягти цієї мети [10].

Соціологічне дослідження, проведене нами, показало, що 63,1% дівчат-старшокласниць позитивно ставляться до занять фізичною культурою та спортом, 20% – негативно, а 16,9% взагалі не могли визначитися.

Науковці [5; 6; 8] вважають, що знання причин, що стають на заваді заняттям фізичною культурою, допоможе розробити адекватну стратегію подолання таких перешкод. Саме тому в процесі нашого дослідження для дівчат-старшокласниць нами визначено такі: нецікаво під час занять (42%), відсутність музичного супроводу (15%), недостатня емоційність на заняттях (14%), не задовольняє спрямованість заняття (12%), відсутність вправ, які подобаються (8%), великі фізичні навантаження на заняттях (7%), не задовольняють умови проведення занять (2%). Варто наголосити, що 88,7% школярок вважають необхідними для себе заняття фізичною культурою (Рис. 1).

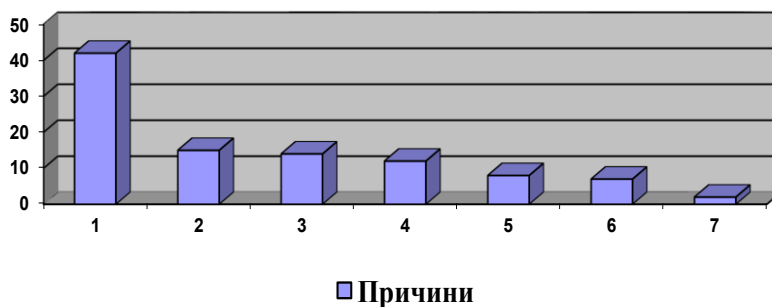


Рис. 1. Причини, що стають на заваді дівчатам старшого шкільного віку заняттям фізичною культурою та спортом

1 – нецікаво під час занять, 2 – відсутність музичного супроводу, 3 – недостатня емоційність на заняттях, 4 – не задовольняє спрямованість заняття, 5 – відсутність вправ, які подобаються, 6 – великі фізичні навантаження на заняттях, 7 – не задовольняють умови проведення занять.

У даному контексті вагомим для нашого дослідження стало визначення факторів, що визначають інтерес дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом. Для 38% це – емоційність занять, для 25% – різноманітність, для 17% – застосування інноваційних технологій та програм, для 12% – вплив засобів масової інформації, а для 8% – сімейне виховання.

Науковці [4] справедливо зазначають, що ставлення до уроків фізичної культури тісно пов'язано з особистісним значенням мотивів діяльності для кожного учня, серед яких домінують: навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, отримання оцінки, соціально-значущі мотиви і мотиви уникнення неприємностей. Ми також у процесі соціологічного дослідження визначили мотиви, що спонукають дівчат старшого шкільного віку займатися фізичною культурою та спортом. Науковці визначають внутрішні (що пов'язані з інтересом і змістом діяльності) та зовнішні (широкі соціальні запити) мотиви [5]. На рис. 2 представлено мотиви, що спонукають дівчат старшого шкільного віку займатися фізичною культурою та спортом.

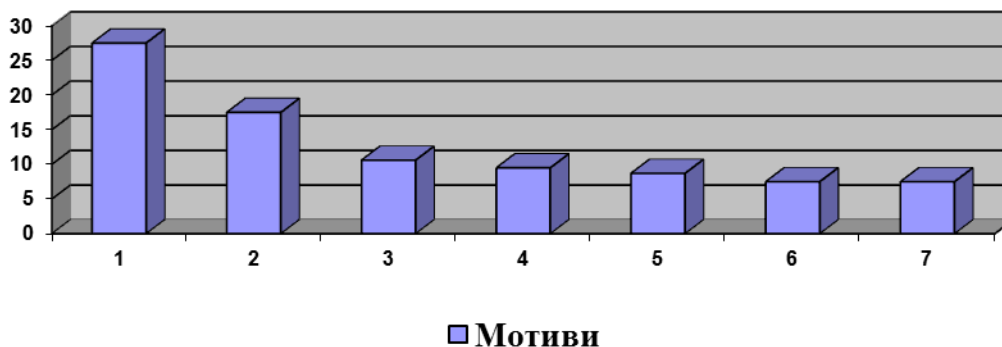


Рис. 2. Мотиви, що спонукають дівчат старшого шкільного віку займатися фізичною культурою та спортом

1 – удосконалення фігури, 2 – нормалізація ваги тіла, 3 – підвищення стану здоров'я, 4 – підвищення та розвиток самооцінки, 5 – отримання задоволення від занять, 6 – спілкування з друзями, 7 – активний відпочинок, дозвілля, 8 – прагнення уникнути неприємностей з боку вчителів та батьків, 9 – зниження стресу та депресії, 10 – досягнення високих спортивних результатів.

Це такі: удосконалення фігури (27,5%), нормалізація ваги тіла (17,5%), підвищення стану здоров'я (10,6%), підвищення та розвиток самооцінки (9,5%), отримання задоволення від занять (8,7%), спілкування з друзями та активний відпочинок, дозвілля (по 7,5% відповідно), прагнення уникнути неприємностей з боку вчителів та батьків (7%), зниження стресу та депресії (6,2%), досягнення високих спортивних результатів (5%).

У процесі нашого дослідження ми визначили рівень рухової активності дівчат старшого шкільного віку. Так, 45,6% школярів вважають його високим, 25,6% – низьким, 19,5% хотіли б його підвищити, а 9,3% намагаються не займати активну позицію на заняттях.

Найбільш привабливими видами спорту дівчата старшого шкільного віку визначили такі: фітнес (33,7%), гімнастика (31,8%), атлетична гімнастика (8,7%), плавання (8,1%), легка атлетика (7,5%), боротьба (5,2%), інші види спорту (5%) (Рис. 3).

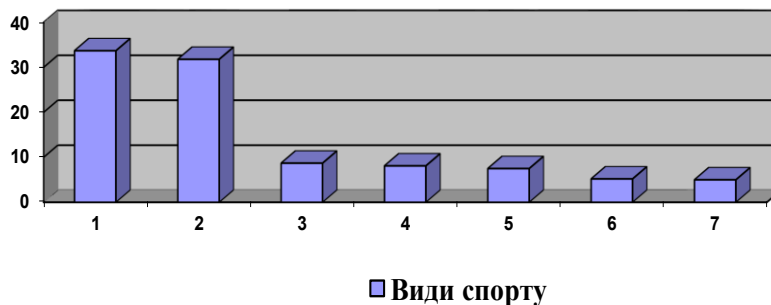


Рис. 3. Найбільш привабливі види спорту для дівчат старшого шкільного віку

1 – фітнес (33,7%), 2 – гімнастика (31,8%), 3 – атлетична гімнастика (8,7%), 4 – плавання (8,1%), 5 – легка атлетика (7,5%), 6 – боротьба (5,2%), 7 – інші види спорту.

Цим ми підтверджуємо дані науковців [5] про те, що нині прослідковується підвищення мотивації дівчат до занять гімнастичними вправами, що виконуються під музику, в тому числі й до фітнесу.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати наших досліджень підтверджують високу зацікавленість старшокласниць заняттями фізичною культурою та спортом. Водночас серед основних причин незадоволеності ними школярки визначають нецікавість та відсутність музичного супроводу. Основними факторами, що визначають інтерес дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом встановлено емоційність та різноманітність. Найбільш значимими мотивами для школярок визначено удосконалення фігури, нормалізація ваги тіла та підвищення стану здоров'я. Серед найбільш привабливих видів спорту дівчата-старшокласники визначили фітнес та гімнастику. Результати нашого соціологічного дослідження визначають необхідність розроблення, наукового обґрунтування та експериментальної перевірки ефективності педагогічної технології профілактики надлишкової ваги у дівчат старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання із використанням засобів оздоровчого фітнесу. Цим і визначаються перспективи наших подальших наукових досліджень.

#### Література

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016.– 223 с.
2. Ващук Л. М. Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до фізичної культури / Л. М. Ващук // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 92–94.
3. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників / О. Ю. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 3. – С. 65–68.
4. Круцевич Т. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доп. – К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
6. Hassandra M., Goudas M., Chroni S. Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach // Psychology of Sport and Exercise. – 2003. – Vol. 4. – Pp. 211–223.
7. Hehamahua S., Agung A., Pedjeng W. Intrinsic motivation of teenager scholars toward physical activities // European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2015. – Vol. 1. – Pp. 2–12.
8. Niederkofler B., Herrmann C., Seiler S., Gerlach E. What influences motivation in Physical Education? A multilevel approach for identifying climate determinants of achievement motivation // Psychological Test and Assessment Modeling. – 2015. – Vol. 57. – Pp. 70–93.
9. Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2012. – Vol. 16. – Pp. 8–17.
10. Zrnzević N., Arsić R. Motivation of students for physical education classes // Activities in Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 3. – No. 2. – Pp. 215–220.

*Плешакова Е.В., Шапарь Е. А., Рожков В.Ю.*

*Київський національний університет культури і мистецтв*

#### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ЧЕРЛИДИНГУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Установлено, что черлидинг имеет возрастающую популярность среди подрастающего поколения. Занятия черлидингом позитивно влияют на организм занимающихся. Основное внимание специалистов приковано к изучению возможностей физического воспитания студентов средствами черлидинга, а процесс начальной подготовки по черлидингу остается вне их внимания. Целью исследования стало изучение особенностей отбора, определение задач и*