

УДК 796.011.3

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1\(220\)-97-104](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-1(220)-97-104)



АНТОНОВА ОЛЕНА ІВАНІВНА,

кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

Olena Antonova,

Candidate of Science (Biology), Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrogradsky National University, Kremenchug, Ukraine

E-mail: antonovaei@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0660-760X>



КУЩ ОЛЕКСАНДР СЕРГІЙОВИЧ,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Кременчук, Україна

Oleksandr Kushch,

Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor the Department of human health and physical culture, Kremenchuk Mykhaylo Ostrogradskiy National university, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: akushch2005@gmail.com

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3373-0053>



ЛОШИЦЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА,

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

Tamara Loshytska,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhaylo Ostrogradskiy National university, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: toma-68@bigmir.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2361-3307>



СЕВРЮК МИКОЛА ПЕТРОВИЧ,

доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

Mykola Sevryuk,

Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhaylo Ostrogradskiy National university, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: Zsa73@meta.ua

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6788-3093>



СОЛОВІЙОВ ОЛЕГ ВОЛОДИМИРОВИЧ,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

Oleh Soloviov,

Candidate of Sciences in pedagogica, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhaylo Ostrogradskiy National university, Kremenchuk, Ukraine

E-mail: oleg@iws.com.ua

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0560-3321>

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

A Практичним шляхом досліджено актуальність індивідуального підходу у фізичному вихованні. Вивчено методичні прийоми, які використовують учителі та викладачі закладів освіти для індивідуалізації процесу фізичного виховання. Опитано 82 здобувачі освіти: 24 старшокласники та 58 студентів-першокурсників. Досліджено мотиви, що спонукають здобувачів освіти до занять фізичними вправами, та їх ставлення до нормативного підходу в оцінці фізичної підготовленості. Запропоновано науково обґрунтовані модельні рівняння для прогнозування та оцінювання індивідуальних показників фізичної підготовленості. Вивчено пропозиції здобувачів і педагогів щодо поліпшення інтересу до уроку фізкультури та мотивації до занять фізичними вправами.

Ключові слова: здобувачі; процес; мотивація; фізкультура; індивідуалізація; підготовленість; показник; норматив; досягнення; оцінка

METHODS OF REALIZATION OF INDIVIDUAL APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN AND FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISES

S The relevance of the individual approach in physical education is investigated in a practical way. The methodological techniques used by teachers and lecturers of educational institutions to individualize the process of physical education are studied. 82 students were interviewed: 24 high school students and 58 first-year students.

The motives that motivate students to engage in physical exercises and their attitude to the normative approach to assessing physical fitness are investigated. Scientifically grounded model equations for predicting and evaluating individual indicators of physical fitness are proposed.

The proposals of applicants and teachers to improve interest in physical education and motivation to exercise are studied.

Keywords: applicants; process; motivation; physical education; individualization; preparedness; indicator; standard; achievement; evaluation

Актуальність проблеми. У старшому шкільному віці, коли процеси формування особистості протікають особливо інтенсивно, нетерпимий колективний підхід (Ф. Доленко). Усереднений підхід є однією з головних причин низької фізичної підготовленості, обмеженості їх рухових умінь і навичок, високої захворюваності (Ю. Железняк, І. Туровський, Л. Лубишева, Г. Грузних).

Унаслідок різної підготовленості та зацікавленості, різних успадкованих здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, антропометричних даних, темпи засвоєння здобувачами навчального матеріалу та розвитку фізичних якостей не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів. Нав'язування учням вищих (порівняно з їх можливостями) або нижчих темпів неминуче призведе до зниження розвивального ефекту навчання [6; 7].

Цілком справедливо, що проблема індивідуального підходу у фізичному вихованні вважається однією з ключових проблем цього процесу [8; 10].

На користь цієї тези різні автори надають і різні аргументи:

– за умови індивідуального підходу до кожної дитини в усіх дітей прокидається інтерес до занять фізкультурою;

– індивідуальний підхід є запорукою ефективності педагогічного процесу, оскільки будь-який освітній вплив здійснюється через призму індивідуальних особливостей кожної дитини [4];

– фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються по спадковості, вони визначаються вродженими здібностями, тому кожен може досягнути лише зумовленого ними результату;

– діти, недостатньо рухово обдаровані від природи, незабаром втрачають інтерес до занять через усереднені, а частіше – завищені нормативні вимоги [9].

З огляду на вищесказане, мету фізичного виховання з позиції індивідуального підходу можна сформулювати, як засвоєння доступного кожній конкретній дитині змісту й обсягу фізичної культури.

Проблема індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів окреслена досить переконливо і чітко, а шляхи її вирішення, як на нашу думку, – недостатньо. Здійснюючи загальну програму виховання особистості, педагог повинен вносити в неї «корективи» відповідно до індивідуальних особливостей дитини, але методичні прийоми – як саме це зробити на уроці фізкультури, зокрема, – проблема невирішена, як і питання визначення міри доступного. У своїй роботі ми розглянули один із прийомів індивідуалізації навчання, який, на нашу думку, є одним із ключових – прогнозування індивідуальних показників (нормативів) фізичної підготовленості, виходячи із морфологічних показників здобувача.

Метою нашої роботи є пошук і засвоєння підходів до моделювання індивідуальних показників фізичної підготовленості та їх вплив на формування у здобувачів освіти позитивної мотивації до занять.

Предметом дослідження є індивідуальні показники фізичної підготовленості здобувачів освіти, підходи до їх визначення та оцінки.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання старшокласників ЗЗСО та у студентів-першокурсників ЗВО.

Завдання дослідження:

- проаналізувати стан питання за даними сучасних публікацій, наукових досліджень;
- вивчити методичні прийоми, якими користуються вчителі-практики для реалізації індивідуального підходу на уроці фізкультури;
- дослідити ставлення здобувачів до індивідуалізації навчання з фізичного виховання;
- вивчити мотиви, що спонукають здобувачів до відвідування занять з фізичного виховання;
- вивчити пропозиції здобувачів і викладачів щодо поліпшення уроків (занять) з фізичного виховання;
- рекомендувати для використання у процесі фізичного виховання в закладах освіти модельні рівняння фізичної підготовленості, що враховують індивідуальні морфологічні показники здобувачів;
- проаналізувати ставлення вчителів і здобувачів до цього методичного прийому.

Методи дослідження:

- вивчення стану питання за даними наукових публікацій;
- анкетування та опитування здобувачів освіти та педагогів за предметом дослідження;
- моделювання належних показників фізичної підготовленості за науково обґрунтованими лінійними рівняннями;
- метод середніх показників для статистичного оброблення результатів дослідження.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Індивідуальний підхід у вихованні й навчанні – полягає в здійсненні педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів (темпераменту, характеру, здібностей, схильностей, мотивів, інтересів тощо).

Сутність індивідуального підходу – гнучке використання педагогом різних форм і методів виховного впливу з метою досягнення оптимальних результатів освітнього процесу стосовно кожної дитини.

Отже, організація освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів дозволяє говорити про індивідуалізацію навчання.

Аналіз літератури показує, що чіткіший зміст даного поняття в кожному окремому випадку залежить від того, які засоби й цілі мають на увазі, коли говорять про

індивідуалізацію. У педагогічній енциклопедії це поняття визначається як «... організація навчального процесу, при якій вибір способів, прийомів, темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень розвитку їх здібностей до навчання» [5].

Проблемі індивідуального підходу у вихованні дітей приділяли увагу багато представників прогресивної педагогіки протягом тривалого часу. Найчастіше індивідуальний підхід реалізовувався шляхом диференційованого навчання. Значний інтерес викликають дослідження останніх років із розроблення принципів і методик диференційованого підходу до фізичного виховання школярів.

Зокрема, проблемі індивідуального підходу присвячено чимало досліджень і публікацій за ними, які містять рекомендації щодо індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів і студентів за різними критеріями:

- за рівнем фізичного стану та фізичного здоров'я (Є. Хібатова, 2021; І. Салук, 2008; 2010; О. Дубогай, 2007; 2014; О. Митчик, 2002; С. Киселевська, 2022; С. Шумська, 2007; Л. Левандовська, 2015);
- за показниками фізичного розвитку та антропологією (В. Руденко, 2017; Т. Круцевич, Т. Лошицька, 2002; 2023; М. Міщенко, 2018);
- за віком (Н. Бондарчук, В. Чернов, 2017; В. Дмитрук, 2021);
- за гендерними особливостями мотивації (О. Біліченко, Т. Круцевич, 2014);
- за психологічними особливостями (В. Жуков, 2002; О. Біліченко, Т. Лошицька, 2023);
- за величиною фізичного навантаження (О. Митчик, 2001; 2002; 2013; Н. Хитра, 2018);
- за врахуванням темпів їхнього біологічного розвитку (А. Сітовський, 2018).

Наступним етапом наших досліджень було вивчення ставлення безпосередніх учасників освітнього процесу – здобувачів освіти та педагогів – до процесу фізичного виховання та прийомів оцінювання фізичної підготовленості, як результату цього процесу. Нами розроблено анкету-опитувальник для здобувачів освіти, маємо такі результати (в табл. 1):

Таблиця 1

Результати опитування школярів щодо їх бачення уроків фізкультури та ставлення до них (n=82)

Зміст запитання та варіант відповіді	Кількість відповідей, осіб	Кількість відповідей, %
1	2	3
1. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізвиховання (за даними останнього місяця)?		
А) 1 раз на місяць	66	80,5
Б) 2 рази на місяць	10	12,2
В) 3 рази на місяць	6	7,3
2. Що мотивує Вас до відвідування занять?		
А) Залік	43	52,4
Б) Потреба в руховій активності	12	14,6

1	2	3
В) Підтримка стану здоров'я	4	4,9
Г) Фізична підготовленість	10	12,2
Д) Потреба у корекції параметрів тіла	9	11,0
Е) Отримання нових знань з фізичної культури	1	1,2
Є) Потреба у змагальній діяльності	1	1,2
Ж) Самопочуття після заняття	2	2,4
З) Інший варіант відповіді	0	
3. Як ви ставитесь до необхідності здавати нормативи фізичної підготовленості?		
А) Активно позитивно (<i>цікаво, розумію необхідність, проходжу тести із задоволенням</i>)	9	11,0
Б) Пасивно позитивно (<i>треба, то здаю; високі показники бажані, але не обов'язкові</i>)	12	14,6
В) Байдуже (<i>нецікаво, здаю без інтересу, заради заліку</i>)	10	12,2
Г) Пасивно негативно (<i>не здавав би, нецікаво, змушений заради заліку</i>)	36	43,9
Д) Активно негативно (<i>категорично проти, не здаю і не буду, результати зовсім не цікаві</i>)	15	18,3
4. Чи мотивують вас до подальшого фізичного вдосконалення результати тестів?		
А) Так	9	11,0
Б) Ні	58	70,7
В) Байдуже	15	18,3
5. Якщо Ви відповіли «Ні» або «Байдуже», то чому? (<i>Можливо декілька варіантів відповіді</i>)		
А) Нормативи оцінювання завищені, немає сенсу старатися	56	68,3
Б) Заняття не сприяють підвищенню показників фізичної підготовленості	24	29,3
В) Це ніяк не вплине на моє здоров'я і самопочуття	36	43,9
Г) Це не сприяє підвищенню мого іміджу серед друзів	17	20,7
Д) Це не вплине на мою соціальну успішність у майбутньому	32	39,0
Е) Для мене важливіші форми та параметри тіла, а не фізична підготовленість	21	25,6
Є) Інший варіант відповіді	2	2,4
6. Чого Вам бракує на заняттях з фізичного виховання? (<i>Можливо декілька варіантів відповіді</i>):		
А) Музичного супроводу	66	80,5
Б) Спортивних ігор	34	41,5
В) Елементів сучасного фітнесу	47	57,3
Г) Інформації про вплив вправ на організм	6	7,3
Д) Кількості самих занять на тиждень	42	51,2
Е) Змагальних моментів	4	4,9
Є) Індивідуального підходу	11	13,4
Ж) Інший варіант відповіді	4	4,9
7. Якби Ви особисто мали можливість змінити організаційні моменти процесу фізичного виховання, що б Ви зробили? (<i>Можливо декілька варіантів відповіді</i>)		
А) Збільшили кількість занять на тиждень	34	41,5
Б) Зменшили кількість занять на тиждень	8	9,8
В) Відмінили нормативи	44	53,7
Г) Знизили нормативи до середньостатистичного у групі і оцінювали за цим показником усю групу (клас)	11	13,4
Д) Ввели два критерії оцінювання «зараховано» та «незараховано»	47	57,3

1	2	3
Е) Розраховали б нормативи для кожного особисто, виходячи із індивідуальних показників (зросту, маси, охватних розмірів тіла тощо)	36	43,9
Є) Відмінили б нормативи зовсім, а оцінювали за відвідуваністю занять	12	14,6
8. Якби Ви могли, то який би критерій для оцінювання з фізичного виховання обрали за основний? (Тільки 1 варіант відповіді)		
А) Відвідуваність занять	55	67,1
Б) Виконання нормативів	14	17,1
Г) Наявність або відсутність прогресу у фізичній підготовленості	11	13,4
Д) Тестування теоретичних знань з фізичної культури	1	1,2
Е) Інший варіант відповіді	1	1,2
9. Чи цікаво було б Вам отримати розрахунок належних Вам нормативів фізичної підготовленості? (за показниками зросту, маси, охватних розмірів)		
А) Так	68	82,9
Б) Ні	5	6,1
В) Байдуже	9	11,0

Поставлені запитання, на нашу думку, дозволяють зрозуміти причини низької мотивації до занять фізичними вправами і розуміння того, чи змінить індивідуальний підхід до критеріїв оцінювання ситуацію, що склалася. Зокрема, йдеться про відвідуваність і мотивацію до фізичного вдосконалення.

Мотивацію розглядаємо, як сукупність мотивів,

причин, що спонукають людину до дії. Поставлені запитання, на нашу думку, дозволяють зрозуміти причини низької мотивації до занять фізичними вправами й розуміння того, чи змінить індивідуальний підхід до критеріїв оцінювання ситуацію, що склалася.

Спочатку ми опитували здобувачів освіти щодо причин, які мотивують здобувачів до занять (рис. 1):

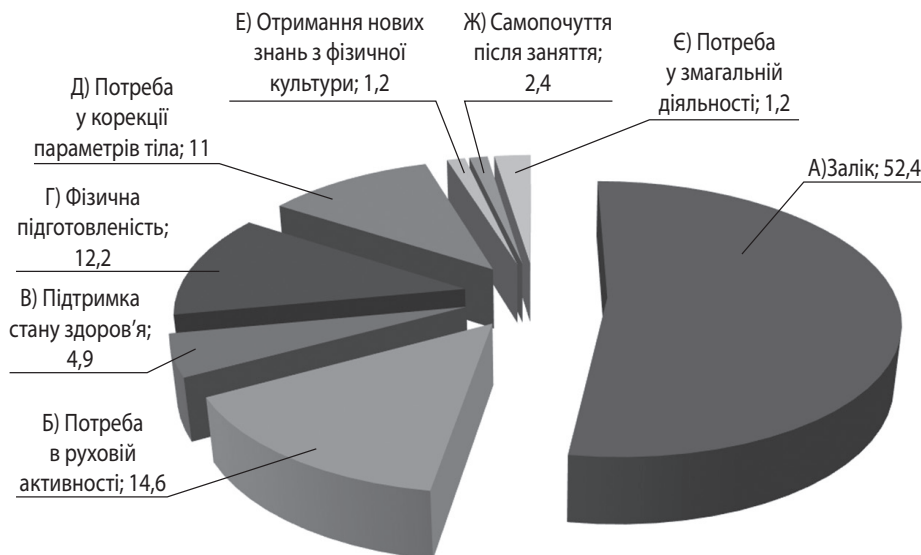


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за мотивами до занять, % (n=82)

Найвагомішим мотивом традиційно названо академічну потребу – залік, оцінку (52%). Потреба нівелювати малорухливість стимулює до занять близько 15% опитуваних. Фізична підготовленість, її поліпшення стимулює до занять 12% опитуваних і майже дорівнює кількості здобувачів, які прагнуть коригувати будову тіла (11%). У контексті проблеми фізичної підготовленості нас цікавило ставлення досліджуваних до необхідності контролю успішності – нормативів, зокрема.

Ставлення здобувачів до необхідності здавати нормативи виглядає наступним чином:

- 1 місце – пасивне негативне ставлення – 44%;
- 2 місце – активне негативне ставлення – 18%;
- 3 місце – пасивне позитивне ставлення – 14%.

Кількість тих, хто не проти контролю фізичної підготовленості і зацікавлений у високих її показниках становить лише 11%. Зрозуміло, що опитувані опираються не на сьогоденний, а попередній досвід, коли нормативи

були обов'язковими. Але ситуацію складно назвати оптимістичною з огляду на те, що йде війна і фізична підготовленість солдата є складником його життєздатності та виживання, а високі показники розвитку сили й витривалості є обов'язковими у багатьох видах військової діяльності [1].

Така низька зацікавленість у власній фізичній підготовленості є на сьогодні невирішеною проблемою

у виховному процесі й потребує додаткової уваги і зусиль з боку педагогів.

71% опитуваних відповіли, що результати тестів не мотивують їх удосконалювати себе, сюди ж ми віднесли ті 18% здобувачів, яким байдуже. Разом вони (73 особи) пояснили це наступними аргументами (рис. 2):

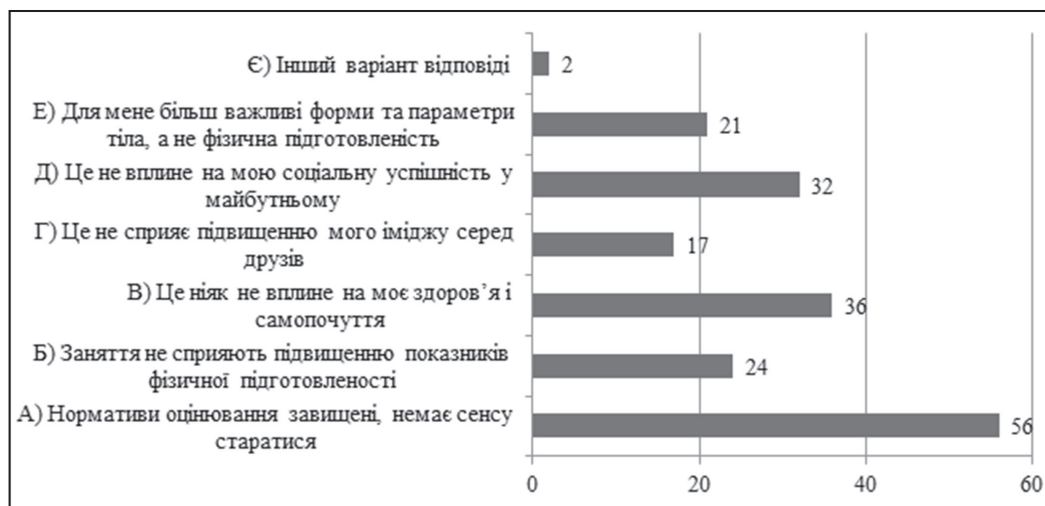


Рис. 2. Причини негативного ставлення здобувачів до вдосконалення власних показників фізичної підготовленості, осіб (n=73)

Згідно з результатами опитування, *завищені результати* у рухових тестах формують негативне ставлення до занять, *демотивують* 56 здобувачів. Не менш тривожним сигналом є те, що 36 опитуваних не пов'язують своє здоров'я з фізичною кондицією. Це, на нашу думку, свідчить про недостатність валеологічних знань. 32 опитуваних не вірять у вплив фізичної досконалості (або недосконалості) на соціальну успішність та імідж (39%). Цікаво, що при цьому 51% опитуваних вказує на недостатню кількість занять на тиждень. Отже, можна зробити проміжний висновок про те, що найбільшим *демотиватором* до занять є контрольні нормативи. Із цим погоджуються й інші дослідники [5; 11].

Серед прийомів підвищення інтересу до занять самими здобувачами найчастіше називаються (див. табл. 1): музичний супровід (81%), елементи популярних фітнес-програм (57%), збільшення часу на спортивні ігри (41%) та врахування індивідуальних особливостей здобувачів (13%).

Оскільки освіта зараз дитиноцентрована і студентоцентрована, то нам була цікава думка здобувачів освіти щодо прийомів поліпшення ситуації з рейтингом уроку фізкультури й відвідуваністю занять. До запитань ми включили такі, які стосуються безпосередньо нормативного складника і деяких організаційних моментів. Відповіді та їхній рейтинг представлено на рис. 3:

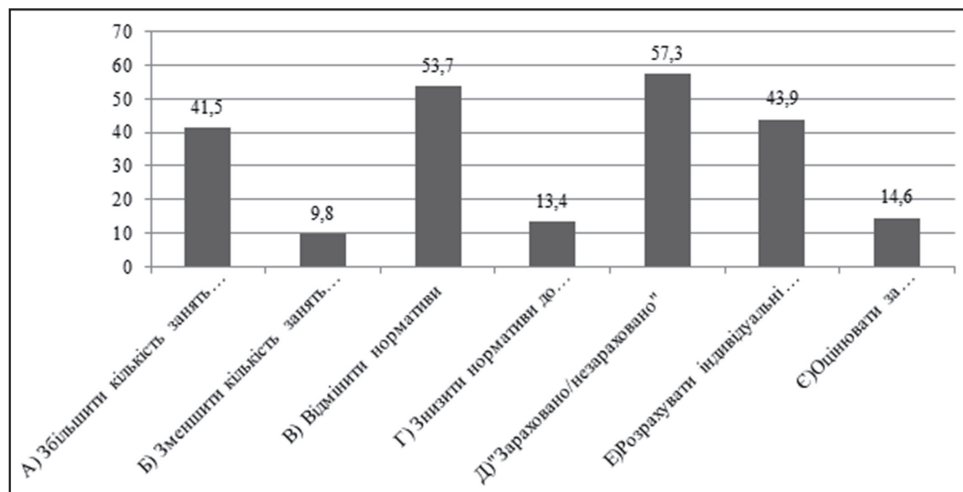


Рис. 3. Пропозиції здобувачів освіти щодо внесення організаційних змін у процес фізичного виховання

Перше, що додає педагогам наснаги й активізує до роботи, це те, що 41,5% здобувачів освіти бажали б збільшити кількість уроків фізкультури (проти 9,8%, чия думка полярна). Але за рис. 3 відслідковується тенденція до уникання оцінок і нормативів (відповіді В, Г, Д, Е). Очевидно, що здобувачі освіти сприймають заняття фізичними вправами, як рекреативний захід, тому пропонують оцінювати за відвідуваністю (14,6%) або за критеріями «зараховано/не зараховано». Пропозиції ввести додатковий урок фізкультури як рекреативний або фітнес-урок давно звучать у публікаціях учителів-практиків [1; 2; 9] і, виходячи іще й із цього опитування, таки не безпідставно. Тож, цей пункт нашої роботи потребує активації уваги й вирішення.

Друге, що активізує роботу педагогів, це пропозиція 44% студентів оцінювати їхні досягнення за індивідуальними особливостями. Відверто кажучи, включаючи це запитання до анкети, ми не передбачали

такого високого відсотка зацікавлених, однак, очевидно, умови військового часу роблять дітей свідомими набагато швидше, ніж мирний час. Потреба у фізичному вдосконаленні зростає, а формується вона, на нашу думку, в особистому спілкуванні із військовослужбовцями. Отож, пропозиція заслуговує на увагу. Шляхи її вирішення вже існують – це індекси, таблиці, регресійні рівняння для розрахунку індивідуальних показників фізичної підготовленості, в основі яких – антропометричні дані кожного індивідуума. У роботу педагога буде додано трохи досліджень і вимірювань, що дасть можливість сформулювати й науково обґрунтувати кондиційні вимоги до фізичної підготовленості (а в умовах війни – життєздатності) кожного здобувача освіти – потенційного захисника.

У таблицях 2, 3 ми представили рекомендовані до використання рівняння регресії, розроблені для юнаків 16–18 років:

Таблиця 2

Прогнозні рівняння для розрахунку індивідуальної фізичної підготовленості юнаків, відповідно до безпечного рівня здоров'я
(за Т. Круцевич, Т. Лошицькою)

Назва змінних		Рівняння моделі	Похибка моделі, %
у	х		
Біг, 100 м, с бистрота	окіл талії	$y_2 = 12,4775 + 0,0211405 \cdot x_3$	0,1
Біг, 3000 м, с витривалість	окіл талії	$y_3 = 645,97 + 2,39434 \cdot x_3$	1,2
Підтягування на перекладині, разів, сила	окіл тазу	$y_4 = 33,3923 - 0,245405 \cdot x_2$	3,1
СКВ, разів, сила	окіл тазу	$y_5 = 70,9544 - 0,250987 \cdot x_2$	2,1
«Човниковий біг», 10x10, с, спритність	окіл талії	$y_6 = 23,978 + 0,04062 \cdot x_3$	0,5
Стрибок у довжину з місця, см, вибухова сила ніг	окіл талії	$y_7 = 267,69 - 0,507854 \cdot x_3$	0,1

Таблиця 3

Моделювання норм фізичної підготовленості здобувачів освіти відповідно до безпечного рівня здоров'я
(за Н. Бондарчук, В. Товт, В. Черновим)

Номер з/п	Показник ФП	Рівняння регресії
1	PWC 170, фізична працездатність	$143,08 + \text{зріст} \times (-1,237) + \text{маса} \times 1,462 + \text{обвід шиї} \times 2,727 + \text{обвід талії} \times (-0,409) + \text{обвід гомілки} \times 0,709.$
2	Біг 3000 м, витривалість	$20,787 + \text{зріст} \times (-0,008982) + \text{маса} \times 0,008443 + \text{обвід шиї} \times (-10,07459) + \text{обвід талії} \times (-0,05417) + \text{обвід гомілки} \times 0,0299.$
3	Вис на зігнутих руках, силова витривалість	$-10,742 + \text{зріст} \times 0,02477 + \text{маса} \times 0,236 + \text{обвід шиї} \times 1,091 + \text{обвід талії} \times (-0,293) + \text{обвід гомілки} \times 0,342.$
4	Стрибок у довжину з місця, вибухова сила	$113,275 + \text{довжина тіла} \times 0,183 + \text{маса тіла} \times (-0,103) + \text{обвід шиї} \times 1,568 + \text{обвід талії} \times 0,136 + \text{обвід гомілки} \times 0,261.$

Представлені рівняння успішно апробовані й можуть бути використані у роботі вчителів і викладачів. Результати цих рівнянь можуть слугувати індивідуальними належними або кондиційними нормами фізичної підготовленості юнаків, а також нормативами, виконання яких свідчить про те, що той, хто виконує їх, має «безпечний» рівень здоров'я, згідно з основами валеології – нижче якого не формуються ендogenous фактори ризику та початкові форми патологічного процесу. Отже, одночасно вирішуються й оздоровчі завдання фізичного виховання.

Окрім того, дослідники, які апробували цей підхід, вказують на підвищення мотивації до занять фізичними вправами після співставлення належних норм фізичної

підготовленості із фактичними [8; 9; 10; 11].

Тож, на нашу думку, після розрахунку індивідуальних норм фізичної підготовленості найпершим завданням співпраці викладача і здобувача – буде скорочення у різниці названих вище показників – прогнозних (належних) і фактичних. А критерієм оцінювання – їхня відповідність або прогрес.

Напрямом наших подальших досліджень є вивчення мотивації здобувачів освіти до занять фізичними вправами і динаміка рейтингу уроку фізкультури після запровадження описаних вище методичних прийомів (із розумінням складності процесу в умовах військового часу).

Список використаних джерел

- Біличенко О., Скірта О., Лошицька Т. Актуальний стан фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку як невирішене педагогічне завдання уроків фізкультури. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 4. С. 113–118.
- Буйдіна О. О. Модель підготовки вчителів до впровадження Державного стандарту базової середньої освіти у Полтавській області. *Імідж сучасного педагога*. 2022. № 5 (206). С. 23–26.
- Васьков Ю. В. Визначення основних функцій і цілей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистісно орієнтованого навчання учнів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295287.pdf>
- Головко Н. Індивідуалізація рухової діяльності учнів на уроках фізкультури. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009pmg-022b.docx.html>
- Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред. Г. П. Грибана; Житомир. нац. агроєкол. ун-т. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
- Круцевич Т. Ю., Лошицька Т. І. Проблема оцінювання досягнень у фізичному вихованні та можливі шляхи її вирішення. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Кременчук: КрНУ, 2012. 166 с.
- Левандовська Л. Ю. Індивідуалізація процесу фізичного виховання школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 5. С. 38–40.
- Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2007. 22 с.
- Мищенко М. Проблема індивідуалізації на уроках фізичної культури. URL: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/>
- Особливості методики проведення уроків фізичної культури з учнями шкільного віку. URL: <https://studfile.net/preview/9726117/page:6>.
- Сидорченко К. М. Зміни у системі освіти щодо проблем фізичного виховання і допризовної підготовки. *Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців*: матеріали наук.-метод. семінару (Київ, 17.03.2015 р.). Київ: НУОУ, 2015. 220 с.

References

- Bilichenko, O., Skyrta, O., & Loshytska, T. (2023). Aktualnyi stan fizychnoho rozvytku yunakiv starshoho shkilnoho viku yak nevyrishene pedahohichne zavdannya urokov fizkultury [The current state of physical development of high school boys as an unresolved pedagogical task of physical education lessons]. *Imidzh suchasnoho pedahoha [The image of a modern teacher]*, 4, 113-118 [in Ukrainian].
- Buidina, O. O. (2022). Model pidhotovky vchyteliv do vprovadzhenia Derzhavnogo standartu bazovoi serednoi osvity u Poltavskii oblasti [Model of teacher training for the implementation of the State Standard of Basic Secondary Education in Poltava region]. *Imidzh suchasnoho pedahoha [The image of a modern teacher]*, 5 (206), 23-26 [in Ukrainian].
- Vaskov, Yu. V. Vyznachennia osnovnykh funksi i tsilei shkilnoi fizychnoi kultury yak umova zdiisnennia osobystisno oriientovanoho navchannia uchniv [Determining the main functions and goals of school physical education as a condition for implementing personally oriented education of students]. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/304295287.pdf> [in Ukrainian].
- Holovko, N. Indyvidualizatsiia rukhovoї dialnosti uchniv na urokakh fizkultury [Individualization of students' motor activity in physical education lessons]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/embed/01009pmg-022b.docx.html> [in Ukrainian].
- Hryban, H. P., Boiko, D. V., & Dzenzeliuk, D. O. (2016). *Terminolohichnyi slovnyk z fizychnoi kultury i sportu [Terminological dictionary of physical education and sports]*. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu., & Loshytska, T. I. (2012). Problema otsiniuvannia dosiahnen u fizychnomu vykhovanni ta mozhyvi shliakhy yii vyrishennia [The problem of assessing achievements in physical education and possible ways to solve it]. In *Aktualni problemy fiz. vykhovannia, sportu ta valeolohii [Current problems of physical education, sports and valeology]*: materialy IV vseukr. nauk.-prakt. konf. Kremenчук: KrNU [in Ukrainian].
- Levandovska, L. Yu. (2012). Indyvidualizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Individualization of the process of physical education of schoolchildren]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*, 5, 38-40 [in Ukrainian].
- Loshytska, T. I. (2007). *Modelno-tsilovi kharakterystyky fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv pryzoynoho viku v systemi fizychnoho vykhovannia [Model-target characteristics of physical fitness of young men of draft age in the physical education system]*. (Extended abstract of PhD diss.). Kyiv: NUFVUSU [in Ukrainian].
- Mishchenko, M. *Problema indyvidualizatsii na urokakh fizychnoi kultury [The problem of individualization in physical education lessons]*. Retrieved from <http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/> [in Ukrainian].
- Osoblyvosti metodyky provedennia urokov fizychnoi kultury z uchniamy shkilnoho viku [Features of the methodology for conducting physical education lessons with school-age students]. Retrieved from <https://studfile.net/preview/9726117/page:6>. [in Ukrainian].
- Sydorchenko, K. M. (2015). Zminy u systemi osvity shchodo problem fizychnoho vykhovannia i dopryzoynoi pidhotovky [Changes in the education system regarding the problems of physical education and pre-conscription training]. In *Spetsialna spriamovanist fizychnoi pidhotovky yak skladova osobystoi bezpeky viiskovosluzhbovtiv [Special focus of physical training as a component of personal safety of military personnel]*: materialy nauk.-metod. seminaru. Kyiv: NUOU [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 23.12.2024