

ОСОБЛИВОСТІ ПОЗИЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ СТОСОВНО ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Мета дослідження полягала у створенні передумов для підвищення ефективності уроків з фізичної культури у формуванні в старшокласників внутрішнього типу мотивації до фізичної активності у вільний від навчання час. Для проведення такого дослідження було залучено 80 хлопців віку 15 років, а саме по 20 кожного з чотирьох наявних соматотипів. Для його діагностики використовували схему Штефко-Островського у модифікації С. Дарської. Одержанню необхідних емпіричних даних сприяло також використання загальнонаукових, соціологічних, медико-біологічних методів та методів математичної статистики. На початку лонгітудинального констатувального експерименту провели письмове опитування з використанням розробленої нами анкети закритого типу. Встановили, що від 40 до 60 % представників кожного соматотипу займаються в секції з обраного виду спорту, ще біля 10 % – здійснюють фізичну активність в інших формах. Водночас, представники кожного соматотипу відзначаються особливостями змісту і спрямованості діяльності, що подобається їм найбільше та яку вони реалізують під час фізичної активності. Крім цього, практично всі старшокласники демонструють позитивну позицію щодо доцільності проведення тестування для оцінювання стану розвитку їх фізичних якостей протягом навчального року. Зазначене свідчить, передусім про необхідність обов'язкового врахування одержаної інформації в процесі занять з фізичної культури в старшій школі.

Ключові слова: старшокласники, соматотипи, мотивація, фізична активність, пріоритети, зміст і спрямованість діяльності, диференціація.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

На сучасному етапі фізична активність учнів старшої школи відбувається у різних формах [21]. Водночас, основна форма, як єдина обов'язкова, не забезпечує того мінімуму фізичних навантажень, який відповідає оздоровчим або розвивальним параметрам [3; 4; 13]. У зв'язку з цим значно зростає роль позаурочних форм фізичної активності для досягнення необхідних параметрів навантажень. Але всі такі форми для старшокласників є необов'язковими. Це означає, що вони можуть відбутися тільки за наявності в учнів відповідного бажання, інтересу, мотивації [5; 7; 10; 16; 23; 27].

Чисельні дані засвідчують низький рівень залучення учнів старшої школи до фізичної активності, що реалізується у позаурочних і позашкільних формах [1; 2; 9; 13; 20]. Іншими словами, у більшості старшокласників відсутня мотивація у вільний від навчання час здійснювати фізичну активність. Це зумовлює необхідність проведення досліджень в означеному напрямі.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії "Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації" Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою "Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді", а також темою "Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення" (номер державної реєстрації 0115U002344) плану науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати останніх досліджень [12; 13; 16; 25; 26] свідчать про низьку ефективність занять з фізичної культури у старшій школі в аспекті успішного вирішення поставлених завдань. Така ситуація актуалізує пошук шляхів її виправлення. Один із перспективних шляхів полягає в урахуванні позиції учнів, пов'язаної з їхнім ставленням до різних аспектів фізичної активності [2; 5; 10]. Водночас, необхідно враховувати вимогу до шкільного фізичного виховання про здійснення диференційованого й індивідуального підходів до учнів [21].

У зв'язку з останнім відзначаємо можливість та необхідність використання соматотипу, що є ознакою інтегральної індивідуальності особи, для формування однорідних вибірок учнів [6; 8; 9; 12; 17; 19]. Проведеним аналізом було з'ясовано, що окремі дані [4] засвідчують існування розбіжності у позиції представників різних соматотипів щодо пріоритетних видів діяльності. Зазначається також [4; 8; 12], що представники наявних соматотипів відрізняються величиною вияву та динамікою фізичних якостей

протягом усього шкільного періоду. Зазначене зумовлює необхідність урахування наявних даних у практичній діяльності, зокрема під час занять фізичними вправами у різних формах їх організації. Одна з основних причин такої необхідності – підвищення мотивації учнів до рівня, що відображає сформованість мотивації внутрішнього типу [28]. Останнє зумовлено тим, що саме на цьому рівні є сформованою поведінка учня, пов'язана із систематичним використанням ним фізичної активності у вільний від навчання час. Як зазначається у зв'язку з останнім [31, с. 99], мета досягається поетапно, а кожний етап пов'язаний зі становленням певного типу мотивації, тобто від амотивації до зовнішнього, а потім до внутрішнього її типу. Узагальнивши інформацію цього автора, дослідники зазначають [11, с. 32], що визначальним для внутрішнього типу мотивації є досягнення індивідом самовизначення у питанні необхідності систематично здійснювати фізичну активність. Формується такий тип у випадку задоволення психологічних потреб індивіда, зокрема незалежності, компетентності й інтегрованості в діяльність колективу (взаємодія з іншими учасниками фізичної активності). Показником сформованості в індивіда мотивації внутрішнього типу до фізичної активності є розуміння необхідності здійснювати таку активність, а провідним бажанням – систематично займатися фізичними вправами. Іншим показником є одержання задоволення від зростання результатів, а провідним бажанням – мати реальні досягнення. Ще одним показником є емоційний підйом, який виникає під час реалізації фізичної активності, а провідним бажанням тут буде відтворення такого емоційно піднесеного стану під час наступного заняття і т. д.

Проте, дотепер відсутні дослідження, організовані з використанням лонгітюдального методу та спрямовані на встановлення наявності або відсутності розбіжностей у позиції хлопців, які є учнями старшої школи і мають різні соматотипи, стосовно різних аспектів фізичної активності. Зазначене зумовлює необхідність проведення досліджень такого змісту.

Мета, методи та організація дослідження. *Мета дослідження* – створити передумови для підвищення ефективності уроків з фізичної культури у формуванні в старшокласників внутрішнього типу мотивації до фізичної активності у вільний від навчання час. Для досягнення такої мети було використано комплекс адекватних методів, зокрема: з групи загальнонаукових, а саме аналіз, узагальнення інформації літературних джерел); із групи соціологічних – письмове опитування; з групи медико-біологічних – соматоскопію, соматометрію, антропометрію, а також методи математичної статистики. На початку лонгітюдального констатувального експерименту задіяні у ньому 80 хлопців (по 20 кожного соматотипу), яким із початком навчання в старшій школі виповнилося 15 років, давали відповіді на запропоновану їм анкету. Відбувалося це під час уроку з фізичної культури, учням було надано до 25 хвилин. Для одержання правдивих відповідей на всі питання використовували анкету закритого типу. До початку анкетування вчитель роз'яснював учням необхідність якісного і коректного виконання завдання, а також сутність питань анкети. Питання були сформульовані з урахуванням рекомендацій Б. М. Шияна, Г. А. Єдинака, Ю. В. Петришина [22], Š. Adamčák, M. Nemes, P. Bartík [23], M. Bardus, H. Blake, S. Lloyd, L. S. Suggs [24], B. H. Marcus, D. M. Williams, P. M. Dubbert, J. F. Sallis й інші [29], S. Suggs, C. McIntyre [30]. Кількість питань в анкеті – 9, на них учні відповідали у заздалегідь надрукованих бланках. Що стосується діагностики соматотипу, то враховуючи відповідні рекомендації [22], використовували схему Штефко-Островського в модифікації С. Дарської.

Результати дослідження. Одержані дані свідчать, що 50 % представників астеноїдного соматотипу (А-типу), 45 % – торакального (Т-типу), 60 – м'язового (М-типу) та 40 – дигестивного (Д-типу) відвідували обрану кожним секцію з певного виду спорту. Решта представників цих соматотипів не здійснювали фізичної активності під час занять певним видом спорту (табл. 1). Водночас, із великою часткою ймовірності можна було стверджувати, що в усіх вибірках, за винятком А-типу, частина хлопців, хоча і не займалася у секції з певного виду спорту, але у вільний від навчання час здійснювала фізичну активність. Підтверджували це результати відповіді на питання про заняття у секції та інше питання, а саме "Чи займаєтесь ви вдома у вільний час фізичними вправами?". Зокрема, 45 % представників Т-типу займалися у секціях, а решта 55 % – фізичними вправами вдома. Тобто якщо припустити, що в усіх 45 % хлопців, які займалися в обраній спортивній секції, сформовано внутрішній тип мотивації, а відтак всі вони вдома займалися фізичними вправами у певній формі (наприклад, ранковою гімнастикою), то інших 10 % хлопців також могли використовувати цю або інші форми занять фізичними вправами у вільний від навчання час. У М- та Д-типів означена різниця також становила по 10 %. Ураховавши відповіді на детекторне питання ("Як часто після школи, у вільний час ви займаєтесь фізичними вправами?") відзначили відсутність розбіжності між результатами, одержаними у кожній вибірці. Це свідчило, по-перше, про правдивість наданих хлопцями відповідей на основне питання, а, по-друге, про позитивну тенденцію у використанні ними фізичних вправ у вільний час.

Із одержаним результатом пов'язували інший, а саме ставлення хлопців до навчального предмету "Фізична культура": представникам усіх вибірок, за винятком Т-типу, подобався або певною мірою подобалися уроки з фізичної культури. Про це свідчили такі дані: в А-типі — це 60 і 40 % відповідно, у М-типі – 85 і 15 %, Д-типі – 95 і 5 %. Відповіді на детекторне питання ("Ваше ставлення до фізичної культури як одного з початкових предметів") підтвердили одержаний результат, адже у цих трьох вибірках були відсутні негативні відповіді, у вибірці Д-типу всі відповіді були позитивними.

Крім цього, проаналізували інформацію хлопців із різними соматотипами про уподобання, пов'язані зі змістом і спрямованістю діяльності, що реалізується під час фізичної активності. Одержані дані засвідчили, що найбільшій кількості представників А-типу, а саме 65 %, подобається біг на довгі дистанції, що виконується відносно довго з помірною інтенсивністю. Решта 35 % висловила бажання займатися спортивними іграми, а навантаження повинно бути незначним за тривалістю та максимальним за інтенсивністю.

Таблиця 1

**Позиція хлопців із різними соматотипами
у досліджуваних аспектах їх фізичної активності
під час навчання у старшій школі, %**

Питання	Варіант відповіді	А-тип	Т-тип	М-тип	Д-тип
Чи відвідуєте ви якусь секцію з виду спорту ?	Так	50	45	60	40
	Ні	50	55	40	60
Чи подобається вам такий навчальний предмет як "Фізична культура" ?	Так	60	65	85	95
	Ні	—	10	—	—
	Скорше так	40	20	15	5
	Скорше ні	—	5	—	—
Чи займаєтесь ви вдома у вільний час фізичними вправами ?	Так	50	55	70	50
	Ні	—	5	—	—
	Іноді	50	40	30	50
Які навантаження подобається виконувати найбільше ?	макс. швидке, але нетривале	30	20	30	—
	помірної швидкості тривалий час	70	45	35	5
	на вияв макс. сили, але нетривале	—	15	30	85
	помірної сили тривалий час	—	20	5	10
Які вправи вам подобаються найбільше ?	легкоатлетичні стрибки	—	—	—	—
	легкоатлетичні метання	—	—	—	85
	легкоатлетичний швидкісний біг	—	50	20	10
	біг на довгі дистанції	65	20	—	5
	з гімнастики	—	10	—	—
	спортивні ігри	35	20	20	—
	на силу	—	—	60	—
	на гнучкість	—	—	—	—
Ваше ставлення до тестування фізичних можливостей ?	Позитивне	55	40	65	100
	Негативне	—	5	5	—
	Більшою мірою позитивне	45	50	30	—
	Більшою мірою негативне	—	5	—	—
Ваше ставлення до фізичної культури як одного з навчальних предметів	Позитивне	60	70	75	100
	Негативне	—	—	—	—
	Більшою мірою позитивне	35	20	25	—
	Більшою мірою негативне	—	10	—	—
Які вправи вам вдається виконувати найкраще ?	на вияв макс. швидкості	—	30	20	5
	на вияв макс. сили	—	—	50	50
	на вияв макс. витривалості	75	50	5	5
	на вияв макс. сили у найкор. час	—	—	20	30
	на вияв координації в спорт. іграх	25	20	5	10
Як часто після школи, у вільний час ви займаєтесь фізичними вправами ?	Систематично	50	20	75	25
	Інколи	50	75	25	75
	Не займаюсь узагалі	—	5	—	—

У представників Т-типу результат відрізнявся від зазначеного, передусім значно більшим різноманіттям уподобань змісту діяльності. Найбільша кількість (40 %) бажала займатися швидкісним бігом, але з інтенсивністю, що менша від максимальної. 20 % хлопців бажали займатися бігом на довгі дистанції, інші 20 % – спортивними іграми, а інтенсивність навантаження повинна відповідати максимально швидкому, але нетривалому виконанню або з помірною силою відносно тривалий проміжок часу. Решта 10 % виявляла бажання займатись гімнастичними вправами, використовуючи максимальне навантаження силової спрямованості, але нетривалий проміжок часу; такі параметри узгоджуються з притаманними для занять гімнастикою.

Найбільше представників М-типу, а саме 60 %, надавали перевагу вправам силової спрямованості, решта 40 % – порівно спортивним іграм та легкоатлетичному швидкісному бігові. Щодо параметрів навантажень, то вони виявилися відносно різноманітними: помірно швидкості, але тривалий час – 35 %;

максимально швидко, але нетривале – 30 %; на вияв максимальної сили нетривалий час – 30 %; помірної сили тривалий час – решта 5 %.

Що стосується представників Д-типу, то тут одержали такий результат: пріоритетом для переважній більшості (85 %) є легкоатлетичні метання, для решти – швидкісний біг (10 %) та біг на довгі дистанції (5 %). Пріоритетним для 85 % респондентів є фізичне навантаження, що характерне під час вияву максимальної сили, для інших 10 % – навантаження помірної інтенсивності силової, для решти 5 % – швидкісної спрямованості, що в обох випадках реалізується відносно тривалий проміжок часу.

Іншими словами, побажання більшості представників А-типу пов'язані з розвитком витривалості, передусім загальної, а також певною мірою швидкісної. Незважаючи на різноманіття побажань представників Т-типу у переважній більшості (90 %) ці побажання мають спільне: діяльність, яку вони хочуть здійснювати під час фізичної активності, пов'язана з виявом швидкісної витривалості; вияв цієї якості характерний для спортивних ігор, якими хлопці оволодівали у школі, та бігу на середні дистанції. Для решти 10 % пріоритетним є розвиток вибухової сили. У представників М-типу пріоритетною є діяльність, що передбачає виконання вправ силової спрямованості для розвитку, насамперед максимальної сили і вибухової сили. Переважна більшість хлопців Д-типу під час фізичної активності хоче здійснювати діяльність, що спрямована на розвиток вибухової сили, вияв якої не передбачає подолання маси власного тіла, м'язової сили і певною мірою силової витривалості. Водночас, не знайшли адекватного пояснення уподобанню 5 % хлопців цього соматотипу використовувати біг на довгі дистанції як зміст своєї фізичної активності. Певною мірою це може пояснити наявність у таких представників Д-типу визначеної ними мети, але яку досягти неможливо ніяким іншим шляхом, окрім зазначеного. Деякі можливі цілі – виконати нормативні вимоги, не бути гіршим за своїх однолітків у досягненні високого результату в бігу на довгі дистанції. Для цього хлопці з Д-типом використовують індивідуальну чи самодіяльну групову форми організації своєї фізичної активності у вільний від навчання час.

Одержані дані значною мірою узгоджуються з наявними у спеціальній літературі. Зокрема узагальнення даних дослідників [1; 4; 5; 8] засвідчує, що для представників А-типу характерним є високий рівень вияву загальної витривалості, середній – вияву деяких видів координації, швидкісних якостей, гнучкості та низький – вияву м'язової сили і швидкісно-силових якостей. Щодо оптимальних параметрів навантаження під час розвитку фізичних якостей, то виконання вправ повинно відбуватись із помірною або великою інтенсивністю, а основна особливість – виконувати вправи будь-якої спрямованості відносно тривалий час.

У представників Т-типу високим рівнем вияву відзначаються швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість, деякі види координації, середнім рівнем – м'язова сила, швидкісні якості, деякі види координації, гнучкість і загальна витривалість. Оптимальними є параметри навантажень, що передбачають виконання вправ із великою і субмаксимальною, частково – максимальною інтенсивністю, а основна особливість – виконувати вправи будь-якої спрямованості відносно тривалий час.

Хлопці М-типу відзначаються високим рівнем вияву швидкісно-силових якостей, м'язової сили, деяких видів координації, середнім – швидкісних якостей, деяких видів координації, загальної витривалості та відносно низьким рівнем вияву гнучкості. Оптимальним для них є виконання вправ із максимальною, субмаксимальною чи великою інтенсивністю, а основна особливість – виконувати вправи на вияв максимальної сили і вияв максимальної швидкості.

У хлопців із Д-типом високим є рівень вияву м'язової сили і гнучкості, середнім – більшості видів координації, швидкісних якостей, а низьким – рівень вияву швидкісно-силових якостей та існуючих видів витривалості. Оптимальним для них є виконання вправ із помірною і частково великою інтенсивністю, а основна особливість – використовувати вправи, що не передбачають переміщення маси власного тіла та спрямовані на вияв максимальної сили, гнучкості.

Що стосується одержаних даних, які відрізнялися від наявних у спеціальній літературі, то однією з причин вважали неоднаковий чисельний склад вибірок, задіяних у дослідженні. Дані щодо позиції представників усіх соматотипів щодо доцільності педагогічного тестування для оцінювання стану розвитку їхніх фізичних якостей відрізнялися від одержаних іншими дослідниками [1; 10; 20], а саме про негативне ставлення старшокласників до такого виду педагогічної діяльності. Основною причиною одержаного результату вважали розбіжності у часовому аспекті: від 2003-2012 років і дотепер позиція старшокласників змінилася у позитивному напрямі. Найбільше на мотивацію учнів до занять фізичними вправами впливає професіоналізм учителя, інтерес учня, підтримка батьків [20]. Вважаємо, що у нашому випадку визначальним є вплив батьків на погляди дитини щодо фізичної активності та певною мірою – підвищення її інтересу до такої активності.

Висновки. 1. Від періоду 2003-2012 років і дотепер відбулася позитивна тенденція у ставленні старшокласників до фізичної активності та її використання протягом навчального дня: 50 % представників А-типу, 45 % – Т-типу, 60 – М-типу та 40 – Д-типу займаються у секції з обраного виду спорту; ще біля 10 % представників кожного соматотипу здійснюють фізичну активність у вільний від навчання час в інших формах; практично всім, хоча і в неоднаковій мірі, подобається фізична культура, як один із навчальних предметів у старшій школі. 2. Представники наявних соматотипів відзначаються

особливостями змісту і спрямованості діяльності, що реалізується під час фізичної активності. У більшості представників А-типу побажання пов'язані з розвитком загальної та певною мірою швидкісної витривалості. У хлопців із Т-типом змістом фізичної активності повинні бути вправи для розвитку швидкісної витривалості й вибухової сили, у хлопців із М-типом — вправи для розвитку м'язової і вибухової сили, Д-типу – вправи розвитку вибухової сили, але які не передбачають подолання маси власного тіла, а також вправи для розвитку м'язової сили і певною мірою силової витривалості. 3. Незалежно від приналежності до певного соматотипу практично всі старшокласники демонструють позитивну позицію щодо доцільності проведення педагогічного тестування для оцінювання стану розвитку їхніх фізичних якостей протягом навчального року.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення шляхів удосконалення організації та змісту занять фізичними вправами у старшій школі на засадах диференційованого й індивідуального підходів, реалізація яких сприятиме формуванню мотивації внутрішнього типу до здійснення фізичної активності, передусім у вільний від навчання час

Використані джерела

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: монографія. Черкаси: Відлуння, 2003. 352 с.
2. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізкультурою: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львівський державний ін-т фіз. культури. Львів, 2000. 18 с.
3. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 116-119.
4. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. 305 с.
5. Єдинак Г. А. Виховання інтересу до занять фізичною культурою шляхом урахування індивідуально-типологічних особливостей моторики юнаків 15–17 років (за даними експериментального дослідження). Фізичне виховання в школі. 2001. № 4. С. 31-33.
6. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001. № 4. С. 91-94.
7. Єдинак Г. А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7–17 лет с церебральным параличом и без нарушений развития. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 131-144.
8. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво "Оіюм", 2011. 280 с.
9. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання: метод. реком. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький А. О., 2008. 108 с.
10. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Державний заклад "Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Луганськ, 2007. 20 с.
11. Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. ДВНЗ "Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника". Івано-Франківськ, 2016. 207 с.
12. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Особливості вияву показників фізичного здоров'я у дітей із різними соматотипами. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Випуск 139. Т. 2. С. 113-117.
13. Петрина Л. А. Удосконалення методики проведення занять аеробікою з дівчатами старшого шкільного віку: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львівський державний ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 20 с.
14. Рибковський А. Г., Канишевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
15. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків: [б. в.], 2014. 343 с.
16. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львівський державний ун-т фіз. культури. Львів, 2012. 22 с.
17. Сидорченко К. М., Єдинак Г. А. Основи формування оптимального змісту уроків фізичного виховання оздоровчої спрямованості для хлопчиків-підлітків: метод. реком. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький А. О., 2008. 95 с.
18. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВООЗ. Сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 528 с.
19. Федорак О. В., Єдинак Г. А. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків: удосконалення фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції: метод. реком. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І., 2004. 50 с.

20. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний ін-т фіз. культури. 2012. 20 с.
21. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи: Профільний рівень. Рівень стандарту. Київ: ВАТ "Поліграфкнига", 2010. 127 с.
22. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид., стереотип. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута", 2013. 280 с.
23. Adamčák, Š., Nemeš, M., Bartík, P. (2017). Opinions of primary school students on taking part in sport activities in selected regions of Slovakia. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Suppl. 1), 74-83. doi: 10.7752/jpes.2017.s1012
24. Bardus, M., Blake, H., Lloyd, S., Suggs, L. S. (2014). Reasons for participating and not participating in a e-health workplace physical activity intervention: a qualitative analysis. *International Journal of Workplace Health Management*, 7(4), 229-246. doi: 10.1108/IJWHV-11-2013-0040
25. D'isanto, T., Di Tore, P. A. (2016). Physical activity and social inclusion at school: a paradigm change. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(Suppl. 2), 1099-1102. doi: 10.7752/jpes.2016.s2176
26. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205
27. Kipp, L. E. (2017). Psychosocial aspects of youth physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 29(1), 35-38. doi: 10.1123/pes.2017-0005
28. Kirk, D., MacDonald, D., Suliva, M. O. (2013). *The handbook of physical education*. Universidad de Granada: SAGE knowledge.
29. Marcus, B. H., Williams, D. M., Dubbert, P. M., Sallis, J. F., King, A. C., Yancey, A. K., Franklin, B. A., Buchner, D., Daniels, S. R. and Claytor, R. P. (2006). Physical activity intervention studies: what we know and what we need to know: a scientific statement from the American heart association council on nutrition, physical activity, and metabolism (subcommittee on physical activity); council on cardiovascular disease in the young; and the interdisciplinary working group on quality of care and outcomes research, *Circulation*, 114(24), 2739-2752. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.179683
30. Suggs, S. & McIntyre, C. (2011). Public opinion towards health communication measures to address childhood overweight and obesity in the European Union. *Journal of Public Health Policy*, 32 (1), 91-106.
31. Vallerand, R. J., Fortier, M. S. (1998). Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and critique. In: *Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology* / ed. J. L. Duda. Morgantown, 81-101.

Stsyslovskyyi S.

FEATURES OF THE POSITION OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT SOMATOTYPES REGARDING SOME ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY

Purpose: to create the prerequisites for improving the effectiveness of physical education lessons in the formation of the internal type of motivation for high school students for physical activity at free time. The main task is to obtain data on the position of such students, which is associated with some aspects of their physical activity. Materials: 80 boys aged 15 years (20 boys for each of the four available somatotypes) participated in the study. For the diagnosis of somatotype, the scheme of the Stefco-Ostrovsky in the modification of S. Darska was used. The obtaining of the necessary empirical data also contributed to the use of general scientific, sociological methods and methods of mathematical statistics. At the beginning of the long-term single-entry test, a written questionnaire was conducted using a closed-form questionnaire developed by us. Results: from 40 to 60% of representatives of each somatotype are engaged in the section of the selected sport, about 10% – exercise physical activity in other forms of extra-curricular activities. Almost all, although in varying degrees, like physical culture, as one of the subjects in high school. At the same time, boys with different somatotypes are characterized by peculiarities of the content and direction of the activity that they like most, and which they realize during their physical activity. That way most boys with asthenoid somatotype, wish to be related to the developing of general and in certain degree of fast endurance. For boys with thoracic somatotype the content of physical activity should be exercises for the development of high-speed endurance and explosive force, for boys with muscular somatotype – exercises for the development of muscle and explosive forces, for boys-digests – the development of explosive forces, which do not provide overmaking the mass of their own body, as well as exercises for the development of muscle strength and to some extent, strength endurance. In addition, almost all the boys show a positive attitude about the feasibility of testing to assess the state of development of their physical qualities. Everything mentioned above first of all shows the necessity of compulsory taking into account the information received in the process of physical culture classes at the senior school.

Key words: high school students, somatotypes, motivation, physical activity, priorities, content and orientation of activity, differentiation.

Стаття надійшла до редакції 24.08.2017