

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Левко Ігор Ігорович

**ТІМБІЛДІНГ ЯК ЗАСІБ КОМАНДНОЇ РОБОТИ ТА
ВИХОВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю А4.11 «Середня освіта (Фізична
культура)»

Особистий підпис



здобувач Ігор ЛЕВКО

Науковий керівник



кандидат педагогічних наук,
доцент Олена ОТРАВЕНКО

Завідувач кафедри



кандидат педагогічних наук,
доцент Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026

АНОТАЦІЯ

Левко Ігор Ігорович. Тімбілдінг як засіб командної роботи та виховання стійкого інтересу до занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У кваліфікаційній роботі основну увагу зосереджено на розкритті особливостей впливу заходів спортивного тімбілдингу на мотивацію учнівської молоді до занять фізичною культурою, визначено особливості фізичного та психічного розвитку підлітків та показано іноваційність використання тімбілдингу в освітніх закладах.

Наукова новизна полягає в розробці та застосуванні методики спортивного тімбілдингу з елементами туризму на підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів старшого підліткового віку. Розроблено інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення спортивного тімбілдингу з підлітками у закладах загальної середньої освіти, які можна використовувати як у закритих приміщеннях, так і на відкритих площадках, а саме: вправи з «мотузкового курсу», вправи спортивного туризму та спортивного орієнтування (переправи, подолання перешкод, робота з мотузками тощо. За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано тези у збірнику наукових праць за матеріалами IV Всеукр. науково-практ. інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С.218-222.

Кваліфікаційна робота викладена на 109 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по кожному розділу, загальних висновків. Успіску використаної літератури 95 джерел, з них – 36 іноземних. Робота проілюстрована 4 таблицями, 17 рисунками та 4 додатками.

Ключові слова: Team building, засоби туризму, командна робота, мотивація, заняття фізичної культури, учні старшого підліткового віку.

ABSTRACT

Levko Igor. Teambuilding as a means of teamwork and fostering a sustainable interest in physical education among older adolescents.
Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty 014.11 ‘Secondary Education (Physical Education), Luhansk Taras Shevchenko National University. Poltava, 2026 year.

In the qualification work, the main attention is focused on revealing the features of the influence of sports teambuilding activities on the motivation of students to engage in physical culture, the features of the physical and mental development of adolescents are determined, and the innovativeness of the use of teambuilding in educational institutions is shown.

The scientific novelty lies in the development and application of the methodology of sports teambuilding with elements of tourism to increase the motivation to engage in physical culture of students of older adolescence. Instructive and methodological recommendations have been developed for conducting sports teambuilding with adolescents in secondary education institutions, which can be used both indoors and outdoors, and include: exercises from the "rope course", exercises from sports tourism and sports orienteering (crossings, overcoming obstacles, working with ropes, etc.).

The materials of qualified work are supervised by abstracts in the collection of scientific papers based on the materials of the IV All-Ukrainian scientific and practical Internet conference with international participation “Current problems of physical training, sports and tourism-regional and physical culture-health activities” November 27, 2025. Glukhiv: GNPU im. O. Dovzhenka, 2025. P.218-222.

The qualification work is presented on 109 pages of printed text, consists of an introduction, three sections, conclusions for each section, general conclusions. The list of used literature includes 95 sources, of which 36 are in foreign languages. The work is illustrated with 4 tables, 17 figures and 4 appendices.

Key words: Team building, tourism tools, teamwork, motivation, physical education classes, senior adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. TEAM BUILDING ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ ТА ЗАОХОЧЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО	9
1.1. Вікові особливості фізичного та психічного розвитку учнів у старшому підлітковому віці.....	9
1.2. Поняття Team building, його принципи та класифікація	13
1.3. Спортивний тимбілдінг як інноваційна технологія організації активного дозвілля учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти...	21
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	31
2.1. Методи досліджень	31
2.2. Організація досліджень.....	32
2.3. Методика експериментальної програми зі спортивного тимбілдингу з елементами туризму.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТИМБІЛДИНГУ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМУ В РОБОТУ З УЧНЯМИ СТАШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ	41
3.1. Результати експериментальних досліджень.....	41
3.2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення спортивного тимбілдингу з підлітками у закладах загальної середньої освіти.....	63
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність роботи. На сьогоднішній день заклади загальної середньої освіти повинні сприяти вихованню в учнів підліткового віку потреби до систематичних занять фізичною культурою. Знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту та здорового способу життя призвело до зниження позитивної мотивації до систематичних занять фізичною активністю учнів загальноосвітніх шкіл. Уроки фізичної культури у закладі загальної середньої освіти не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції в учнів, особливо в он-лайн форматі. Аналіз стану фізичної культури в закладах загальної середньої освіти свідчить про серйозні недоліки в роботі з формування мотивації в учнів до фізкультурної діяльності.

Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності.

У сучасних умовах війни протягом тривалого дистанційного навчання учні підліткового віку в закладі загальної середньої освіти зустрічаються з багатьма новими викликами [4; 10; 21; 90-97]. Малорухливий спосіб життя, переважна діджиталізація освіти та зменшення реального спілкування призводить до замкнутості та низького розвитку soft skills. За рахунок впровадження командоутворюючих заходів можна вирішити ряд питань щодо покращення рухових та психічних якостей, підвищення мотивації до рухових активностей та зміцнення здоров'я школярів [33; 71]. Саме регулярний тимблдинг на думку фахівців може стати потужним інструментом для розвитку підлітків, допомагаючи їм створити сильну команду, зміцнити відносини та розвинути важливі навички для майбутнього.

У ряді досліджень виявлено, що фахівці активно використовують різні види тимблдингу для командоутворення дорослих [27; 59; 94], такі як творчий

тімблдінг, психологічнийтімблдінг, спортивнийтімблдінг тощо, проте для підліткового контингенту такі заходи майже не використовуються.

Отже, проблему підвищення мотивації до занять фізичною культурою не можна назвати вичерпаною, а проблема методики проведення спортивноготімблдінгу для юнаків старшого підліткового віку є актуальною та потребує подальшого уточнення з урахуванням новацій, вікових особливостей та сучасних психолого-педагогічних проблем учнівської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів спортивноготімблдінгу для виховання стійкого інтересу до занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів старшого підліткового віку у закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження –тімблдінг як засіб командної роботи та виховання стійкого інтересу до занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити поняття «спортивнийтімблдінг», розкрити принципи та видитімблдінгу, визначити елементи успішноготімблдінгу для виховання стійкого інтересу до занять фізичною активністю учнів повної загальної середньої освіти.

2. Розкрити особливості спортивноготімблдінгу та його використання в учнівському середовищі.

3. Експериментально перевірити ефективність засобів спортивноготімблдінгу з туристським спрямуванням на виховання стійкого інтересу до

занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку.

Для вирішення поставлених завдань застосовано наступні **методи**: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження); емпіричні (психологічне тестування, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу); педагогічний експеримент – формувальний – для перевірки ефективності запропонованої методики; статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

Наукова новизна дослідження. Визначено та доповнено дані щодо впливу засобів командної роботи «Team building» на виховання стійкого інтересу до занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку. Удосконалено та експериментально перевірено ефективність засобів спортивного тимблдингу з елементами туризму на підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів старшого підліткового віку.

Теоретичне значення полягає у теоретичному обґрунтуванні та адаптуванні засобів спортивного тимблдингу для підвищення стійкого інтересу учнів старшого підліткового віку до уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення. Засоби командоутворення спортивного спрямування може бути впроваджено в практику закладів загальної середньої освіти для підтримання стійкого інтересу до занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку. Апробація отриманих результатів дослідження здійснювалась на IV Всеукр. науково-практ. інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С.218-222.

РОЗДІЛ 1.

TEAM BUILDING ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ ТА ЗАХОЧЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО

1.1. Вікові особливості фізичного та психічного розвитку учнів у старшому підлітковому віці

Підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років. Це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, Підлітковий вік умовно можна поділити на три етапи [34]:

- з 10-12 років – молодий підлітковий вік;
- з 13-17 років – середній підлітковий вік;
- з 15-17 років – старший підлітковий вік або юність.

Розглянемо більш детально особливості фізіологічного, когнітивного, соціального й емоційного розвитку в старшому підлітковому віці.

Біологічні зміни в організмі дитини переважно відбуваються у віці 10–14 років, коли спостерігається значне прискорення соматичного росту та трансформація соматичного статусу. У дівчат орієнтовне уповільнення лінійного росту фіксується у 17–18 років, тоді як у хлопців остаточна стабілізація ростових процесів зазвичай припадає приблизно на 21 рік [34]. У головному мозку в період статевого дозрівання також відбуваються інтенсивні нейробиологічні процеси. Під впливом гормональних змін посилюється ріст волосся на тілі, змінюється функціональний стан сальних залоз, унаслідок чого шкіра набуває підвищеної жирності.

Водночас для підліткового віку характерна відносна незрілість нейрофізіологічних механізмів саморегуляції, що, у поєднанні з гормональними коливаннями, зумовлює труднощі у вольовому контролі емоційних реакцій. Це проявляється імпульсивністю поведінки, схильністю до афективних спалахів та нестійкістю емоційного стану.

У перехідний період відбуваються також значні структурно-функціональні перебудови в головному мозку: активно редукується кількість нейронних зв'язків та синапсів (за окремими оцінками – до 50 %), що розглядається як процес синаптичного «принінгу» (усікання). Зазначений механізм сприяє підвищенню ефективності функціонування нейронних мереж шляхом елімінації надлишкових зв'язків та одночасного укріплення найбільш функціонально значущих. Це, зокрема, асоціюється з покращенням здатності до навчання, опрацювання інформації та формування більш стійких когнітивних стратегій. Низка дослідників інтерпретує ці процеси як нейробіологічне підґрунтя «переналаштування» мозку на режим дорослого функціонування [20]. На цьому етапі підлітки активно шукають інформацію, досліджують навколишній світ і експериментують із різними моделями поведінки. Водночас стратегії такого «дослідження» суттєво змінюються в період переходу від підліткового до юнацького (молодого дорослого) віку: у проміжку приблизно від 12 до 18 років переважає вибір новизни та невизначеності, тоді як після 18 років більш вираженими стають тенденції до логічного аналізу, обережнішого прийняття рішень і стратегічного планування поведінки.

Найважливішим психічним новоутворенням підліткового віку вважається становлення самосвідомості, що насамперед проявляється у формуванні почуття дорослості, розвитку самооцінки та появі вираженого прагнення до самовиховання (рис. 1.1).

Водночас дослідники наголошують, що саме у підлітковому віці спостерігається підвищений ризик виникнення порушень ментального здоров'я [33; 54]. Психічне здоров'я в сучасній науковій літературі розглядають як інтегральний показник емоційного та соціального благополуччя особистості, її здатності до адаптації, продуктивної діяльності та побудови гармонійних міжособистісних стосунків.



Рис. 1.1. Особливості фізіологічного, когнітивного, соціального й емоційного розвитку в учнів у старшому підлітковому віці.

Характеризуючи підлітка з доброю психічною (ментальною) сферою, можна виокремити такі ознаки:

- отримує задоволення від повсякденного життя;
- підтримує гармонійні, емоційно теплі стосунки з родиною та однолітками;
- толерантний до фізичних навантажень, дотримується засад здорового харчування та загалом дбає про соматичне здоров'я;
- бере участь у різноманітних видах діяльності (навчальній, творчій, спортивній, соціальній тощо);
- загалом відчуває себе щасливим, позитивно сприймає власну особистість, має відносно стабільну й адекватну самооцінку;
- здатен відносно швидко відновлювати емоційну рівновагу після перших особистісних труднощів, тривог і розчарувань;
- задоволений значущими для себе досягненнями та суб'єктивно сприймає себе як достатньо успішного;
- володіє навичками релаксації, уміє відпочивати й дотримується здорового сну;
- відчуває свою приналежність до певних соціальних груп і спільнот, сприймає себе частиною громади.

Водночас у сучасних соціокультурних умовах підлітки відчутно зазнають впливу зовнішнього середовища, що нерідко проявляється підвищеною вередливістю, дратівливістю, надмірною зосередженістю на власній зовнішності, тенденцією до усамітнення. Для цього віку також характерна виражена потреба у спілкуванні, підвищена залежність від оцінок і думки однолітків, пошук визнання та схвалення з боку значущого соціального оточення [91].

Сучасні підлітки, згідно з даними наукових джерел, значну частину часу проводять у соціальних мережах, активно користуються цифровими пристроями в навчальній діяльності, а глобальні події останніх років – зокрема пандемія COVID-19 та воєнні дії – ще більше посилили цей тренд. Така

трансформація інформаційного та соціального середовища не могла не позначитися на стані їхнього ментального здоров'я.

За результатами дослідження, проведеного Національною службою охорони здоров'я Великої Британії (NHS) [69], протягом останніх п'яти років відзначається істотне погіршення показників психічного здоров'я підлітків. Подібні тенденції простежуються й у вітчизняних дослідженнях, де українські науковці фіксують зростання поширеності емоційних розладів, тривожності, депресивних проявів та стресозумовлених станів серед підлітків [22; 40].

1.2. Поняття Team building, його принципи та класифікація

Тімбілдінг, або командоутворення (англ. Team building – побудова команди) – це спеціально розроблені заходи, спрямовані на згуртування колективу, формування сильної команди, що успішно досягає будь-яких поставлених цілей.

Дослідження витоків методу тімбілдингу пов'язані насамперед із військовою сферою. Перші документальні свідчення, які можна вважати прообразом тімбілдингу, датуються орієнтовно 200 роком до н. е.: уже в Стародавньому Римі з метою підтримання бойового духу та згуртованості військ організовували спеціальні заходи, ігри, змагання на силу, витривалість та винахідливість.

У 1950-х роках у Великій Британії був розроблений так званий «мотузковий курс» – тренінг, спрямований на формування в особового складу збройних сил необхідної психологічної підготовки, згуртованості та здатності ефективно діяти як єдина команда. Ефективність цього підходу згодом була високо оцінена не лише у військовому середовищі, а й у бізнес-структурах, на що, зокрема, звертають увагу Е. У. Маковоз та У. Л. Сторожилова [24, с. 124].

М. Швардак зазначає, що основи тімбілдингу у вітчизняній педагогічній практиці закладені були ще А. Макаренком і В. Сухомлинським [56, с. 70]. На думку дослідниці, в Україні тімбілдинг у сучасному його розумінні почав

упроваджуватися на початку 1990-х років і позиціонувався як одна із західних методик формування команди. Лише на початку XXI століття командоутворення набуло виразної актуальності в різних сферах суспільного життя, зокрема й в освітньому просторі. Отже, дефініція «тімбілдинг» в останні роки став широко використовуватися у сфері бізнесу, менеджменту, соціології та психології та педагогії.

За визначенням М. Істакової [с. 9] тимбілдинг – це заходи, спрямовані на створення певної атмосфери в колективі, яка буде сприяти досягненню загальних цілей і згуртуванню персоналу.

Гібб Дюрей [60, с. 16-18] визначав тимбілдинг, як техніку управління, яка використовується для підвищення ефективності та продуктивності робочих груп за допомогою різних заходів. Вона передбачає володіння навичками, вміння аналізувати та спостерігати з метою формування сильної та здібної команди. Головним мотивом цієї методики є досягнення мети та цілей організації.

Науковці наголошують, що на характер тимбілдингу впливають сучасні світові тенденції, так як:

- тенденція глобалізації (віртуальний тимбілдинг);
- тенденція пандемії, зелена тенденція (соціальний, зелений тимбілдинг);
- тенденція технологічності (hi-tech тимбілдинг);
- тенденція до стихійних лих (використання індустріального середовища, пожежний тимбілдинг);
- тенденція до фемінізації (жіночі команди);
- тенденція до отримання нових вражень і досвіду (experience-тимбілдинг, тимбілдинг для вражень);
- тенденція до індивідуалізації (розвиток команди та індивідуальності);
- emotion-тенденція (емоційний менеджмент в екстремальних ситуаціях);
- beyond limits тенденція (світові чемпіонати тимбілдингу) [55; 59; 71; 89].

В основі тимбілдінгу лежить декілька принципів (рис.1.2). Відповідно до специфіки діяльності команди принципи командоутворення можуть доповнюватися чи варіюватися.

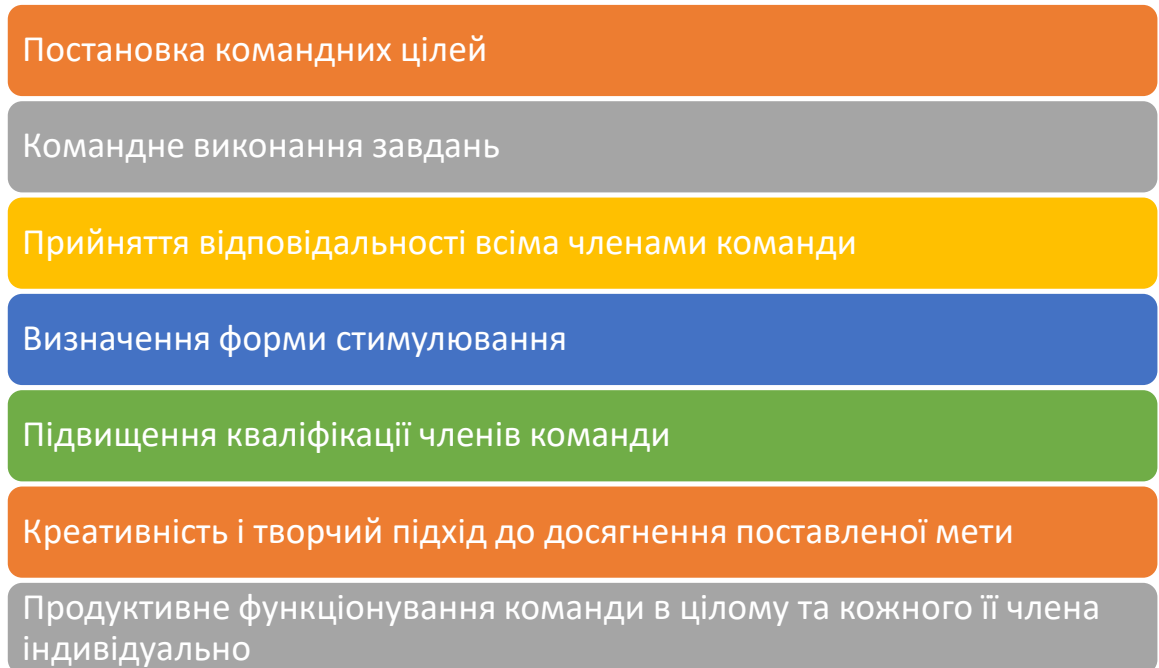


Рис.1.2. Принципи тимбілдінгу.

Згідно літературних джерел виділяють декілька видів тимбілдінгу (рис.1.3)

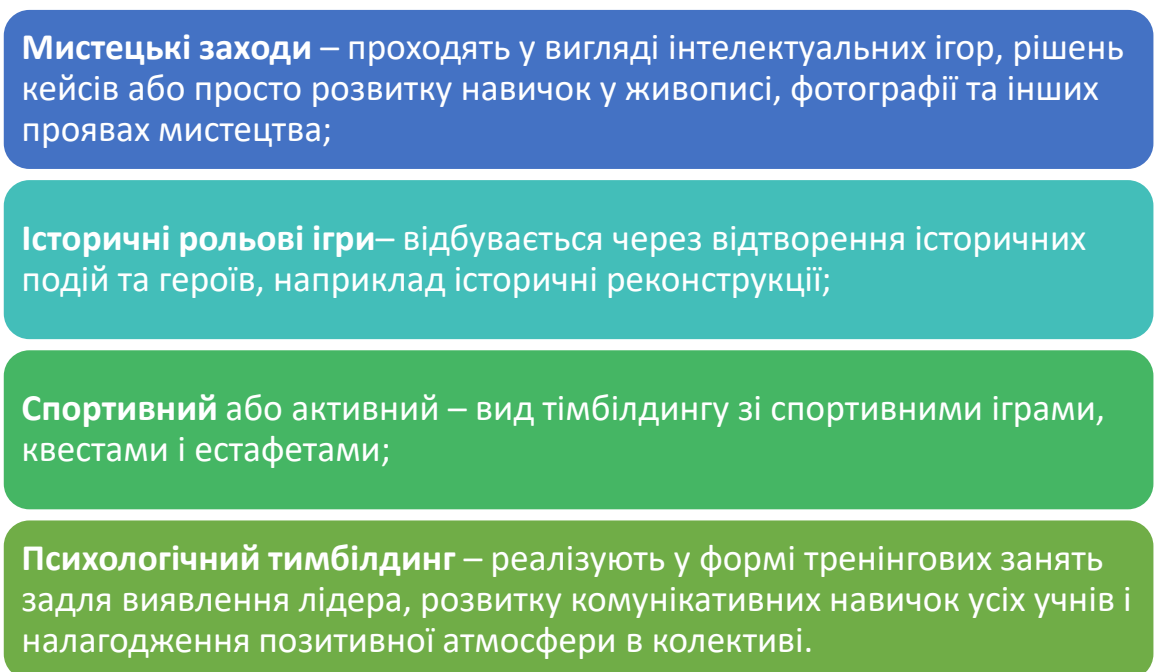


Рис. 1.3. Види тимбілдінгу.

Тимбілдінг можна поділити по-різному, наприклад:

- по локації (у приміщенні, на вулиці);

- по кліматичних умовах (літній, зимовий);
- по віку (дитячий, дорослий, змішаний);
- по дистанції взаємодії (офлайн, онлайн);
- по мірі фізичних зусиль (активний, спокійний);
- по частоті проведення (класичний, тематичний);
- по характеру (тренінговий, творчий, квестовий, ігровий, екстремальний, спортивний, психологічний).

Н. Шпиг акцентує увагу на тому, що тимбілдинг, можна розглядати як у широкому, так і у більш вузькому сенсі – як активний корпоративний відпочинок, спрямований на згуртування колективу чи команди [58].

Т. Грузевич віділяє поняття тимбілдинг в дитячому колективі [11]. За її визначенням дитячий тимбілдинг – це активний відпочинок, захід (гра), який сприяє розвитку здатності відчувати себе впевненим нерозривним ланкою однієї команди. За допомогою модулювання ситуації всі члени однієї команди напрацьовують корисні навички для спільного досягнення мети, взаємної допомоги один одному, знаходять задоволення від активного обміну емоціями, перемагаючи приховані допомогою тимбілдинга дитина зможе уникнути серйозних труднощів у спілкуванні і дасть надійний фундамент для успішної реалізації себе в майбутньому.

Чисельні роботи науковців [46; 48; 52; 72; 76] стверджують, що командоутворення дозволяють в ігровій формі навчити молодь навичкам роботи в команді, лідерству, спілкування, прийняття рішень і вирішення різних завдань. Існують різні заходи командотворення, які можна поділити за місцем проведення в приміщенні та на природі; інтелектуальні, квести, тренінги, віртуальні, спортивні, екстремальні, творчі, театральні, танцювані, музикальні, етнічні, історичні, сучасні, соціальні, екологічні. Для того щоб обрати той чи інший вид тимбілдингу необхідно визначити цілі, завдання і бюджет, потім вибрати формат, розробити сценарій, обрати час та організувати.

Розглянемо деякі типи спортивних тимбілдінгових заходів для учнівської молоді (рис.1.4.).



Рафтинг,треккінг



Велотуризм,
гірський туризм



Вітрильний спорт



Пейнтбол



Квести

•Командна творчість



Командні ігри

Рис. 1.4. Типи учнівських тимбілдінгових заходів.

Сучасні фахівці сьогодні активно пропонують заходи командоутворення за допомогою яхтингу, де протягом дня команди, беруть участь у корпоративній вітрильній регаті, під керівництвом професійних яхтсменів на яхтах. Шкіперами є зірки вітрильного спорту: призери Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи, міжнародних регат. Після теоретичної лекції на березі і тренування на борту яхти, учасники, розподіливши обов'язки, самостійно керують яхтою, а також вибудовують стратегію і тактику вітрильних перегонів. В процесі корпоративної регати учасники, долаючи природні фактори (зміну напрямку і швидкості вітру, течії і хвилі), потрапляють в екстремальні ситуації різного рівня, в яких вони повинні прийняти максимально вірне рішення за мінімальний час. Тих, хто програв у цій регаті не буде, тому що всі отримають масу задоволення і корисні нові навички.

Пейнтбол – це командний стрілецький вид спорту з

застосуванням пневматичного маркера. Існують два різновиди пейнтболу: спортивний пейнтбол та тактичний пейнтбол. За своєю манерою гра імітує швидкоплинні вогневі контакти на обмеженому просторі. Ігри проводяться на лісових або відкритих полях, у приміщеннях, із природними або штучними перешкодами й укриттями.

Ігри на згуртування є одним із найпоширеніших форматів тимблдингу. Вони організовуються не лише з розважальною метою, а й для розвитку в молоді певних особистісних і соціально-комунікативних якостей, формування навичок ефективної взаємодії та співпраці. Ідей подібних ігор існує надзвичайно багато: від класичних спортивних змагань (наприклад, естафети з бігом у мішках) до складних психологічних, інтелектуальних і творчих конкурсів [45; 81; 82; 83–87].

Спортивно-ігрові тимблдингові активності можуть бути організовані як на відкритому повітрі, так і в закритих приміщеннях. У внутрішньому просторі можливим є проведення різноманітних командних конкурсів, зокрема змагань із перенесення бутлів із водою, «гонок» на офісних кріслах, імпровізованого «баскетболу» із використанням зім'ятого паперу та сміттєвих кошиків, перегонів на радіокерованих автомобілях тощо. Такі форми діяльності сприяють розвитку командної згуртованості, координації дій, вмінню розподіляти ролі й відповідальність у малих групах. Фахівці зазначають, що кількість ідей для тимблдингу на природі практично необмежена, а варіативність сценаріїв дає змогу безперервно їх урізноманітнювати. Серед поширених форм можна виокремити:

- ігри на виживання за типом телепроектів «Останній герой» або «Форт Боярд»;
- різноманітні спортивні змагання (волейбол, пляжний футбол, командні ігри з використанням води, бруду, піни тощо);
- конкурси на створення пісочних скульптур та «пісочних замків»;
- тематичні заходи на кшталт «Дня Нептуна»;
- пінні вечірки;

- турніри з гольфу;
- перегони на байдарках та інші водні змагання.

До сучасних варіантів тимблдингових спортивних змагань належать:

- ігри у пейнтбол або лазертаг;
- перегони на картингах чи квадроциклах по пересіченій місцевості;
- різні формати ігор на виживання;
- «Dragon boat» (командне веслування на спеціальних човнах);
- марафони та командні забіги;
- проходження мотузкових трас та елементів «мотузкового парку» [19;

32; 35–37].

Зимовий тимблдинг може включати такі види активностей, як:

- перегони на санчатах або сноутюбах;
- лижні забіги;
- спортивне орієнтування на місцевості;
- будівництво снігових фортець і командні «бої» сніжками.

Ключовою перевагою сценаріїв зі спортивно-змагальною складовою є необхідність консолідації зусиль учасників задля досягнення спільної мети, що сприяє посиленню командної згуртованості, розвитку навичок взаємопідтримки та колективної відповідальності. Квест відмінно підходить для проведення молодіжного тимблдингу, оскільки мотивує членів команди згуртовуватися для досягнення мети. Цю навичку надалі можна без праці перенести на робочі завдання. Організувати квести можна в будь-якій локації: на відкритому повітрі або приміщенні. І. Скрипченко у своїх працях зазначає, що до цікавих сучасних форматів тимблдингової діяльності належать, зокрема, такі:

Квест-кімната. У спеціально обладнаних приміщеннях створюється тематичний антураж, а головною метою учасників є вийти з кімнати за обмежений проміжок часу, розв'язуючи послідовність логічних, інтелектуальних і пошукових завдань.

Міський квест. Спортивно-інтелектуальна гра може проводитися не

лише в закритому просторі: локацією стає ціле місто або його окремі райони. Учасників поділяють на кілька команд, кожна з яких повинна відшукати визначені точки (локації), отримати там підказки, виконати завдання й перейти до наступного етапу. Ключовою ціллю є якнайшвидше проходження всіх етапів та першим досягнення фінішу [42; 86].

На основі аналізу літературних джерел визначено, що розвиток команди відбувається у межах п'яти послідовних етапів: *forming*, *storming*, *norming*, *performing*, *unforming* (формування, збурення/конфліктів, становлення норм, продуктивної діяльності та розформування). На кожному з цих етапів учасники колективу стикаються з характерними завданнями та специфічними труднощами, подолання яких є необхідною умовою переходу до наступного рівня командного розвитку.

Командоутворення несе в собі три складові, які є важливими для занять спортивними іграми на уроках фізичної культури (рис. 1.5) [37; 56; 68].

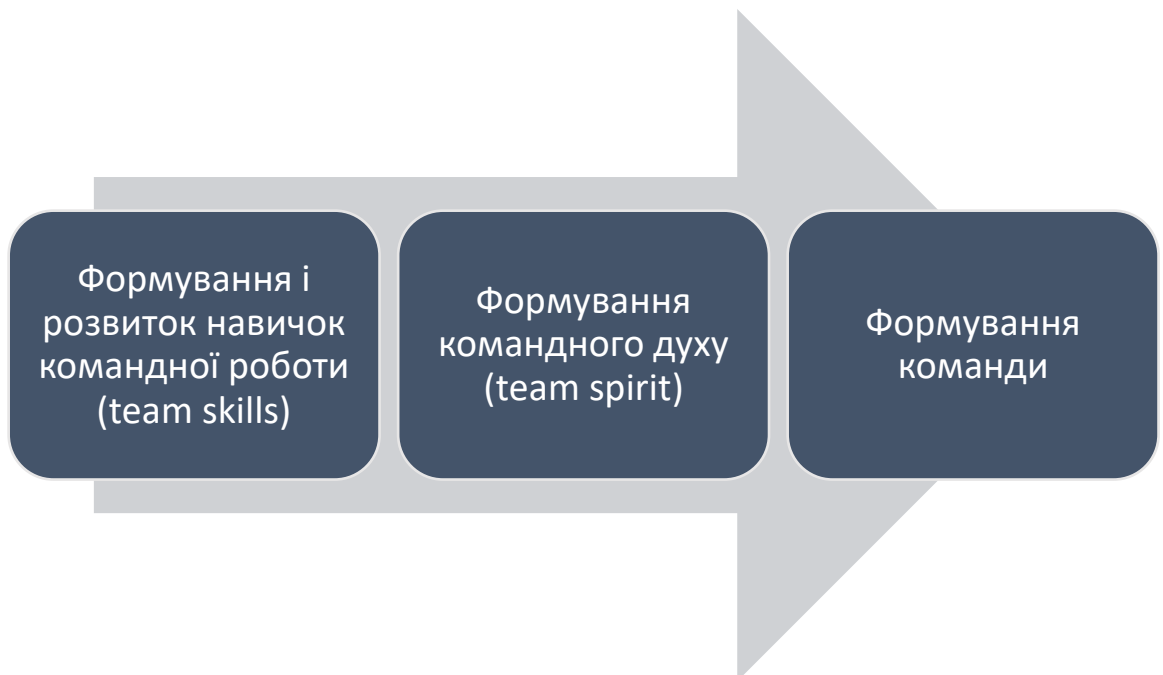


Рис. 1.5. Складові командоутворення

1.3. Спортивний Team building як інноваційна технологія організації активного дозвілля учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти

Чисельні наукові роботи дозволяють сьогодні по іншому поглянути на курси командоутворення, та визнати їх значущість у різних сферах діяльності, освіти та спорті. Великий вклад внесли саме зарубіжні фахівці. Рядом науковців було описано концептуальну модель командоутворення та чотириетапний підхід (Carron & Spink, 1993) [65].

В. Еббек та С. Гіббонс (1998) своїми дослідженнями вперше практично показали вплив програми командоутворення на самосприйняття підлітками фізичного виховання [68]. Крім того, науковцями обговорювалося впровадження та ефективність різних втручань на основі рекомендацій низки дослідників (наприклад, Eys, Patterson, Loughhead, & Carron, 2006).

Так, П. Раус (2004) відмічає важливість застосування адаптованих ігор для осіб з помірними інтелектуальними вадами в модифікованих командних видах спорту [82].

С. Страуд (2006) експериментально довів вплив командоутворення на груповий клімат і згуртованість учнівського колективу [94]. Авторами J. Staggers, S. Garcia, & E. Nagelhout (2008) підтвержено, що командна робота найуспішніше відбувається після командоутворення, проте занадто часто цього командоутворення бракує саме в онлайн-середовищі [92].

У контексті проблеми нашого дослідження привертають увагу праці Б.Д. Вулф та К. Спаркман (2010), які показали як застосовувати тимблдингові заходи у цифрову епоху з метою розвитку ефективних груп [95].

S. Gibbons & V. Ebbeck (2011) зосередився на командоутворенні через фізичні виклики в гендерно сегрегованих класах та самосприйнятті учнів [70].

К. Paradis & L. Martin (2012) в своїх роботах надали загальний огляд та представили різні ефективні методи розробки та впровадження програм командоутворення, заснованих на різних бажаних результатах у спорті [79]. Зокрема, надається передумови для командоутворення, а також представлені

різні результати та переваги, виявлені в попередніх успішних програмах командоутворення.

Підсумовуючи напрацювання науковців, нами визначено, що ефективними підходами до тимбілдингу для підлітків є такі напрями:

1. Пригодницький тимбілдинг. Організація пригодницьких активностей (трекінг/пішохідні походи, канатні парки, скелелазіння тощо) сприяє розвитку лідерських якостей, навичок подолання фізичних та емоційних бар'єрів, а також формуванню здатності працювати в умовах командної взаємодії та підтримки.

2. Ігри на розвиток довіри. Використання спеціальних вправ і ігор (наприклад, «сліпе водіння», «кіт і миша», «довірливе падіння») зорієнтоване на формування міжособистісної довіри, вміння покладатися на партнерів по групі, що, у свою чергу, посилює внутрішню згуртованість команди.

3. Творчий тимбілдинг. Організація креативних завдань (створення колективного проєкту, розробка спільного продукту, спільне розв'язання головоломок, творчі майстерки) сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню уміння домовлятися, узгоджувати позиції, а також стимулює творче мислення та ініціативність учасників.

4. Спортивний тимбілдинг. Проведення командних спортивних ігор та змагань у закладі загальної середньої освіти (естафети, командні ігри з м'ячем, рухливі ігри тощо) сприяє розвитку змагального духу, уміння співпрацювати, дотримуватися правил, поважати суперника та демонструвати коректну спортивну поведінку під час змагань.

Зауважимо, що комплексне поєднання зазначених підходів дає змогу більш повно реалізувати потенціал тимбілдингу як засобу формування згуртованої, психологічно безпечної й ефективною підліткової спільноти. Спортивний тимбілдинг – це побудова команди на основі спортивних ігор та заходів. У навчальних закладах його використовують, щоб підлітки могли досягти ряду цілей, таких як: підвищити інтерес до фізичної активності, змінити домашню обстановку; налагодити відношення між однолітками;

дізнатися про інтереси та здібності однокласників та побачити їх з іншого боку; провести час з користю та відпочити від навчання. Це тільки на перший погляд здається, що це просто відпочинок на свіжому повітрі з однокласниками.

Спортивний тимбілдинг має значний прихований потенціал, який часто залишається поза увагою педагогів і практиків. Він дає змогу розвивати командний дух, створює умови для розкриття індивідуального потенціалу кожного учасника, сприяє конструктивному розв'язанню складних ситуацій у колективі, а також формуванню стійких дружніх стосунків.

Оптимальним результатом тимбілдингу є згуртована команда, орієнтована на досягнення спільного результату без потреби в додатковій зовнішній мотивації. Спортивний тимбілдинг має низку специфічних особливостей. Зокрема, для участі в таких заходах не є обов'язковими «ідеальні» антропометричні показники чи високий рівень спортивної підготовки, адже провідною метою виступає не демонстрація індивідуальних досягнень, а посилення групової згуртованості. Це особливо важливо для підлітків (зокрема дівчат), які нерідко відчувають невпевненість через особливості статури, незграбність рухів або нижчий рівень фізичної підготовки, що може негативно позначатися на їхній участі в традиційних уроках фізичної культури. Під час заходів спортивного тимбілдингу всі учасники, незалежно від статі, перебувають в активному русі більшу частину часу, що сприяє посиленню вироблення ендорфінів – так званих «гормонів щастя». Це, у свою чергу, покращує емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє формуванню позитивного ставлення до спільної діяльності.

Окремим різновидом є «екстремальний тимбілдинг» – сучасна форма згуртування колективу, що пов'язана з підвищеним рівнем стресу та, інколи, ризику, і тому потребує особливо відповідального підходу до організації. Прикладом можуть бути заходи з використанням елементів спортивного туризму або мотузкових парків (висотні мотузкові траси), де учасникам необхідно проявити сміливість, витривалість і достатню фізичну підготовку

для виконання завдань.

Фахівці наголошують, що для таких форматів діяльності вкрай важливими є:

- ретельний підбір групи учасників;
- наявність взаємної довіри та готовності до взаємодопомоги;
- сформовані навички контролю негативних емоцій у стресових ситуаціях;
- володіння базовими технічними вміннями щодо подолання туристичних або мотузкових перешкод [80; 87].

Урахування зазначених чинників дає змогу максимально реалізувати виховний, розвивальний і згуртовувальний потенціал спортивного та екстремального тимбілдингу в роботі з підлітками. На наш погляд, такі заходи сьогодні дуже затребувані для учнівського колективу, тому що саме через нього відбувається виховання кожної особистості та всіх учнів, відбувається підготовка їх до праці та громадської роботи.

У сучасних умовах дистанційного або змішаного типу навчання більшість підлітків характеризується зниженою руховою та фізичною активністю. Сучасні діти є надмірно залученими до комп'ютерного світу та віртуальної реальності, що зумовлює ризики гіподинамії, порушення режиму дня та зниження інтересу до традиційних форм фізичної активності [23; 50].

У зв'язку з цим перед учителями фізичної культури постає завдання створення таких педагогічних умов, за яких соціально активний учень у процесі залучення до різних видів громадської та колективної діяльності зможе виробляти навички самоорганізації, командної взаємодії та відповідальності за спільний результат. Оскільки досягти успіху виключно власними зусиллями в сучасному суспільстві вкрай складно, вміння ефективно комунікувати в колективі, працювати в команді та координувати свої дії з іншими має формуватися з раннього віку, зокрема через систематичне використання спортивних ігор як засобу соціалізації та командоутворення.

Л. Рядова (2024) зазначає, що саме «рухливі ігри є ефективним засобом тимбілдінгу для здобувачів вищої освіти [38]. Вони сприяють розвитку командної згуртованості, поліпшенню міжособистісних стосунків та формують позитивний клімат у академічній групі. Створення позитивного навчального середовища є критично важливим для продуктивності здобувачів. Рухливі ігри допомагають виявити індивідуальні особливості учасників та забезпечити їхню інтеграцію в колектив, що, в свою чергу, сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці». Удосконалення комунікативних навичок, здатність працювати в команді та ефективно розв'язувати спільні завдання виступають важливою складовою підготовки здобувачів до майбутньої професійної діяльності, де командна робота є однією з ключових компетентностей.

На наш погляд, практичний інтерес представляє книга авторів Donald R. Glover і Daniel W. Midura «Згуртування команди за допомогою фізичних випробувань» (1992), де вони діляться своїми наробками [71]. Автори пропонують структурувати заняття за трьома рівнями складності: вступним, середнім і просунутим. Така градація дає змогу адаптувати завдання для здобувачів освіти від старшої ланки початкової школи до рівня повної загальної середньої освіти.

Для кожної фізичної вправи подано стислий опис, що включає: детальну характеристику завдання, критерії успішності, перелік необхідного обладнання, інструкції щодо організації та налаштування простору, правила виконання, можливі труднощі й типові помилки, орієнтовні способи їх подолання, а також можливі доповнення й варіативні модифікації.

У процесі виконання кожного завдання діти послідовно навчаються працювати в команді. Зіткнення з труднощами, переживання досвіду невдач, подальша реорганізація дій, прояв наполегливості та досягнення спільного успіху сприяють формуванню в учнів умінь:

- здійснювати «мозковий штурм» можливих рішень;
- колективно розробляти план дій («план атаки»);
- слухати думки інших учасників та враховувати альтернативні ідеї;

- підтримувати, хвалити та заохочувати членів своєї команди.

У межах кожної вправи наголошується на значущості внеску кожного учасника: команда може досягти успіху лише за умови, що всі її члени впораються із власною частиною завдання. У цьому процесі учасники не лише вдосконалюють рухові (моторні) навички, але й опановують важливі соціальні компетентності, по черзі виконуючи різні ролі – організатора, мотиватора/заохочувача, того, хто висловлює схвалення, узагальнювача (укладача резюме) та реєстратора результатів. «Team Building Through Physical Challenges» легко використовувати викладачам фізкультури, вчителям класів та керівникам з позакласної (гурткової) роботи. Картки, які пояснюють кожне завдання для учнів, містяться у тексті; їх просто необхідно скопіювати та заламінувати і вони готові до використання. Для занять потрібне доступне обладнання – гімнастичні мати, канати, колода, м'яч для клітини, шини та інше. Схеми показують, як саме має бути встановлене обладнання, а фотографії ілюструють можливі рішення для кожного завдання.

Автори наводять приклади конкретних фізичних завдань, які можуть бути використані як інструменти тимблдингу.

«Абеткова колода» (початковий рівень). Учасники групи розміщуються на дерев'яній колоді в довільному порядку та мають змінити цей порядок, не сходячи з неї. Варіанти впорядкування можуть бути різними: в алфавітному порядку за іменем, прізвищем, місцем проживання тощо. Для виконання завдання групі надається обмежений набір обладнання: чотири автомобільні шини, дві дошки розміром 2×4 завдовжки 8 футів і дві скакалки (переважно шнури-пояси). Завдання вимагає від учасників узгодженості дій, продуманого планування, комунікації та дотримання правил безпеки.

«Електромережі» (просунутий рівень). Члени групи мають подолати високу горизонтальну поперечину, що символізує «лінію електропередач», використовуючи 8-футу дошку 2×4 як допоміжний засіб для переміщення товаришів з одного боку «лінії» на інший. При цьому учасникам заборонено торкатися поперечини (лінії електропередач) як дошкою, так і будь-якою

частиною тіла. Таке завдання вимагає високого рівня координації, взаємодопомоги, довіри в команді, а також ретельного дотримання інструкцій інструктора.

Важливими для нашого дослідження є також напрацювання Т. Грузевич (2021), який, спираючись на зарубіжний досвід, пропонує в урочній та позаурочній діяльності з фізичної культури активно використовувати спортивний (активний) тимбілдинг, різноманітні засоби й форми роботи – рухливі ігри, спеціальні вправи, спрямовані на формування команди [11].

Водночас автор звертає увагу на потенційні ризики надмірної орієнтації на конкурсні формати: використання суто змагальних вправ неминуче створює ситуацію поділу на переможців і переможених, що може негативно вплинути на емоційний стан окремих учасників та атмосферу в колективі. У зв'язку з цим дослідник рекомендує зосереджуватися переважно на таких видах діяльності, які:

- спрямовані на об'єднання групи та колективу;
- передбачають кооперацію, а не жорстке суперництво;
- вимагають не лише фізичної спритності, а й ерудованості, кмітливості, вміння аналізувати ситуацію та приймати спільні рішення.

Подібний підхід дозволяє максимально реалізувати виховний і соціалізуючий потенціал тимбілдингу, мінімізуючи ризики формування почуття неспішності або виключеності у частини підлітків. До прикладів тимбілдингових командних вправ, які можуть бути використані на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності, належать такі:

«Мега-волейбол». Команди отримують кольорові парашути (полотна), які утримують усі члени команди. У гру вводиться фітбольний м'яч. Завдання команди – зловити м'яч на парашуті та перекинути його суперникам, дотримуючись принципів підрахунку очок, аналогічних до класичного волейболу.

«Футбол». Команда працює з полотном, на якому зображене футбольне поле; замість гравців на ньому зроблені отвори (лунки). Учасники розтягують

полотно та утримують його руками. Після запуску м'яча на «поле» завдання команди – за рахунок злагоджених рухів полотна спрямувати м'яч до воріт, «обійшовши» лунки, що символізують гравців суперника.

«Мега-лижі». Команда отримує довгі «ліжі», на яких одночасно розташовуються три учасники (або більше – залежно від конструкції). Завдання полягає в тому, щоб усі учасники, узгоджуючи кроки, зуміли переміститися на визначену відстань, не втрачаючи рівноваги та ритму руху.

«Хрестики-нулики». Кожна команда отримує по три фішки одного кольору. На певній дистанції від старту позначається ігрове поле для «хрестиків-нуликів». Учасники по черзі, у форматі естафети, долають дистанцію та розміщують фішки на полі, прагнучи утворити суцільну лінію з трьох елементів свого кольору.

«Біг Бен». Командам пропонується розібрати або зібрати вежу з великих дерев'яних прямокутних блоків таким чином, щоб конструкція не зруйнувалася. Вправа вимагає координації дій, акуратності, продуманого планування кроків та обговорення рішень.

«Супера вежа». Завдання команди – за допомогою гімнастичних палиць і пластикових кубиків побудувати вежу максимальної висоти та стійкості. У процесі виконання завдання учасники мають координувати дії, розподіляти ролі та виявляти креативність.

«Сороконіжка». Кожному учасникові команди фіксують одну ногу спеціальними резинками (стрічками), утворюючи «ланцюг». Після цього команда має подолати визначену дистанцію, не розриваючи зв'язок між учасниками. Вправа формує вміння рухатися синхронно, узгоджувати темп та підтримувати один одного.

Практика показує, що подібні уроки можуть сприяти залагодженню конфліктів, які виникають у класному колективі впродовж навчального дня: працюючи разом над розв'язанням спільного завдання, учні налагоджують взаємини та вчаться конструктивної взаємодії.

Такі ігри забезпечують:

- підвищення рівня взаємодії між членами команди;
- розвиток згуртованості колективу; розвиток стресостійкості;
- усвідомлення важливості ролі кожного «гравця» в команді;
- виявлення формальних і неформальних лідерів;
- відпрацювання навичок розв’язання нестандартних завдань;
- підвищення мотивації до досягнення колективних цілей;
- можливість для учасників спробувати себе в нових соціальних ролях;
- моделювання різноманітних життєвих і професійних ситуацій;
- підвищення ефективності комунікації всередині колективу [2; 17; 18].

На думку багатьох фахівців [3; 78; 82; 85] підвищення інтересу до фізичної активності, психологічного розвитку підлітків та їхньої фізичної підготовки сьогодні широко використовуються командотворчі заходи із застосуванням пішохідного туризму, велотуризму, елементів змагань різних видів спортивного туризму та спортивного орієнтування. Цю думку підтримують F. Cojanu, A. Catanescu, N. George & P. Visan (2023), які вважають необхідним розглянути деякі пропозиції щодо майбутніх напрямків розвитку туризму шляхом сприяння збереженню традицій та національної ідентичності через тимблдингові заходи [65].

На практиці іноземні фахівці показали, що за допомогою зазначених видів спортивно-ігрової діяльності можна ефективно залучати підлітків до цікавих форм дозвілля та навчання, у процесі яких вони опановують уміння й прагнення до самовдосконалення, формують цілеспрямованість і лідерські якості, розвивають особистісні риси, важливі для ролі командира чи капітана команди, а також навчаються діяти в умовах, наближених до екстремальних.

Набуті в таких видах діяльності компетентності мають довгостроковий характер і виявляються в різних сферах життя: під час опанування професії, у виборі хобі, у трудовій діяльності, у процесі навчання у закладах вищої освіти, а також сприяють формуванню здатності приймати відповідальні та рішучі рішення у складних життєвих ситуаціях.

Висновки до 1 розділу

Питання організації та проведення тимбілдингу в організаціях активно досліджується у наукових публікаціях, які пропонують різноманітні підходи до цього процесу. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури довів позитивний вплив тимбілдинга на зміцнення фізичного та укріплення психічного здоров'я, розвиток комунікативних навичок та формування позитивної мотивації до здорового способу життя серед молоді. Визначено, що на сучасному етапі цей метод дуже популярний і кожна організація намагається модернізувати чи прилаштувати метод тимбілдингу саме під свою сферу діяльності. Так з'явилося безліч видів тимбілдингу: активний, сюжетний, інтелектуальний, творчий, спортивний тощо. Проаналізувавши запропоновані в наукових джерелах дефініції, нами було сформульовано власне визначення терміна: спортивний тимбілдинг – це активний відпочинок з заходами спортивного спрямування, спрямований на формування колективу та створення позитивної психо-емоційної атмосфери в ньому, набуття корисних навичок для спільного досягнення мети та удосконалення психологічних характеристик, проявів і здібностей особистості. Дослідження, проведені вченими різних країн, підтверджують значущість тимбілдингу як ефективного інструменту формування здорового способу життя учнівської молоді. Узагальнення наукових даних дає підстави стверджувати, що застосування тимбілдингових технологій сприяє не лише поліпшенню психоемоційного стану підлітків, а й оптимізації міжособистісних взаємин у групі. Усе наведене свідчить про необхідність і доцільність цілеспрямованої інтеграції тимбілдингу в освітні й виховні практики з метою підтримки здоров'я молоді, її соціальної адаптації, а також формування стійкого інтересу до систематичної рухової активності. В розділі 1 доведено, що тимбілдинг як педагогічна стратегія сприяє зміцненню всіх трьох аспектів здоров'я у підлітків. Тому в цьому розділі було визначено особливості фізіологічного, когнітивного, соціального й емоційного розвитку в учнів у старшому підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних мережі Інтернет,
- педагогічне спостереження,
- педагогічний експеримент;
- тестування психологічне: методика «показники індивідуалізму - колективізму» (ПК), оцінка спортивної мотивації (The Sport Motivation Scale, SMS), тест для визначення потреби у спілкуванні (ПС) [35],
- математико-статистичний аналіз.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

В процесі роботи над вибраною темою було проаналізовано 95 літературних джерел, до яких увійшли статі з наукових журналів, збірників та Інтернет-ресурсів, з яких 37 іноземних літературних джерел.

Педагогічне спостереження.

У процесі проведення експерименту проводились педагогічні спостереження за ходом проведення навчального процесу, здійснювався контроль за фізичним навантаженням та дотриманням правил до вправ з командоутворення, дотримання правил техніки безпеки.

Тестування психологічне.

Методика «показники індивідуалізму – колективізму» (ПК): методика розроблена Л. Почебут на основі опису культурних синдромів Г. Тріандіса. Призначена для виявлення індивідуалістичних або колективистических установок особистості. Бланк опитувальника ПК наведено у додатку 2.

Шкала оцінки спортивної мотивації (The Sport Motivation Scale, SMS) оцінює 7 типів мотивації людей до занять спортом. Вона спирається на структурну модель спортивної мотивації, запропоновану вченими Люком

Пеллетье і Робертом Валлерандом, що включає три компоненти: внутрішня або справжня мотивація, зовнішня мотивація, демотивація/амотивація (сукупний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, що зменшують мотивацію заняттям спортом). Діапазон балів: 4-28. Додаток 3.

Тест для визначення потреби у спілкуванні (ПС) (за Орловим). Мета тестування – виявити рівень потреби у спілкуванні.

Інструкція: Необхідно надати відповіді «так» або «ні» на запропоновані твердження (додаток 4).

Обробка результатів: Досліджуваний отримує по 1 балу, якщо відповів «так» на твердження 1,2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20. 21, 22, 23, 24, 26., 28, 30, 31, 32, 33 і «ні» – на 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Сума балів свідчить про рівень ПС:

до 22 балів – низький,

23 – 25 – нижче середнього,

26 – 27 – середній,

28 – 29 – вище середнього,

30 – 33 – високий.

Методи математичної статистики.

Математико-статистичний метод включав: визначення середнього арифметичного (M), стандартної помилки середнього (m), стандартного відхилення (σ), t -критерій Стьюдента [7]. Математична обробка експериментальних даних проводилася на ПК Pentium IV. В роботі використовувався статистичний інструментарій програм Excel.

2.2. Організація дослідження

Організація досліджень передбачала проведення ряду послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено вивчення науково-методичної і спеціальної літератури для визначення актуальних психологічних та мотиваційних проблем щодо активізації молоді до занять фізичною

культурою. Здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, встановлювалася загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, сформовано експериментальну групу, розроблено експериментальну методику для підвищення командоутверення та виховання стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Другий етап передбачав проведення педагогічного експерименту, отримання експериментальних результатів.

На третьому етапі здійснювалося поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння власних одержаних результатів із науковими даними, проводилися математична обробка експериментальних даних і аналітичний опис отриманих результатів, оформлення графіків, таблиць.

Проведення педагогічного експерименту відбувалося протягом лютого-травня 2025 року на базі Дніпровського ліцею №139. В експерименті прийняли участь дві групи – контрольна (10 Б) та експериментальна (10 А) в яких було по 15 осіб чоловічої статі. Застосований метод випадкового вибіркового відбору досліджених.

Учні 10 А навчалися за конбінованою формою навчання, а учні 10 Б – на дистанційному навчанні. Учасникам контрольної групи було запропоновано виконання додаткового самостійного заняття з використанням мобільних додатків за вибором на кшталт: для занять фітнесом (Fitness Buddy, MyFitnessPal, MapMyFitness, Sworkit Fitness, Total Fitness, Freeletics – Workout & Fitness. Body Weight App); на основі гейміфікації (Zombies, FitXR, Liminal, Run!, Meta Quest 3, The Thrill of the Fight, Walkr); для бігу (Strava, Garmin connect, Runkeeper, Nike Run Club, Runna); на основі віртуальної і доповненої реальності (VR Fitness, AR Fitness) [22]. Експериментальна група займалася по програмі спортивного тимблдингу згідно розробленої авторської програми.

2.3. Методика експериментальної програми зі спортивного тимбілдингу з елементами туризму

Методика полягала в тому, що протягом трьох місяців другого півріччя один раз на тиждень проводяться заняття зі спортивного тимбілдингу з елементами туризму, які проводив викладач фізичного виховання. Заходи відбувалися у парковій зоні пришкольньої території.

Кожне заняття розраховане на дві години, в якій учні протягом однієї години допомагають вчителю фізичної культури у підготовці заходу, а протягом другої години безпосередньо проводиться змагання як у командній першості, так і в особистому.

Наводимо деякі з етапів пропонованих програм із застосуванням елементів пішохідного туризму, в яких учасники виконують спочатку завдання самі, а потім усією командою (табл 2.1).

Таблиця 2.1

Завдання спортивного тимбілдингу з елементами туризму


<i>Назва завдання спортивного тимбілдингу</i>	<i>Індивідуальна активність</i>	<i>Командна активність</i>
1. Рух по жердинах. Етап обладнаний 5 опорами та 1 жердиною для кожної команди (як опори використовуються старі автомобільні покришки або дерев'яні бруса). Для комендних змагань - 5 опор та 3 жердини для кожної команди.	За командою «Марш» перший учасник рухається жердинами, укладаючи їх на опори. Обидва кінця жердини під час руху ними повинні перебувати на опорах. Не допускається використовувати жердину як жердину, перестрибувати з опори на опору. Перед стартом жердини лежать поряд із першою опорою. Після	Приклад із кількістю учасників в одній команді – 6 осіб. Завданням є пройти випробування одночасно всією командою, але з меншою кількістю жердин. Приклад проходження учасників на етапі. Перший учасник бере першу жердину і кладе на перший проліт, потім з другою жердиною




проходження етапу учасник повертає жердини до першої опори та передає естафету наступному учаснику команди. Усі наступні учасники проходять етап як і, як і перший учасник.

просувається до другого прольоту, укладає жердину і чекає на другого учасника, який просувається з третьою жердиною, укладає її на третій проліт і разом з першим учасником залишається на четвертій колоді (або колесі). Третій та четвертий учасники проходять на третю колоду (колесо). П'ятий та шостий учасники проходять на другу колоду, забирають жердину з першого прольоту та передають першому учаснику, який укладає її на останній проліт, та йдуть з етапу. Третій, четвертий, п'ятий, шостий учасники просуваються на один проліт далі, шостий учасник забирає жердину з другого прольоту та передає її до кінця етапу; і так далі до кінця, поки всі учасники з жердинами не підуть з етапу.

<p>2. Туристські вузли. Етап обладнаний картками із зазначенням назв вузлів та репшнурами (6 мм або 8 мм довжиною 1 м). Для комендних змагань - картками із зазначенням назв вузлів та репшнурами (10 мм довжиною 5-7м).</p> 	<p>За командою «Марш» перший учасник команди бере першу картку та в'яже вказаний на ній вузол. Після цього передає естафету наступному учаснику. Усі наступні учасники проходять етап як і, як і перший учасник. Вузли, рекомендовані до застосування на етапі: прямий, зустрічний, провідник, провідник «вісімка», подвійний провідник, австрійський провідник.</p>	<p>Завдання. Два учасники беруть участь, обидва тримаються за кінець однієї цільної мотузки. Не відпускаючи рук, удвох зав'язують вузол. Вузли, що рекомендуються для застосування на етапі: прямий, простий, провідник, провідник "вісімка", австрійський провідник.</p>
<p>3. Міні-орієнтування. Етап полягає в орієнтуванні у приміщеннях школи за схемою школи.</p> 	<p>Перед стартом кожен гравець команди отримує карту-зразок та протягом однієї хвилини намагається запам'ятати розташування топографічних об'єктів та знаків на ній. Через хвилину карту забирають. За командою «Марш» кожен учасник біжить шукати свій КП. Переможець визначається в особистих змаганнях</p>	<p>Перед стартом кожна команда отримує карту-зразок та протягом однієї хвилини учасники команди намагаються запам'ятати розташування топографічних об'єктів та знаків на ній. Через хвилину карту забирають. За командою «Марш» перший учасник отримує схему школи, на якій позначені місця розташування</p>

	<p>(за кращим часом) та за сумою часу всіх гравців однієї команди.</p>	<p>фрагментів карти, яку давали перед стартом для запам'ятовування, і починає орієнтуватися по школі, використовуючи схему школи щоб знайти перший фрагмент карти. Після знаходження фрагмента картки учасник повертається та передає схему школи іншому учаснику тощо. Перемагає та команда, яка швидше збере всі фрагменти карти і з цих фрагментів з пам'яті правильно складе карту. Кількість фрагментів картки залежить від кількості учасників.</p>
<p>4. Навісна переправа. Етап обладнаний двома натягнутими паралельними мотузками в ширину зали одна над іншою для кожної команди.</p>		<p>Учасник починає рух по перилах. Переправа може бути навантажена тільки одним учасником. Порядок пристібування до поручнів: - стати на самостраховку (пристебнути страхувальний вус, довжина якого не</p>

		<p>повинна перевищувати довжини руки і не коротше) на верхню мотузку, не заступаючи за стартову лінію;</p> <ul style="list-style-type: none"> - залігти на нижню мотузку та розпочати рух; - порядок відстібки від поручнів - зворотний; - Заступивши за фінішну лінію і відстебнувши страховку від верхньої мотузки, другий учасник може починати пристібку страховки та рух. <p>Забороняється навантаження поручнів (відтягування вниз) іншими учасниками. Дозволяється взаємодопомога у процесі пристібки до поручнів та відстібки</p>
<p>5. «Купини». 8-13 купин розміром 25 см.</p>	<p>Кожен учасник повинен пробігти «купинами», не стаючи у «воду», тобто на місце поза колом. Вправа виконується по черзі кожним учасником. Естафета</p>	<p>Посередині етапу можна використовувати колесо, як острівець. Завдання. Всім учасникам пройти на острівець, розміри можна збільшувати та</p>

	<p>проводиться на час. Рухатися по купинах потрібно без схрещування ніг, тобто як у ходьбі.</p>	<p>зменшувати залежно від кількості учасників. Тільки після цього можна завершити етап просуванням далі по купи до фінішу. У цих завданнях ми вирішуємо завдання тимбілдингу не лише роботою з туристичними перешкодами, але й ускладнивши їх так, що без спільної роботи учасники не зможуть виконати завдання.</p>
---	---	--

Час на підготовку та виконання завдань не обмежений.

Завдання вважається виконаним, якщо кожен безпомилково впорається з поставленим завданням. Якщо ж хоч один учень припускається помилки, то група повертається на вихідну позицію.

Учні повинні дуже ввічливо ставитись один до одного, не підвищувати голоси один на одного. Курс будується на повному взаєморозумінні та повазі.

Під час педагогічного експерименту ми дотримувались наступних принципів роботи з командобудування:

- ✓ Не захоплюватися іграми змагального характеру.
- ✓ У грі найчастіше використовувати займенник «ми».
- ✓ Не порівнювати учнів за жодними параметрами.
- ✓ Необхідно наголосити на важливості кожного учня.
- ✓ По завершенню завдання похвалити та відзначити позитивні успіхи кожного учасника.
- ✓ При складанні сценарію слід враховувати, що поступове

ускладнення вправ дає відчуття прогресу та стимул рухатися вперед.

Методологія наших досліджень ґрунтувалася на системному підході, який включає інтеграцію наступних науково–методичних основ:

- теорії та методики викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (О. Баштовенко, С. Станева, 2021; Т. Грузевич, 2021; О. Отравенко, Н. Довгань, В. Ганчева, В. Гончаренко, 2022; V. Ebbeck et al., 1998; I. Skrypchenko, 2019; N.Sorokolit, N. Moskalenko, O. Rymar et all, 2024; О.В. Гнатюк, 2024);

- особливостями фізіологічного, когнітивного, соціального й емоційного розвитку в учнів старшого підліткового віку (О.Заєць, 2024; З. Зеленська, 2019; Н. Мирончук, 2010; Т. Сватенкова, 2021; Р. Човган та ін., 2011; О. Шебельська, 2022; Д. Гомела, 2024);

- теорії застосування тімбілдінгу в різних сферах діяльності, для ефективного командоутворення та підвищення зацікавленості руховою активністю (М. Beauchamp et all, 2017; S. Marasi, 2019; В.Звєкова, 2016; І. Кондратець, 2019; О. Романовський та ін., 2017; Г. Євтушенко, 2020; Д. Ярмолюк та ін., 2020;. Т. Грузевич, 2021);

- структури і методики побудови курсів тімбілдінгу, особливо спортивного спрямування (G.A. Bloom et all, 2008; S.V. Kochetova, 2019; І.Т. Скрипченко, 2021; І.О. Ангелюк та ін., 2023).

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТІМБІЛДІНГУ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТУРИЗМУ В РОБОТУ З УЧНЯМИ СТАШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ

3.1. Результати експериментальних досліджень

Аналіз стану фізичної культури у закладах загальної середньої освіти свідчить про серйозні недоліки в роботі з формування мотивації в учнів до фізкультурної діяльності. Окремі вчителі роблять спроби формування в учнів мотивації до самостійних занять фізичними вправами, але через слабку теоретичну розробленість проблеми практичні результати цієї роботи, як правило, незначні. Встановлено, що мотиви фізкультурної діяльності неможливо сформувати без залучення суб'єкта діяльності в цей процес. Мотиви проявляються в активності людини, отже, з фізичної активності особистості можна робити висновки про рівень розвитку мотивації.

Існують різні способи мотивувати молодь до занять фізичними вправами: демонстрація позитивних впливів від фізичних навантажень; інтерес до нової справи; цікаві форми проведення секційних занять; можливість самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими; можливість мати красиве тіло; бути здоровим і зовнішньо привабливим; для розвитку кар'єрних можливостей; наслідування кумира; можливість проведення, спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля тощо.

У формуванні мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури. Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молодої людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами.

Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

З практичного досвіду більшість науковців зазначають, що з метою правильної організації уроків фізичної культури в дистанційному форматі, вчителям необхідно застосовувати інноваційні форми, методи навчання та виховання, які б залучали учнів до активної участі в заняттях навіть на відстані. Окрім того, вчителі фізичної культури повинні сприяти створенню умов у закладі освіти задля безперервності процесу фізичного виховання [6, 23, 36].

З метою визначення мотивації до занять фізичною активністю та формування колективізму засобами тимбілдінгу нами було проведено психологічне тестування в он-лайн форматі за наступними тестами: оцінка методики «показників індивідуалізму – колективізму» (ПК), оцінка спортивної мотивації (The Sport Motivation Scale, SMS), визначення потреби у спілкуванні (ПС).

До початку експерименту вірогідних відмінностей за показниками тестів не було відмічено, одже групи респондентів були однорідними.

Таблиця 3.1

Вплив формувального експерименту на готовність учнів старшого підліткового віку до рухової активності

Завдання	До експерименту		Після експерименту		P
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
Теоретична підготовка					
1. Показники індивідуалізму - колективізму	15,3±5,0	14,5±2,8	14,2±2,6	13,7±3,1	p>0,05
	12,1±2,8	10,9±3,5	11,8±2,6	16,2±3,6	p<0,05
2. Оцінка спортивної мотивації					
2.1. Внутрішня або справжня мотивація:					
- орієнтація на знання	12,1±1,8	11,8±1,6	16,9±3,1	19,6±2,1	p<0,05
- орієнтація на досягнення	17,5±4,0	16,3±2,3	18,3±2,0	23,3±1,5	p<0,05

- орієнтація на чуттєву стимуляцію	14,1±1,8	13,8±1,6	14,9±2,1	17,9±2,2	p<0,05
2.2.Зовнішня мотивація:					
- орієнтація на виявлення	17,5±2,1	18,1±1,3	18,3±1,8	25,3±1,5	p<0,05
- інтросктована орієнтація	20,5±1,6	19,4±1,7	22,3±1,8	27,3±1,9	p<0,05
- орієнтація на зовнішню регуляцію	17,5±1,4	18,1±1,2	18,3±1,1	26,3±1,5	p<0,05
2.3.Демотивація /амотивація	10,1±1,8	11,2±1,9	8,9±3,1	6,6±2,1	p<0,05
3.Визначення потреби у спілкуванні	37,9±3,1	48,6±3,5	36,2±3,5	19,6±1,9	p<0,05

Примітка: суттєві розбіжності при $t=2,1$; значення $p < 0,05$

Низка конструктів «колективізм – індивідуалізм» за визначенням С. Алієва (2013) «доповнюють концепти «відмежування – спілкування», «я – інші», які забезпечують найважливіші потреби людини у спілкуванні і взаємодії з іншими. Такий механізм регулює вибір і засвоєння людиною найважливіших цінностей». Саме взаємодія конструктів «Я – інші» разом з феноменом «прихильності» як прагненням людини до спільноти та спілкування з навколишнім «живим « світом формує в людині довіру, недовіру або віру в ті або інші культурні цінності, в тому числі цінностей у сфері фізичної культури та спорту.

Результати тестування за показниками «індивідуалізму – колективізму» показали, що до початку експерименту у респондентів обох груп переважали показники індивідуалізму (рис. 3.1, рис. 3.2). Проте, індивідуалізм і колективізм – це два окремі, складні, не взаємовиключні конструкти. Людина може бути індивідуалістом і колективістом водночас, а її схильність до тієї чи іншої орієнтації може бути ситуативною і залежною від соціального контексту.

Аналізуючи безпосередньо склад кожної групи нами було визначено, що в групах було 66-67% індивідуалістів, 15-16% колективістів, та 17-19% тих, у

кого за розрахунками вийшла однакова кількість як індивідуальних так і колективістських установок (рис. 3.3).

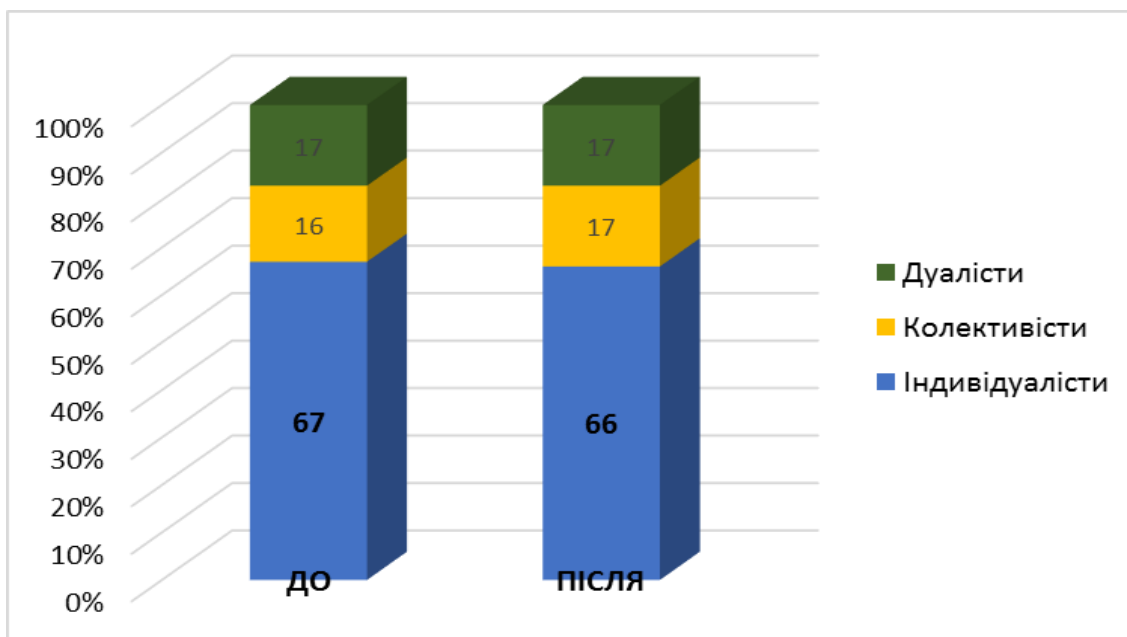


Рис.3.1. Співвідношення досліджених в контрольній групі до та після експерименту за показниками установок.

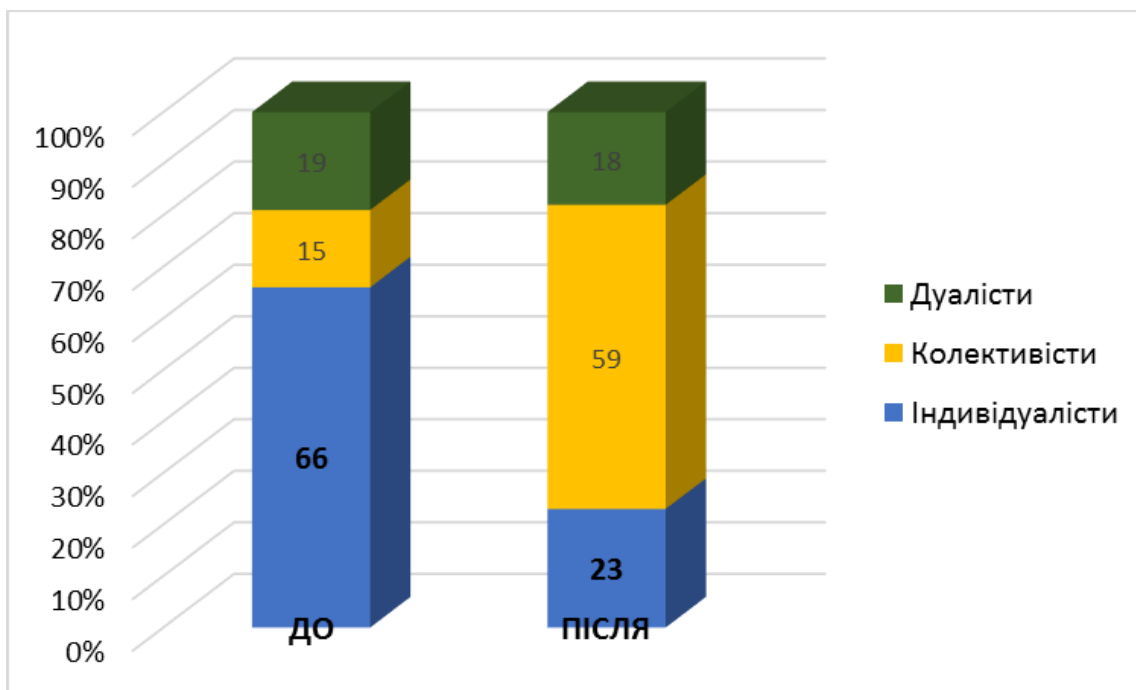


Рис. 3.2. Співвідношення досліджених в експериментальній групі до та після експерименту за показниками установок.

Перевага індивідуалізму у підлітків старшого шкільного віку є проявом, який пов'язаний з позицією відстоювання своїх інтересів в толерантній формі без прояву агресивності.

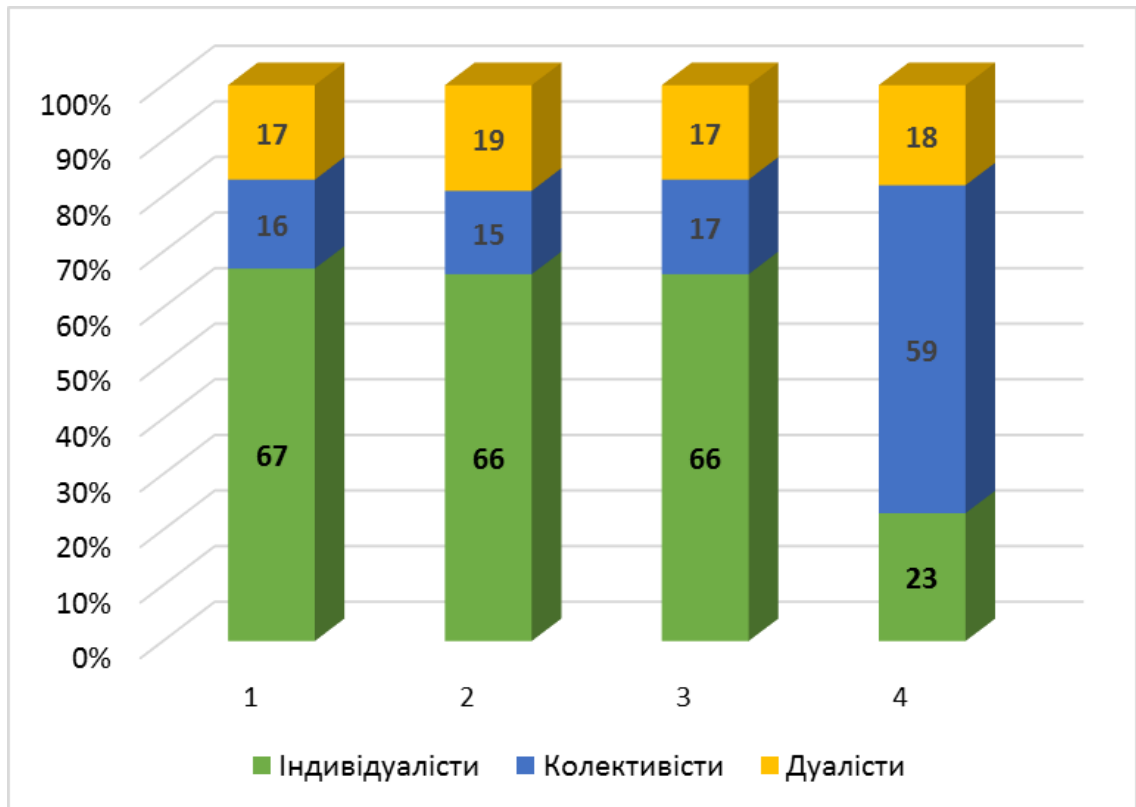


Рис. 3.3. Зміни у співвідношенні досліджених в КГ (1-до експерименту, 2- після) та ЕГ (3-до експерименту, 4- після за показниками установок індивідуалізм-колективізм.

В ході експерименту ми відмітили позитивний вплив командних завдань на показники колективізму в експериментальній групі.

На думку А.Богатова (2013) [5] та чисельних дослідників вправи туристського спрямування загартовують, розвивають витривалість, силу, спритність, виховують мужність, наполегливість, колективізм [41, 44, 48]. Вони сприяють гармонійному розвитку людини, підвищують рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки, збагачують емоційно, розвивають морально-вольові якості, допомагають підтримувати високу працездатність, творчу активність. Саме під час виконання туристських вправ є важливою

психологічна сумісність учасників, яка характеризується їх здатністю протягом тривалого часу здійснювати спільну діяльність, маючи стійке бажання продовжувати таку взаємодію і не викликаючи при цьому один у одного негативних емоцій. Викладач, який проводить курс спортивного тимбілдингу повинен чітко уявляти, що психологічна сумісність відіграє вирішальну роль у випадку, коли група поставлена у складні, незвичайні умови, викликані обставинами туристського завдання на кшталт «Переправа», «Стрибок на трапецію», «Трикутник», «Гать» тощо. Низька сумісність (навіть при відсутності явних конфліктів) різко знижує надійність і стійкість колективу, ефективність його діяльності.

Отже, наприкінці експерименту ми отримали наступні дані (табл.3.1).

В контрольній групі показники індивідуалізму вірогідно не змінилися і становили $15,3 \pm 5,0$ на початку та $14,5 \pm 2,8$ наприкінці експерименту відповідно. Зміни становили 1,1 бал ($p > 0,05$). Також не суттєво змінилися дані індивідуалізму і в експериментальній групі – на 0,8 бали ($p > 0,05$). Ці учасники проявили себе або більш просоціально або егоїстично залежно від ситуації. Досить часто надмірний опір середовища робить досліджуваних безпорадними і знижує їх самоєфективність. У них, як і у колективістів, є схильність до деперсоналізації сприймання. Індивідуалісти, за даними фахівців, мають менше відчуття обов'язку щодо соціуму і включення в нього. У них проявляється високий рівень егоцентризму і підвищена оцінка особистої незалежності. Також вони схильні до більш поверхневої соціальної категоризації, тобто у загрозованих ситуаціях сильніше турбуються про себе і своїх близьких, ніж «далеких» інших. Досліджувані є самодостатніми особистостями, які мають свободу дій, тобто вони завжди йдуть своєю дорогою і приймають власні рішення, відчуваючи свободу від обмежень, традицій, цінностей і систем переконань, нав'язаних суспільством. Позитивними рисами індивідуалістів є те, що вони є сильні та ефективні особи, які намагаються реалізувати свій потенціал та більше орієнтуються на власні потреби, ніж на очікування оточення. А негативними – егоїзм, небажання

рахуватися з думкою інших та невміння діяти спільно з колективом. Індивідуалісти є зосередженими на собі і на побудові власної ідентичності, на власних цілях і цінностях, часто перфекціоністських або пов'язаних із самореалізацією, тому досліджувані мають стійку власну позицію щодо свого буття та є досить впевненими в собі особистостями. Передбачається, що в соціумі такі люди сфокусовані тільки на собі, власних інтересах і їх рідко хвилюють вимоги суспільства. І часто через це вони можуть відчувати самотність і бути одинаками, страждаючи від свого незалежного вибору.

Колективизм до початку експерименту в обох групах мав менші показники і відповідно групи не мали вірогідних відмінностей. Проте, по закінченні експерименту в контрольній групі так і зостався вищим показник індивідуалізму ($14,5 \pm 2,8$) над показником колективізму ($10,9 \pm 3,5$), де різниця становила 3,6 бали. Але суттєві зміни відбулися у експериментальній групі. Тут суттєво збільшився показник колективізму на 4,3 бали, який змінився з $11,8 \pm 2,6$ до $16,2 \pm 3,6$ ($p < 0,05$) (рис.3.4).

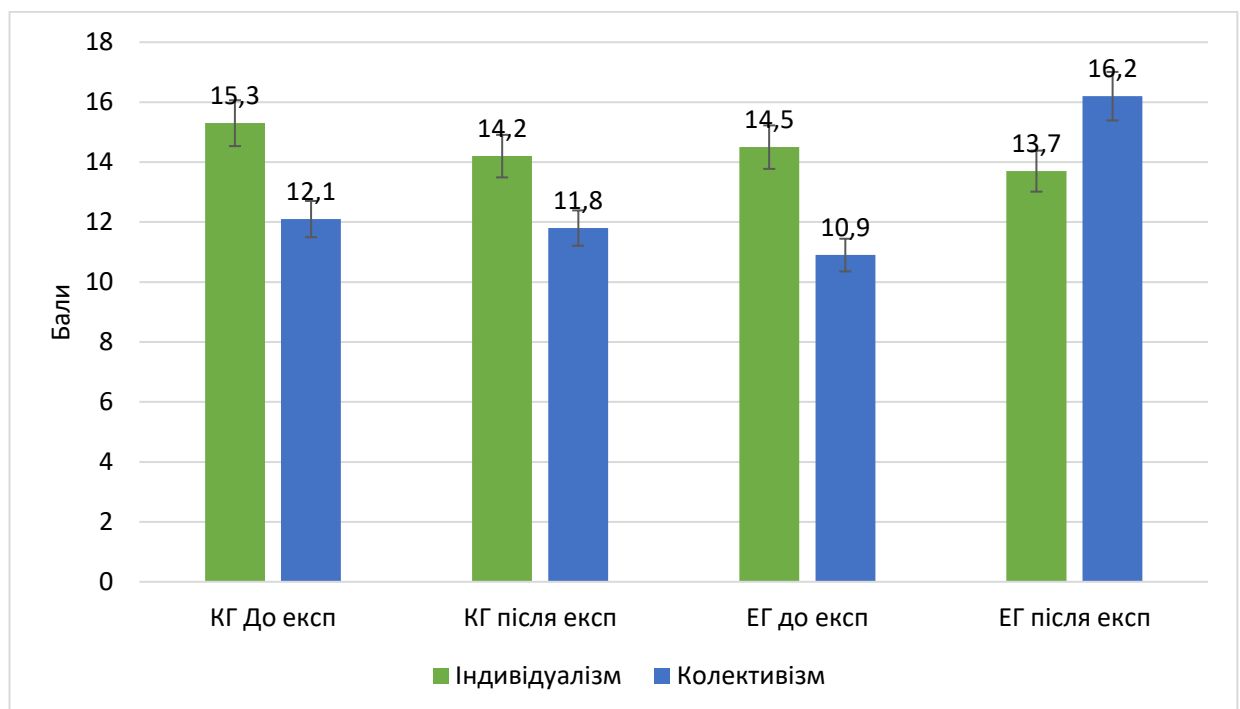


Рис. 3.4. Показники тесту «індивідуалізм-колективізм» протягом експерименту.

Колективизм має як позитивну, так і негативну сторону. Так, у досліджуваних з переважаючим колективізмом проявляється занепокоєння з приводу дії або рішень інших одногрупників; готовність ділитися матеріальними благами і ресурсами. Вони є більш лояльними до поглядів і думок інших людей, навіть якщо ці думки не збігаються з їхніми. Досить часто може проявлятися занепокоєння щодо самопрезентації та можливості втратити обличчя у соціумі, але в них є віра у відповідність власних результатів до результатів інших і почуття причетності і внеску до життя інших. У ситуаціях загрози вони можуть відчувати однаковий неспокій за інших, незалежно від ступеня їхньої близькості до себе, тому що їхня соціальна ідентичність є більш атрибутивною (зорієнтованою на пошук спільності з іншими людьми взагалі, а не лише зі «своїми»), на відміну від індивідуалістів. Цікавим є те, що людям–колективістам притаманна схильність до ризику і високі прагнення до досягнень

Позитивними рисами колективістів відмічається бажання і згода до співпраці з іншими особами, готовність надавати допомогу, виявляти морально-психологічну підтримку, здатність співчувати й співпереживати, відмовлятися від власних вигід на користь цілей колективних і суспільних. Негативним є те, що іноді за готовністю діяти спільно з іншими лежить прагнення уникнути відповідальності, приховати свою безпорадність. Деякі фахівці висловлюють думку, що негативними характеристиками даної групи також може бути почуття безсилля, брак контролю над своїм життям, залежність, конформізм, постійне очікування на допомогу, наявність низької самооцінки, пригніченість та пасивність у діях.

Отримані нами результати збігаються з даними досліджень інших науковців щодо досліджень синдрому індивідуалізму-колективізму у підлітковому середовищі [1, 39].

Другий показник який ми досліджували, це оцінка спортивної мотивації, як складової до підвищення зацікавленості підлітків уроками фізичного виховання. Ця шкала дозволила нам комплексно оцінити 7 типів мотивації

підлітків до занять спортом, що включала три компоненти: внутрішню або справжню мотивація, зовнішню мотивацію, демотивація/амотивація (сукупний вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, що зменшують мотивацію заняттям спортом).

Ознаки внутрішньої мотивації: відчуття повного (розумового і фізичного) включення у діяльність; повна концентрація уваги, думок, відчуттів на справі; чітке усвідомлення цілей, уявлення про способи їх досягнення; відсутність страху за можливі помилки і невдачі; втрата звичайного відчуття усвідомлення себе і оточення, «розчинення» у власній справі. За даними літературних джерел нами було визначено, що мотивація учнів старшого підліткового віку є складним психологічним феноменом, що відображає систему як зовнішніх, так і внутрішніх спонук, що обумовлюють спрямованість та результативність навчальної та спортивної діяльності і можливості її контролю. Мотиваційна сфера учня спонукає, скеровує, організовує учня, надає навчальній діяльності особистісний сенс і значущість. Особливості мотиваційної сфери учіння підлітка визначаються закономірностями розвитку, знаходяться у зв'язку із новоутвореннями віку та характеризуються вибірковістю, збільшенням усвідомленості, стійкості, ієрархічності та дієвості.

Аналіз літературних джерел щодо мотивації у фізкультурній діяльності та спорті підкреслює, що сила та різновиди мотивації залежать від таких факторів, як вік, рівень фізичного розвитку, участі у тренуваннях, досвіду та якості занять фізичною культурою, оточення, виховання, типу нервової системи учня та інших показників.

Дистанційне або комбіноване навчання в ЗЗСО впливає на всі сторони учіння [8, 49], і мотивацію в тому числі [9, 12, 51].

Результати наших досліджень свідчать про покращення внутрішньої або справжньої мотивації щодо орієнтація на знання в експериментальній групі на 7,8 балів ($p < 0,05$) та на 4,8 бали ($p > 0,05$) в контрольній групі. При цьому ми відмічаємо, що на початок експерименту групи не мали вірогідних

відмінностей, де показники становили 12,1 бали в контрольній та 11,8 балів в експериментальній відповідно. В процесі дослідження відбулися найбільші зрушення саме в експериментальній групі (+2,7 бали відносно КГ), де учнів зацікавили командоутворюючі заняття. В них було багато новизни, завдання різної складності, були нові теоретичні заняття з техніки роботи з мотузкою, техніка переміщення, взаємодія у команді, що майже відсутнє не лише на звичайних уроках фізичного виховання, а й у звичайному житті. Наголосимо, що саме туристські навички в сучасних умовах українського сьогодення є найбільш важливими для виживання та знадобляться у майбутній військовій підготовці.

Показники внутрішньої мотивації показали, що учасники експериментальної групи показали більше бажання займатися руховою активністю (туристського спрямування) заради отримання особистого задоволення від процесу її виконання, і навіть досягнення бажаного результату. Висока внутрішня мотивація свідчить, що такі учні займаються тимбілдінговим курсом тому що їм до вподоби такі вправи, і вони не замислюються про якісь винагороди. Основним підкріпленням є суб'єктивне задоволення від самого процесу наближення до своєї мети та її досягнення.

В контрольній групі мотивація підлітка стимулювалася за рахунок створення ефективного освітнього онлайн середовища. Т. М. Собченко (2021) наголошував, що результативність дистанційного навчання визначається використанням технологій, які лежать в основі онлайн курсів, і дають можливість засвоїти необхідні знання, розвинути уміння та навички [49].

На думку О. Заєць виділяється три основні шаблі й типи мотивації учня [15]:

1. До навчання спонукають лише зовнішні чинники: батьки, суспільство, вчителі, оцінки, винагороди, нудьга, самотність...
2. Навчання є засобом для того, щоб учень отримав щось приємне, корисне. «Навіщо це потрібно мені? Яка мені користь від нього?».

3. Навчання і його зміст самі собою є цікавими, приємними, цінними чи безцінними – незалежно від будь-яких його результатів. Це спосіб, форма, стиль життя. «Я люблю розвивати свої таланти та пізнавати світ. Я розвиваю себе таким, щоб іншим було зі мною цікаво й приємно. Я відчуваю задоволення – я потрібний іншим, я маю цінність».

О. Чугай (2015) підкреслює що мотивація учіння в умовах дистанційного навчання залежить від рівня розвитку пізнавальних потреб учня, здатності планувати та виділяти час на навчання, сформованості учбових дій, здатності розуміти навчальний матеріал, організованості, самодисципліни, можливості взаємодії з іншими учасниками дистанційного навчання [55].

Результати наших досліджень частково співпадають з даними досліджень Т. Сватенкової та ін. [39], де науковці визначили, що в умовах дистанційного навчання знижується соціальна мотивація, потреба у спілкуванні з однокласниками та безпосередня взаємодія з учителем, з'являються труднощі в розподілі часу (чергування навчальної діяльності та дозвілля), ускладнюється процес формування практичних навичок та ін., що знижує прагнення до навчання.

Також ми дійшли висновку, що для підлітка також важливого значення має стимуляція внутрішньої мотивації. Тому результати навчання під час курсу спортивного тимбілдінгу відповідали потребам підлітків і були значущими для них. Протягом курсу ми намагалися відзначати успіхи учнів, показуючи його прогрес; наголошували на позитивних зрушеннях в системі засвоєних знань; оцінювати його за особистими досягненнями і темпом розвитку і не порівнювати з іншими учасниками групи. Це давало свої результати і під час педагогічного спостереження ми відмічали появу задоволення від виконання роботи і бажання випробувати ситуацію успіху ще раз. Ми відмічали появу інтересу до навчання. Створення гуманних та дружніх стосунків між вчителем і учнем також є важливим аспектом стимуляції мотивації старших підлітків.

Мотивація до досягнення успіху – це стійке прагнення особистості до досягнення високих результатів у будь-якій діяльності, зокрема спортивній. Таким підліткам притаманна висока активність, упевненість у собі, висока самооцінка. Прагнучи до успіху, вони ставлять більш складні завдання, більшою мірою ризикують, підвищують рівень своїх досягнень. Показники орієнтація на досягнення також були краще сформовані у піддослідних експериментальної групи, які змінилися з $16,3 \pm 2,3$ балів до $23,3 \pm 1,5$ ($p < 0,05$).

В контрольній групі протягом експерименту показники збільшилися на 0,8 балів і становили $18,3 \pm 2,0$ ($p > 0,05$). В експериментальній групі показники збільшилися на 7 балів і становили $23,3 \pm 1,5$ ($p < 0,05$). Порівняльний аналіз двох груп показав, що на початку досліджень вірогідних відмінностей між групами не було, проте наприкінці дослідження різниця склала 5 балів ($p < 0,05$), де експериментальна група набрала більше балів (рис.3.5). На нашу думку це на пряму пов'язано з цілями завдань, які були направлені на формування колективізму та обов'язкового досягнення мети туристського завдання, при виконанні якого потрібні як індивідуальні, так і колективні дії.

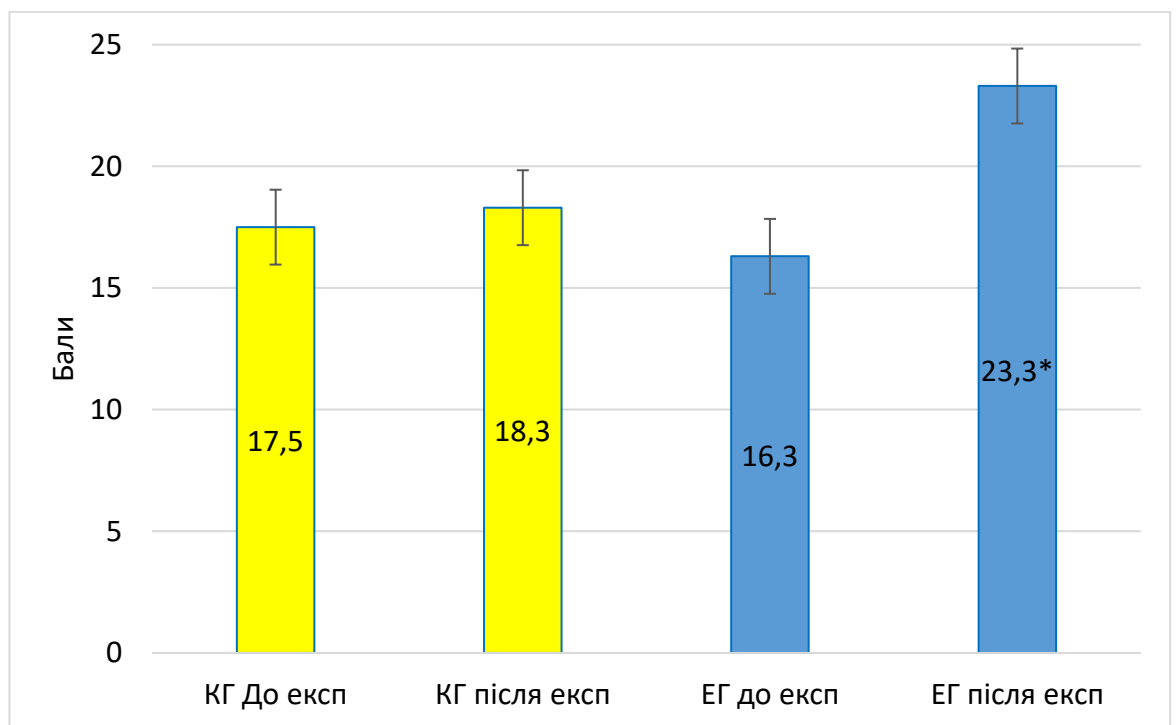


Рис.3.5. Показники орієнтації на досягнення в контрольній та експериментальній групах: * - $p < 0,05$.

Ми згодні з думкою Г. Гулько (2017), який експериментальним шляхом підтвердив, що «з основними тенденціями мотивації досягнення (прагнення до успіху чи уникнення невдач) пов'язані різніповедінкові стратегії» [12]. Так, при переважанні мотиву досягнення успіху в поведінці людини відсутня тривога з приводу можливих невдач і спостерігається прагнення до здійснення діяльності в ситуаціях, результат яких не може бути зазда-легідь визначений і залежить від індивідуальних здібностей. Для людей з переважанням мотиву уникнення невдачі характерним є вибір діяльності, результат якої меншою мірою залежить від індивідуальних здібностей, для них також характерна виражена тривога у зв'язку з можливими невдачами й потреба уникати ситуації, результат якої невизначений. Таким чином, учасники експериментальної групи, на нашу думку, прагненням до успіху і відповідно мали інші поведінкові мотиви на відміну від учасників контрольної групи. Результати наших досліджень, які ми отримали у контрольній групі збігаються з даними емпіричного дослідження Т. Сватенкової, яка відзначає значне зниження пізнавальної активності та інтересу серед учнів, домінування байдужості та мотивації уникнення невдач у порівнянні з бажанням досягти успіху в умовах онлайн навчання [39].

Динаміка показників орієнтації на чуттєву стимуляцію в контрольній та експериментальній групах після експерименту показує покращення результатів на 0,8 бали ($p > 0,05$) та 4,1 бали ($p < 0,05$) відповідно. З рис. 3.6 видно, що на початку дослідження вірогідних відмінностей не спостерігалось, проте після експерименту показники чуттєвої стимуляції у експериментальній групі зросли на 5 балів у порівнянні з контрольною.

Отже, ми можемо констатувати, що в експериментальній групі показники внутрішньої мотивації, а саме: орієнтація на знання, орієнтації на досягнення, орієнтації на чуттєву стимуляцію є суттєво вищими, що свідчить про позитивний вплив засобів командоутворення на учнів старшого підліткового віку.

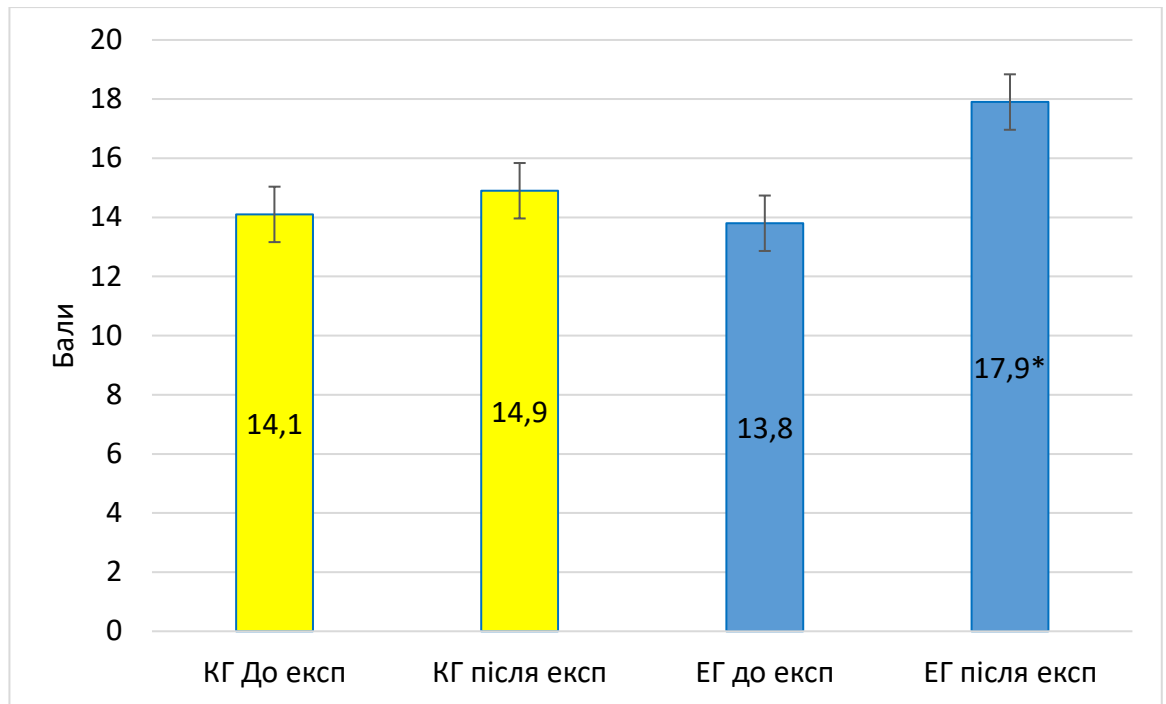


Рис.3.6 Показники орієнтації на чуттєву стимуляцію в контрольній та експериментальній групах: * - $p < 0,05$.

Численними дослідженнями [9, 12, 27, 39] було показано, що хороша внутрішня мотивація співвідноситься як з кращими успіхами у навчанні, так і життєвою успішністю загалом. Тому ми сподіваємося, що учні експериментальної групи за рахунок отриманого досвіду роботи у коменді та спортивно-туристського досвіду, у майбутньому стануть більш успішними.

Зовнішня мотивація опосередковує виконання індивідом певної діяльності для мети, не пов'язаної безпосередньо з виконанням поставленого завдання. Зовнішня мотивація відноситься виключно до поведінки, пов'язаної з впливом сторонніх факторів (наприклад, отримання будь-якої винагороди) й інших компонентів: орієнтація на виявлення, інтроєктована орієнтація, орієнтація на зовнішню регуляцію. Методами зовнішньої мотивації є: прохання; порада; переконання; навіювання; маніпуляція; примушення; наслідування. За допомогою цих методів зацікавлюють підлітків до здійснення певної діяльності.

Розглянемо більш детально отримані нами результати. Показники

орієнтації на виявлення на початок досліджень не мали вірогідних відмінностей та становили в контрольній групі $17,5 \pm 2,1$ бали, а в експериментальній – $18,1 \pm 1,3$ бали відповідно ($p > 0,05$). По закінченню експерименту ми відмічаємо покращення цього показника: в контрольній групі на 0,8 балів, а в експериментальній – на 7,2 бали відповідно. З рисунку 3.7 видно, що після експерименту показники орієнтації на виявлення вірогідно змінилися в експериментальній групі у порівнянні з контрольною на 7 балів ($p < 0,05$).

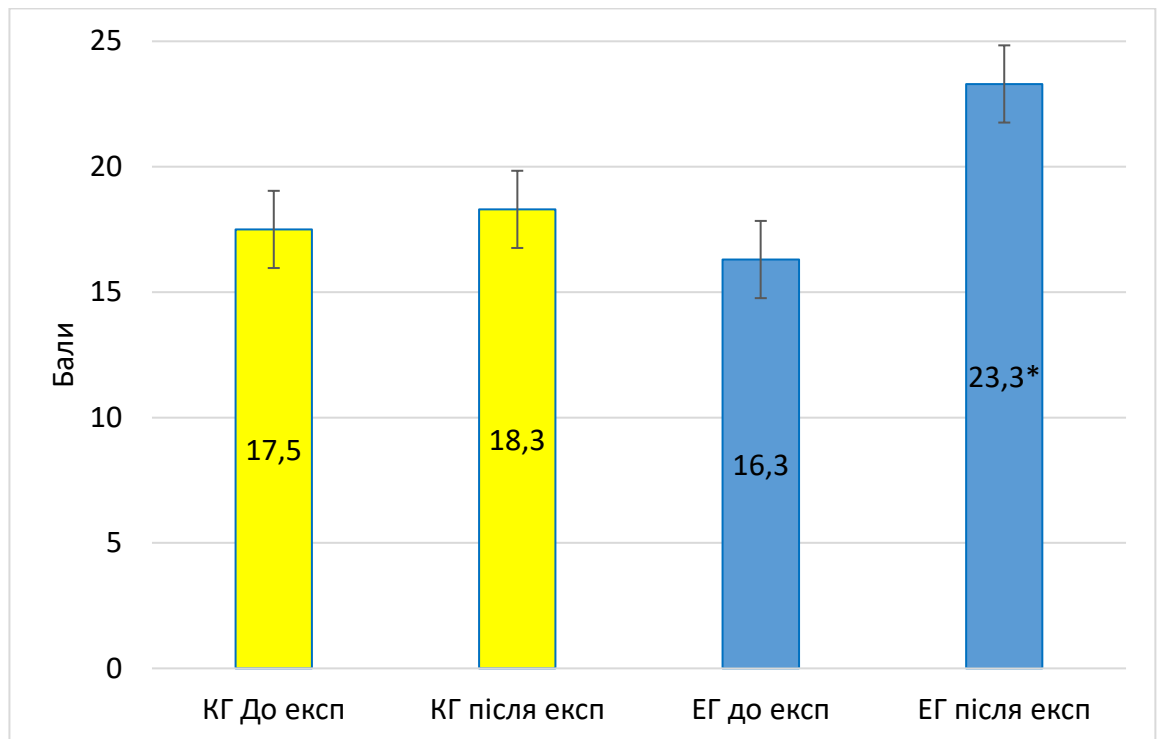


Рис. 3.7. Показники зовнішньої мотивації - орієнтації на виявлення;

*-значення $p < 0,05$

Фахівці наголошують, що часто стається так, що за наявності зовнішньої мотивації відсутня реально діюча внутрішня мотивація та наявна налаштованість учня на отримання винагороди за успіхи в навчанні, або запобігання покарання за невдачі [35]. Водночас саме навчання сприймається як тягар і не приносить задоволення. Це ми можемо більш спостерігати у учнів контрольної групи, в яких показники є нижчими.

Також необхідно відмітити, що часто зустрічається у учнів старшого підліткового віку змішана мотивація, яка проявляється у випадку поєднання внутрішніх та зовнішніх чинників. Наукова спільнота вважає, що таке поєднання може бути як позитивним, так і негативним. Зокрема, внутрішня мотивація може підсилюватись позитивною зовнішньою мотивацією (коли батьки підтримують і заохочують підлітка) і послаблюватись зовнішньою мотивацією (у випадку байдужості оточення до успіхів та поразок учня). Отже, коли викладач фізичного виховання впроваджує в освітній процес якісь новації (а в нашому прикладі - спортивний тімбілдінг), то ми завжди сподіваємося що досягнення учнів будуть оцінені та підтримані батьками та одногрупниками, що створить позитивний ефект від нововведень.

Результати інтроектованої орієнтації представлено на рис.3.8.

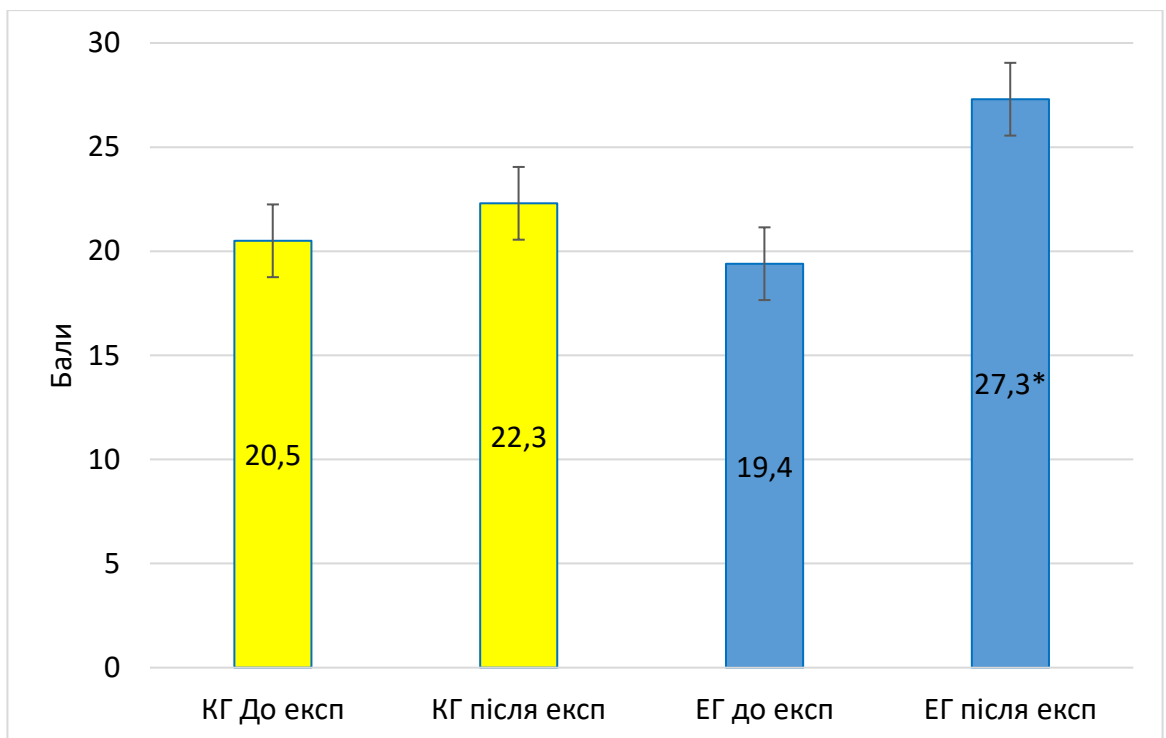


Рис. 3.8. Показники зовнішньої мотивації - інтроектованої орієнтації;

*-значення $p < 0,05$

Показники інтроектованої орієнтації на початок досліджень не мали вірогідних відмінностей та становили в контрольній групі $20,5 \pm 1,6$ бали, а в експериментальній – $19,4 \pm 1,7$ бали відповідно ($p > 0,05$). По закінченню

експерименти ми відмічаємо покращення цього показника: в контрольній групі на 0,8 балів, а в експериментальній – на 7,2 бали відповідно. З рисунку 3.8 видно, що після експерименту показники орієнтації на виявлення вірогідно змінилися в експериментальній групі у порівнянні з контрольною на 7 балів ($p < 0,05$).

Аналізуючи отримані результати ми визначили, що в обох групах спостерігається підвищення інтроектованої мотивації як спонукання до навчання через відчуття сорому, почуття боргу перед собою та іншими особами, та екстернальної – як ознаки вимушеності навчальної діяльності через необхідність відповідати зовнішнім вимогам соціуму.

Результати орієнтації на зовнішню регуляцію представлено на рис.3.9.

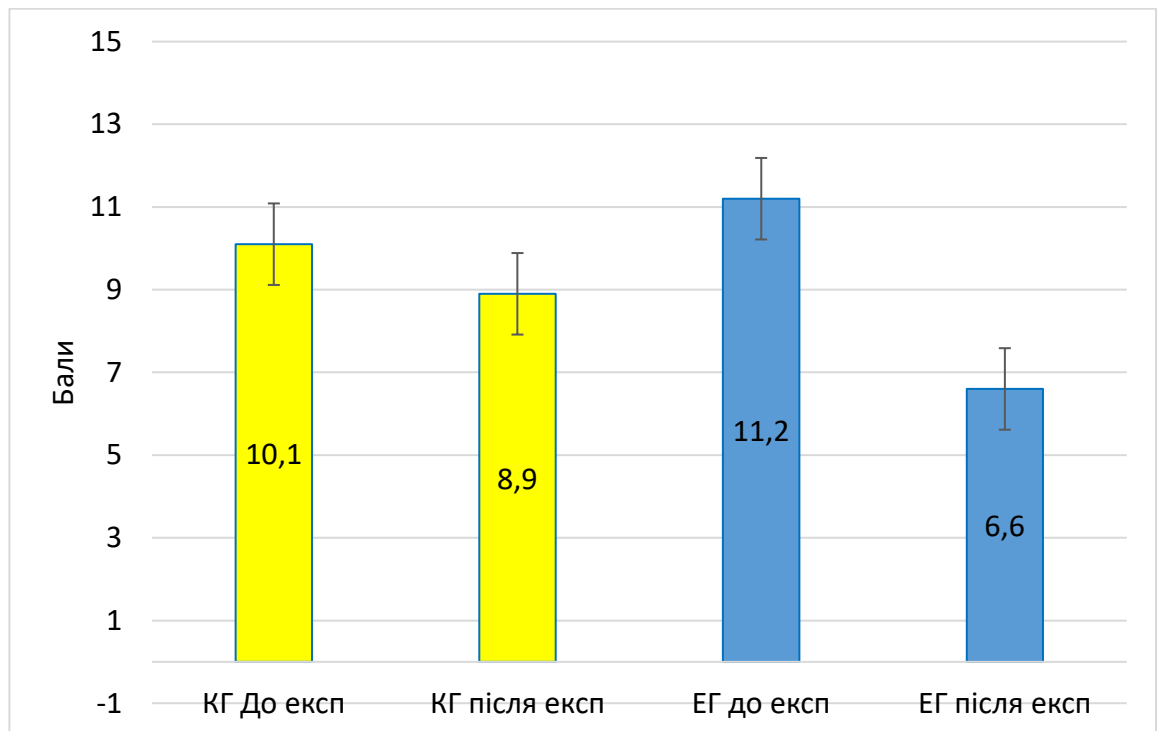


Рис. 3.9. Показники орієнтації на зовнішню регуляцію;

*-значення $p < 0,05$

Показники орієнтації на зовнішню регуляцію на початок досліджень не мали вірогідних відмінностей та становили в контрольній групі $17,5 \pm 1,4$ бали, а в експериментальній – $18,1 \pm 1,2$ бали відповідно ($p > 0,05$). По закінченню експерименти ми відмічаємо покращення цього показника: в контрольній

групі на 0,8 балів, а в експериментальній – на 8,2 бали відповідно. З рисунку 3.9 видно, що після експерименту показники орієнтації на зовнішню регуляцію вірогідно змінилися в експериментальній групі у порівнянні з контрольною на 8 балів ($p < 0,05$).

Явище демотивації, ми позначаємо як дію чи бездіяльність викладача, в результаті чого у учня знижується внутрішнє бажання працювати. В шкільному середовищі це відбувається доволі просто: на певному етапі свого навчання учень починає «здавати» позиції, негативно висловлюватися про свою діяльність, однокласників, школу та вчителів, погіршується і якість його навчання. Підлітки через різні причини відмовляється від виконання своїх завдань, перекладаючи обов'язки на інших або зовсім не турбуючись про їх здійснення. Зі спостережень на практиці можна відмітити, що в класі завжди є декілька таких учнів, які найчастіше можуть бути неформальними лідерами. Тому їх вплив на учнівський колектив може бути суттєвим. Треба бути дійсно усвідомленою особистістю, щоб не піддатися на вплив такої групи. Традиційно вважається, що демотивація є «убивцею» продуктивності і постає суттєвою загрозою для належного забезпечення заходів з техніки безпеки на уроках фізичного виховання. Демотивація негативно впливає на постійний процес активного узгодження особистістю власних індивідуальних особливостей з умовами зовнішнього середовища (з вимогами начального місця, особливостями відносин з однокласниками, організаційної культури тощо) [15].

Таким чином, показник амотивації вказує на відсутність мотивації, нерегульованість поведінки учнів, що виражається у відчутті безпорадності, некомпетентності та пасивності.

Причини демотивації:

- Навчальні:
 - неготовність до навчання, запущеність;
 - низький рівень опанування навчального матеріалу;
 - формальне ставлення до навчання.

- Соціально-економічні:
 - економічна криза, безробіття;
 - бурхливий розвиток технологій;
 - навчання не гарантує добробут;
 - навчання за гроші.
- Виховні:
 - зневага родини до навчання;
 - зневага друзів до навчання;
 - знижена повага до навчання у соціумі.
- Профільні:
 - помилка у визначенні профілю навчання;
 - учень або не хоче вивчати матеріал на необхідному рівні, або вивчає лише те, що сам вважає необхідним.

Демотивація, чи амотивація у спортивній діяльності – це відсутність спортивної мотивації. Демотивований спортсмен не бачить зв'язку між своїми діями та тим, що відбувається в результаті цих дій [56, 57, 61]. Така людина переживає почуття власної некомпетентності та відсутності контролю над тим, що відбувається. Тому, коли спортсмен перебуває в подібному стані, він не знаходить жодних причин для того, щоб продовжувати тренуватися.

Показники демотивації на початок досліджень не мали вірогідних відмінностей та становили в контрольній групі $10,1 \pm 1,8$ бали, а в експериментальній – $11,2 \pm 1,9$ бали відповідно ($p > 0,05$). Це свідчить, що відповідно шкали оцінювання демотивованість знаходиться на середньому рівні. По закінченню експерименту ми відмічаємо зменшення демотивованості учнів: в контрольній групі на 1,2 балів, а в експериментальній – на 4,6 бали відповідно. З рисунку 3.10 видно, що після експерименту показники демотивованості вірогідно зменшилися в експериментальній групі у порівнянні з контрольною на 2,3 бали ($p < 0,05$).

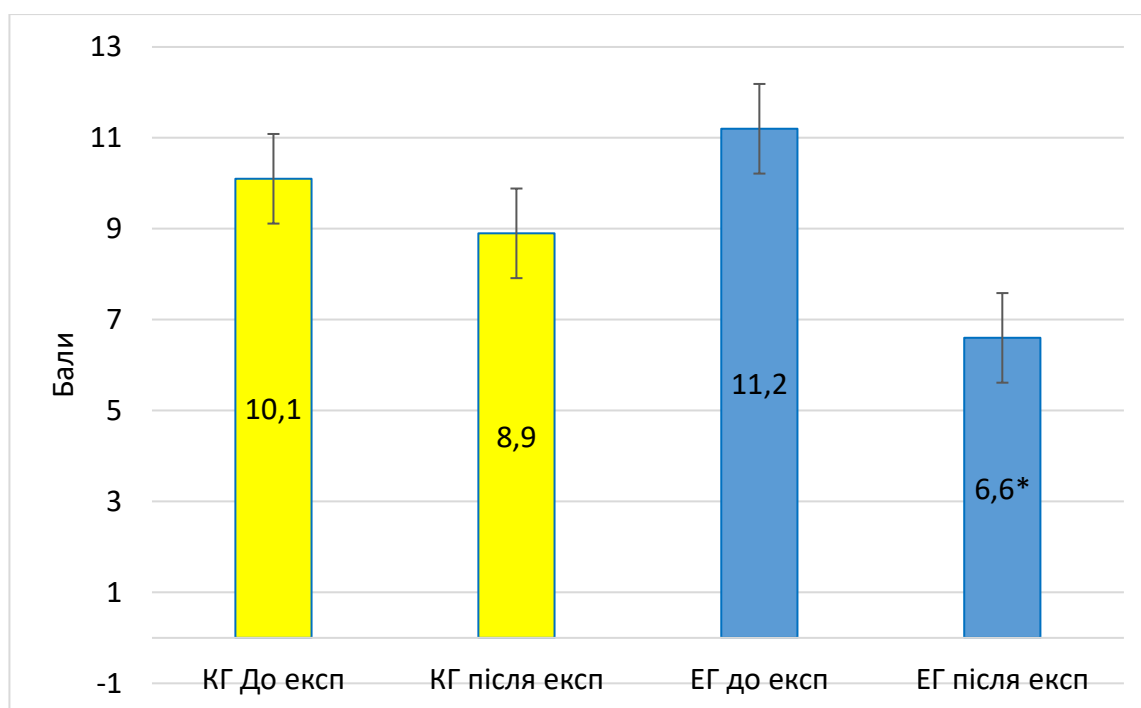


Рис. 3.10. Показники демотивації/амотивації; *-значення $p < 0,05$

Ми згодні з думкою деяких фахівців, які стверджують, що відсутність конкуренції з однокласниками під час дистанційного навчання також знизило мотивацію до навчання у багатьох учнів, але деякі старшокласники, навпаки, без публічних виступів, відчули більшу впевненість у власних силах. Негативними наслідками дистанційної освіти визначено демотивацію до навчання, перш за все, у зв'язку з відсутністю діалогу з учителем. Старшокласники, які здатні до самостійної роботи, неохоче сприймали завдання у вигляді посилань на ролики у YouTube, уроки «Всеукраїнської школи онлайн» та завдання для самостійної роботи у месенджерах і соціальних мережах.

Отже, з погляду психоемоційного стану учнів старшого підліткового віку, найсприятливішим методом дистанційного навчання є добре організовані онлайн уроки фізичної культури вчителя з класом, а найгіршою формою дистанційного навчання, що спричиняє психологічний дискомфорт і підвищує ризик патологічної тривожності та депресії, є завдання у месенджерах і соціальних мережах для самостійного опанування навчального матеріалу, що і відбувалося у контрольній групі.

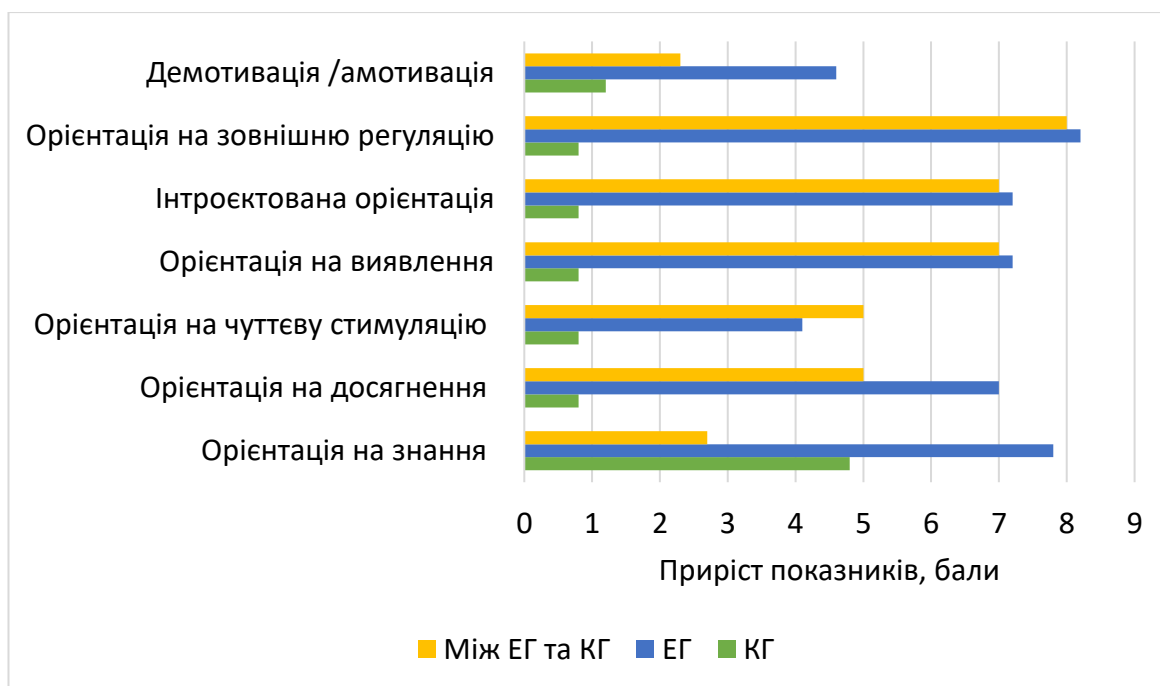


Рис. 3.11. Показники $\Delta X_{сер.}$ оцінки спортивної мотивації (за трьома компонентами: внутрішня та зовнішня мотивація, демотивація/амотивація).

В підсумку за результатами спортивної мотивації ми можемо відмітити, що найбільші зрушення між групами ЕГ та КГ відбулися саме в орієнтації на знання (7,8 балів), орієнтацію на зовнішню регуляцію (8,2 бали) (рис. 3.11). Результати наших досліджень в більшості співпадають з даними, які отримали І. Кудряшов та А. Артюгін (2025), де відмічено найбільші показники приросту за шкалами внутрішньої мотивації: знання – 28%, досягнення – 25% і здобуття досвіду – 22%. Показники за іншими шкалами розподілилися таким чином: зовнішня мотивація (ідентифікація) – 10%, зовнішня мотивація (інтроєкти) – 7%, зовнішня мотивація (зовнішня регуляція) – 5%, демотивація – 3%.

Третій тест був використаний для визначення потреби у спілкуванні підлітків, у яких переважає дистанційна форма навчання і як впливають командоутворюючі заняття на задоволення цих вкрай важливих потреб учнівської молоді. З. Зеленська [17, с. 103] відмічає, що «на формування особистості підлітка значний вплив має соціальне оточення, в якому здебільшого відбувається його спілкування, яке у підлітковому віці набуває

особливого значення». Отже, процес соціалізації людської особистості, процес становлення окремої людини неможливий без спілкування.

На думку провідних психологів, таких як: Л. Божович, Д. Ельконін, Д. Фельдштейн та інших суттєвою для підлітків є значущість спілкування з однолітками, оскільки воно знаходиться в центрі життя підлітка, багато в чому визначає всі інші сторони його поведінки і діяльності [24, 26, 27, 54].

Застосування курсу спортивного тимбілдингу показало наявність суттєвих відмінностей у показниках потреби спілкування після експерименту між експериментальною та контрольною групою. В контрольній групі не відмічається значного покращення – лише на 1,7 бали ($p > 0,05$). Таким чином цей показник як свідчив про наявність високої потреби у спілкуванні, таким і залишився наприкінці експерименту. В експериментальній групі ми спостерігаємо значні зміни цього показника. Якщо на початку експерименту учасники групи також мали високу потребу у спілкуванні, то засоби командоутворення позитивно вплинули на зниження цього показника. Різниця становила 29 балів і склала в експериментальній групі $19,6 \pm 1,9$ ($p < 0,05$), що свідчить про низьку потребу у спілкуванні.

На відміну від експериментальної групи, учасники контрольної групи більшу частину спілкування проводили он-лайн. Так, Д. Столбов (2014) пояснює таке становище тим, що «популярність спілкування, навчання, проведення дозвілля в Інтернеті сприяють все глибшому зануренню сучасного підлітка у віртуальний світ. Поведінка підлітків в Інтернеті подібна до їх поведінки в реальному житті. Вони охоче спілкуються між собою, навчаються та розважаються, висловлюють власне ставлення до навколишнього світу, свої переживання та почуття. Інтернет став середовищем для реалізації потреб сучасного підлітка в коханні, увазі, у самореалізації та особистому зростанні, а також у визнанні його здібностей і можливостей оточенням» [50, с.327].

Н. Мирончук (2010) застерігає, що саме стан психологічної ізоляції у взаєминах, переживання власної відірваності від групи може слугувати

джерелом тяжких ускладнень у розвитку особистості підлітка, а також негативно впливати на його формування і діяльність [25].

Учасники експериментальної групи через спілкування шукали собі друзів під час командоутворюючих завдань туристської спрямованості, тому що підліток у другові вбачає як свого порадника, так і того, хто може оцінити його здібності та вміння.

3.2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення спортивного тимблдингу з підлітками у закладах загальної середньої освіти

Сучасні підлітки стикаються з безліччю викликів і стресів, пов'язаних з їх оточенням, що швидко змінюється (особливо в умовах військового стану). Однак регулярний спортивний тимблдинг може стати потужним інструментом для розвитку підлітків, допомагаючи їм створити сильну команду, зміцнити відносини та розвинути важливі навички для майбутнього.

Аналізуючи думку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів доведено, що заходи тимблдингу рекомендують застосовувати у різних колективах, в тому числі і шкільних. Проте, більшість робіт має лише оглядові, без практичного спрямування [14, 16, 18, 24, 26]. Тому в своїй роботі ми розглянемо різні варіації завдань, які можна застосовувати як на уроках фізичної культури, у позашкільних заходах та окремих заходах спортивного спрямування.

Також ми акцентуємо увагу не те, тимблдингові заходи можна використовувати у спортивному залі, в класних кімнатах, а також в бомбосховищах під час повітряних тривог.

Використання технології спортивного тимблдингу, спрямованої на колективну взаємодію, прояв індивідуальності, вміння спілкуватися, порівнювати, аналізувати ситуації, прагнути до перемоги, сприяє створенню умов для згуртування класного колективу, коли хлопці даного конкретного

колективу реалізують свої можливості, бажання, потреби, інтереси, здібності та втілюють їх у діяльності.

Технологія тимбілдингу була адаптована нами за наступними складовими:

1. Адаптація за часом. Тімбілдинг у підлітковому колективі може бути як короткостроковим, так і тривалим – від години до трьох.

2. Адаптація за формою. Тімбілдинг в освітній діяльності – це, перш за все, організація заняття в ігровій формі з елементами змагальної діяльності.

3. Адаптація постановки мети. Формування цілей у тимбілдингу для підлітків орієнтовано на колективну мету.

4. Адаптація розподілу соціальних ролей. У колективі бажано кожному дати можливість «приміряти» на себе роль лідера, виконавця, рівноправного учасника. Проте, можна застосувати при виборі ролей індивідуальні властивості учнів, і удосконалити їх особисті якості прорятком евенту.

5. Адаптація рефлексивного компонента тимбілдингу. Своїми діями викладач повинен дати можливість підліткам самостійної рефлексивної поведінки.

Дослідник Р. Мередіт Белбін [с.267] виділив дев'ять командних ролей. Автор ґрунтувався на власних спостереженнях за поведінковими тенденціями осіб у групі. Відповідно до цієї класифікації виділяють такі категорії ролей:

- активні ролі, орієнтовані на дії, які включають в себе ролі форматора (генератора ідей), реалізатора і завершувача/фінішера;
- ролі, орієнтовані на роботу з людьми, які включають в себе ролі координатора, командного гравця і дослідника ресурсів;
- ролі, орієнтовані на мислення, які включають в себе ролі «таємного інформатора», експерта з моніторингу та спеціаліста.

Розглянемо детальніше командні ролі, які можуть приймати учасники тимбілдингового евенту.

1. Роль форматора («генератора ідей»). У команді цю роль виконують динамічні особи, які отримують задоволення від подолання перешкод.

Завжди стикаючись віч-на-віч з проблемою, форматори підтримують позитивний психологічний настрій і прагнуть знайти кращі шляхи вирішення проблем, що стоять перед командою. Форматори є екстравертами і володіють прекрасними навичками міжособистісного спілкування, а також працюють в напрямку мотивації інших членів команди.

2. Роль реалізатора. Вихованці, які презентують цю роль, зазвичай є тими, хто виконує всю роботу в команді. Вони практичні, ефективні і добре організовані. Реалізатори перетворюють ідеї і думки команди в реальні дії. Через свою консервативну натуру, вони є досить жорсткими і дуже неохоче приймають зміни в команді.

3. Роль завершувача/фінішера. Фінішер надає значення деталям. У команді фінішерів приймають за перфекціоністів, так як саме вони виявляють помилки або пропуски і прагнуть до того, щоб команда дотримувалася термінів виконання роботи.

4. Роль координатора. Координаторів розглядають як традиційних членів команди. За своєю природою вони розумні і впевнені в собі, а також володіють прекрасними навичками слухача. Вони спрямовують дії команди до того, що називається зобов'язаннями команди. Підлітки-координатори можуть добре розподіляти обов'язки, але також можуть бути і маніпуляторами, коли справа доходить до спрямування команди до її мети.

5. Роль командного гравця. Командні гравці – це люди, які стежать за тим, щоб команда працювала як єдине ціле. Їхня робота націлена на вирішення конфліктів або питань, що впливають на динамічність роботи команди.

6. Роль дослідника ресурсів. Дослідники ресурсів за своєю природою допитливі і сповнені ентузіазму, а також володіють відмінними навичками ведення переговорів і налагодження зв'язків. Вони екстраверти, завдяки чому інші легко налагоджують з ними контакт. Завдяки своїй здатності налагоджувати зв'язки, дослідники ресурсів встановлюють зовнішні контакти і ведуть перемовини про ресурси команди. Вони швидко приймають рішення і з легкістю отримують інформацію від інших людей.

7. Роль експерта з моніторингу. Вони є критичним мисленням команди. За своєю природою експерти глибокодумні та обережні.

8. Роль «таємного інформатора». «Таємні інформатори» є новаторами в команді. Вони демонструють оригінальні підходи та ідеї, що допомагають команді у вирішенні проблем і подоланні перешкод. «Таємні інформатори» є інтровертами і мають недостатньо розвинені навички спілкування. Вони вважають за краще працювати поодиноці, добре сприймають похвалу у свій бік, проте, часто, надто чутливі до критики.

Охарактеризовані вище командні ролі, розкривають увесь потенційний спектр характеристик вихованців дитячих об'єднань як членів команди. В доповнення наголосимо на прямій залежності вибору командної ролі від особистісно-вольових характеристик та мотиваційної спрямованості підлітків. Також варто підкреслити, що однією з ключових характеристик роботи команди є наявність дієвого лідера. Звісно, що найкращим лідером є особа з гарними організаторськими здібностями.

Спортивний тімбілдинг являє собою систему колективних активностей та вправ, спрямованих на розвиток фізичної активності, соціальних навичок та формування здорових звичок.

Розглянемо приклади тімбілдингу, на кшталт «Мотузковий курс» – активний тренінг, спрямований на поліпшення навичок командної взаємодії, командоутворення. Для проведення мотузкового курсу часто використовується альпіністське спорядження (мотузки, карабіни, страхувальні системи), що і дало назву програмі.

«Мотузковий курс» умовно ділять на низькі і високі мотузки.

Низькі мотузки – це різні конкурси, етапи, завдання на висоті до метра, що не потребують спеціального страхування і доступні для виконання будь-кому незалежно від віку і статури.

Високі мотузки – як правило, включають елементи альпінізму і скелелазіння, це різного виду спуски дюльфером, тролі (переправи), маятники і підйоми за допомогою блоків. При виконанні вправ на високих

мотузках необхідна непогана фізична підготовка, вправність і сміливість учасників. При організації таких етапів використовується незалежне страхування кожного учасника, що робить абсолютно безпечним виконання будь-яких вправ.

Розглянемо деякі вправи, які рекомендується І. Скрипченко [42-48] для використання на «мотузковому курсі».

Таблиця 3.2

Вправи для тимблдингу «мотузковий курс»

Назва вправи, умови введення	Фото
<p><i>«МегаЛижі»</i> – вся команда йде по маршруту на одних загальних величезних лижах, долаючи перешкоди.</p>	
<p><i>Горизонтальна павутина</i>. Між кількома деревами на висоті 20-30 см від землі натягується мотузка і плететься павутина. Дірки в ній повинні бути зроблені таким чином, щоб можна було в неї наступити ногою і не зачепити. Завдання групи (до 12 осіб) взятися за руки і пройти через всю павутину не зачепивши її. При помилці завдання розпочинають спочатку.</p>	
<p><i>Приз</i>. На гілці дерева, на висоті трьох метрів прикріплюється приз (будь-який). Групі необхідно дістати до нього, не спираючись на дерево, використовуючи себе в якості «будівельного» матеріалу.</p>	

Падіння. Кожен член групи по черзі спиною падає з висоти 2 метри, на витягнуті руки своєї групи. Завдання вважається виконаним якщо впали всі і у всіх при падінні була випрямлена спина.



«Циркуль». За допомогою мотузок група повинна утримати учасника, що знаходиться на трикутнику.



Парашут. Учасника команди приєднують (сідає) в три підвішені через блоки мотузки. Команді необхідно послаблюючи натяг мотузок опустити парашутиста в контрольні точки, де він повинен підібрати певний предмет! Це не просто і вимагає дуже злагодженої роботи всієї команди.



«Тотем». Члени команди з зав'язаними очима збирають фігуру тотема, виконуючи вказівки одного учасника, який може бачити.







Повзунок. На висоті 20-30 см над позвехньою землі натягується горизонтальна павутина. Кожен учасник повинен проповзти під павутиною не зачепивши мотузки. Цей етап можна ускладнювати, підвішуючи шишки і розгойдуючи павутину.




«Колесо». Один з учасників або вся команда пролазить через високо підвішене «колесо» за підтримки команди (зі страховкою).



<p>«Горлянка дракона». Вся група обхоплюється мотузкою. Обхват повинен бути якомога менше. Можна залазити один одному на плечі, на голови тощо. Виграє та група у якої обхват мотузки виявиться менше.</p>	
<p>«Довга скакалка». Мотузка довжиною 3-6 метрів. Одночасно всі учасники команди (до 6 осіб) стрибають через скакалку.</p>	
<p>«Зигзаг». Використовуючи мотузки група повинна провести «бревно» по лабіринту.</p>	
<p>«Сороконіжка». Низька перешкола висотою 30-40 см. Учасникам звязують стрічкою ноги (праву з лівою і навпаки). Необхідно команді перешагнути перешкоди як можна швидше і не впавши.</p>	

Таблиця 3.3

Вправи для тімблдіingu туристської спрямованості

Назва вправи, умови роведення	Фото
<p>«Метелик»– перейти по мотузках від одного дерева до іншого. Відстань від землі до нижньої мотузки - 1 м, відстань між мотузками - 1 м, довжина маршруту 10-15 м. Посередині мотузки з'єднані між собою.</p>	

Трикутник. Між дерев на висоті 1-1,5 метра натягнуті троси, які утворюють трикутник (тобто поступово розходяться). Учасникам потрібно по двоє пройти цей трикутник, тримаючись за руки.



«Переправа». Кожен учасник по черзі прикріплюється карабіном до канату, який натягнутий між двома деревами і пересувається з допомогою рук.

«Переправа-2». На висоті 1,5 метра над землею, між двох дерев, натягується канат. Вся група повинна перебраться через цей канат не зачепивши його. Етап вважається виконаним коли вся команда переправиться.



«Колода». Вся група встає на колоду в певному порядку. Членам групи необхідно помінятися місцями: 1-ий повинен встати на місце останнього члена групи, 2-ий на місце передостаннього і т.д. Під час виконання завдання не можна ставати на землю. В іншому випадку група повертається на вихідну позицію. Після виконання вправи слід проаналізувати дії учасників.



«Колода зі страховкою». Кожен учасник проходить по колоді тримаючись за мотузку



«Навісна переправа». На висоті 1,5- 1,8 метри від землі натягується мотузка (діаметр 10 мм). Без страховки необхідно перелізти з однієї сторони до іншої за допомогою рук та ніг. Використовувати одяг, що закриває руки та ноги (т/б).



«Гать». Вихідні умови: на землі накреслені дві паралельні лінії, відстань між якими 25 метрів. Біля одної лінії лежать три жердини довжиною 4,5 метра і діаметром 10-15 см. Перед цією лінією знаходиться група. Завдання: всією групою переправитися за іншу лінію.



Купини (болото). Завдання: перейти з одного боку поля на інше через «болото». Переходити учасники можуть тільки по купинах, причому на купині одночасно повинні завжди перебувати дві ноги – учасника який йде попереду і наступного за ним. За розрив рук, торкання землі за межами купин команда штрафується і починає виконання вправи заново.



Біг по сітках. Між дерев натягнуті кілька сіток великого розміру. Учасники повинні перебраться на швидкість з одного боку сітки на іншу. На сітці знаходиться тільки один учасник команди!



Маятник. Кожен учасник групи долає перешкоду (струмок, яма, калюжа або щось означає перешкоду) за допомогою підвешеного до дерева каната.



«Багаття». Скласти обраний вид багаття «шалаш», «колодязь» тощо на відстані 1,5 метри. Кожен учасник може покласни лише одну дровину.



«Підвісна переправа». На висоті 0,5 метри над землею, між двох дерев, натягується мотузкова переправа. Вся група повинна перебраться по ній. Етап вважається виконаним коли вся команда переправиться.



«Воздушні петлі». До горизонтальної опори кріпляться провисаючі мотузки. Необхідно пройти 5-7 петель та не впасти.



«Паралелі». Між дерев на висоті 1-0,5 метра натягнуті троси, які утворюють паралеллі. Учасникам потрібно по двоє пройти тримаючись за руки. Етап вважається виконаним коли вся команда попарно переправиться.



«Мотузкові джунглі». До опор або дерев навішуються мотузкові сходинки. Учаснику команди потрібно проповзти по ній чіпляючись ногами та руками, і не впасти.



«Джерело» Наповнити банку водою на відстані 1,5 метри. Кожен учасник може налити лише одну кружку. Перемагає команда, у якої банка більше наповнена водою



До спортивного тимбілдінгу також можна віднести різновиди спортивних та розважальних ігор. Рекомендуємо їх використовувати в

позаурочний час. До участі у них залучаються як дівчата, так і хлопці. Бажано щоб команди були змішаного типу.



Командний теніс



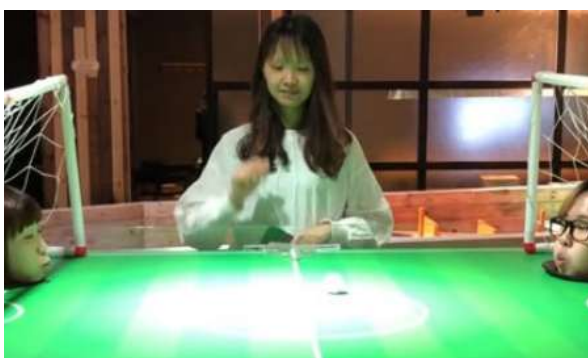
Футбол з великим м'ячем



Футбол



Хоккей з мітлами



Настільний футбол



Сидячий волейбол

Рис. 3.11. Командоутворюючі модифікації спортивних ігор.

Тривалість таких заходів триває від 1 години до 3 годин. Для організації ігрових тіміблдінгових заходів потрібне спеціальне обладнання: від найпростішого – м'яча (тенісного, волейбольного, футбольного, баскетбольного тощо), до різних приладів (стойки, палички, столи тощо). Приклад таких ігор наведено на рис.3.11.

Одними із різновидів звичайних спортивних ігор є гра у волейбол, теніс, футбол з полем, розділеним на чотири сектори. В ігрі можуть приймати участь гравці різної статі, віку та зросту. Акцентуємо увагу на тому, що для таких ігор можна використовувати нестандартне обладнання, тобто великі або навпаки маленькі м'ячі, ракетки більшого або меншого розміру, змінювати висоту сітки, або використовувати незвичні предмети, якими можна відбивати повітряні кульки або м'ячики. Ігри можуть бути активними або пасивними, наприклад настільного футболу, хокею тощо.

В умовах, коли є обмеження простору або недостатність обладнання і підручних засобів, наприклад в умовах класу або бомбосховища, рекомендується використовувати ігри з мотузкою, що є частиною пратичної складової у спортивному туризмі.

Конкурси організовується у формі гри. В рамках конкурсу проводяться особиста і командна першість. Одночасно можуть йти декілька етапів для учасників різного рівня підготовленості. Пропонуються тури «Хитрощі», «Швидкість» і «Складність» та інші, які більш детально розкриті у роботах фахівців [42; 47; 93].

Висновки до 3 розділу

Таким чином, можна дійти висновку що експериментальна методика спортивного тімбілдингу позитивно вплинула на мотиваційну складову до використання рухової активності при дистанційній формі навчання.

1. Психологічне тестування не виявило вірогідних змін в групах за показником індивідуалізму ($p > 0,05$). Проте, в ході експерименту спостерігається позитивний вплив командних завдань на показники колективізму в експериментальній групі на 4,3 бали, який становив $16,2 \pm 3,6$ ($p < 0,05$).

2. Визначено, що склад груп складали 66-67% індивідуалістів, 15-16% колективістів, та 17-19% тих, у кого за розрахунками вийшла однакова кількість як індивідуальних так і колективістських установок. Вплив командоутворюючих заходів збільшив кількість колективістів в експериментальній групі до 59 %.

3. Результати наших досліджень свідчать про покращення внутрішньої або справжньої мотивації щодо:

- «орієнтація на знання» в експериментальній групі зросла на 7,8 балів ($p < 0,05$) та на 4,8 бали ($p > 0,05$) в контрольній групі;

- показники «орієнтація на досягнення» в контрольній групі протягом експерименту збільшилися на 0,8 балів і становили $18,3 \pm 2,0$ ($p > 0,05$), а в експериментальній групі показники збільшилися на 7 балів і становили $23,3 \pm 1,5$ ($p < 0,05$)⁴

- динаміка показників «орієнтації на чуттєву стимуляцію» в контрольній та експериментальній групах після експерименту показує покращення результатів на 0,8 бали ($p > 0,05$) та 4,1 бали ($p < 0,05$) відповідно.

4. Зовнішня мотивація, що відноситься виключно до поведінки пов'язаної з впливом сторонніх факторів також змінилася:

- показники орієнтації на виявлення та інтроектованої орієнтації покращилися: в контрольній групі на 0,8 балів ($p > 0,05$), а в експериментальній – на 7,2 ($p < 0,05$) бали відповідно;

- показники орієнтації на зовнішню регуляцію покращилися в контрольній групі на 0,8 балів ($p>0,05$), а в експериментальній – на 8,2 бали відповідно ($p<0,05$).

5. Показники демотивованості підлітків знаходилися на середньому рівні, а в кінці експерименту спостерігається зменшення цього показника в контрольній групі на 1,2 бали ($p>0,05$), а в експериментальній – на 4,6 бали відповідно ($p<0,05$). Визначено, що у проявах внутрішньої та зовнішньої мотивації до фізичної активності також виявлені відмінності: зовнішні мотиви є більш вагомим рушієм навчання підлітків.

6. Експериментально доведено, що застосування курсу спортивного тімбілдінгу зменшило показник нехватки спілкування на 29 балів і в експериментальній групі становив $19,6\pm 1,9$ ($p<0,05$). В контрольній групі не відмічається значного покращення – лише на 1,7 бали ($p>0,05$). Таким чином цей показник як свідчив про наявність високої потреби у спілкування, таким і залишився наприкінці експерименту.

7. На основі отриманих результатів дослідження та експериментальної методики нами складено інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення спортивного тімбілдінгу з підлітками у закладах загальної середньої освіти, які можна використовувати як у закритих приміщеннях, так і на відкритих площадках. До курсу запропоновано внести адаптовані вправи з «мотузкового курсу», вправи з основ спортивного туризму та спортивного орієнтування, а саме переправи, подолання перешкод (штучних та природніх), робота з мотузками (в'язання вузлів) тощо.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить про активізацію наукових досліджень питань застосування тимбілдингу в різних сферах діяльності та появі новацій на кшталт активного, сюжетного, інтелектуального, творчого, спортивного та інших видів тимбілдингу.

2. Сформульовано власне визначення терміна «спортивний тимбілдинг» – як активний відпочинок з заходами спортивного спрямування, спрямований на формування колективу та створення позитивної психо-емоційної атмосфери в ньому, набуття корисних навичок для спільного досягнення мети та удосконалення психологічних характеристик, проявів і здібностей особистості.

3. Дослідженнями провідних вчених різних країн, підтверджено значущість тимбілдингу як ефективного інструменту для формування здорового способу життя учнівської молоді. Показано необхідність та доцільність інтеграції тимбілдингу в освітні та виховні практики для підтримки здоров'я молоді, соціальної адаптації та підвищення їх стійкого інтересу до рухової активності.

4. Розроблено експериментальну програму спортивного тимбілдингу для учнів старшого підліткового віку з елементами туризму, яка включала рух по жердинах, навісну переправу, подоланні перешкод по «купинах» та міні-орієнтування.

5. Експериментально доведено, що застосування експериментальної програми спортивного тимбілдингу з елементами туризму позитивно вплинуло на командоутворення та мотиваційні здібності учнів старшого підліткового віку до занять фізичною культурою, а саме

- підвищився відсоток учнів в експериментальній групі до 59 %, які були акцентовані на колективізм ($p < 0,05$), проте не було виявлено вірогідних змін в групах за показником індивідуалізму ($p > 0,05$);

- покращилися показники внутрішньої мотивації: «орієнтація на знання» в експериментальній групі зросла на 7,8 балів ($p < 0,05$) та на 4,8 бали ($p > 0,05$) в

контрольній групі; «орієнтація на досягнення» в контрольній групі протягом експерименту збільшилися на 0,8 балів ($p > 0,05$), а в експериментальній групі показники збільшилися на 7 балів ($p < 0,05$); динаміка показників «орієнтації на чуттєву стимуляцію» в контрольній та експериментальній групах після експерименту показує покращення результатів на 0,8 бали ($p > 0,05$) та 4,1 бали ($p < 0,05$) відповідно.

- відмічено більше зростання зовнішньої мотивації більше ніж внутрішньої, що відноситься виключно до поведінки пов'язаної з впливом сторонніх факторів: показники орієнтації на виявлення та інтроспектованої орієнтації покращилися: в контрольній групі на 0,8 балів ($p > 0,05$), а в експериментальній – на 7,2 ($p < 0,05$) бали відповідно; показники орієнтації на зовнішню регуляцію покращилися в контрольній групі на 0,8 балів ($p > 0,05$), а в експериментальній – на 8,2 бали відповідно ($p < 0,05$).

- показники демотивованості підлітків знаходилися на середньому рівні, а в кінці експерименту спостерігається зменшення цього показника в контрольній групі на 1,2 бали ($p > 0,05$), а в експериментальній – на 4,6 бали відповідно ($p < 0,05$). Отже, зовнішні мотиви є більш вагомим рушієм навчання підлітків.

6. Експериментально доведено, що застосування курсу спортивного тимбілдінгу зменшило показник нехватки спілкування на 29 балів і сприяло підвищенню комунікативних здібностей ($p < 0,05$). В контрольній групі не відмічається значного покращення – лише на 1,7 бали ($p > 0,05$), що свідчить про наявність високої потреби у спілкування, особливо в умовах дистанційного навчання.

7. На основі отриманих результатів дослідження та експериментальної авторської методики складено інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення спортивного тимбілдінгу з підлітками у закладах загальної середньої освіти, які можна використовувати як у закритих приміщеннях, так і на відкритих площадках. До курсу запропоновано внести адаптовані вправи з «мотузкового курсу», вправи з основ спортивного туризму та спортивного

орієнтування, а саме переправи, подолання перешкод (штучних та природніх), робота з мотузками (в'язання вузлів) тощо.

Відповідно до результатів проведеного педагогічного експерименту рекомендовано впровадження експериментальної методики до шільної програми ЗЗСШ 10-11 класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алієва С. Р. Психолого-педагогічні основи формування крос-культурних цінностей. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2013. №. 35. С. 135-143.
2. Ангелюк І. О., Лаврін Г. З., Хома О. В. Тимблдинг як засіб формування колективізму на етапі початкової підготовки юних спортсменів в ігрових видах // *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування : матеріали регіонального науково-практичного семінару* (24 листопада 2023 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 29-35
3. Антонов О. В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. №. 112 (1). С. 17-25.
4. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Scientific Bulletin of the Izmil State University of Humanities*. 2021. С.206-209 [https://doi.org/10.31909/26168812.2021-\(53\)-1](https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(53)-1)
5. Богатов А. О. Організація спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. Одеса.: ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2013. 114 с., іл.
6. Вольвак М., Кудрявець Д. Фізична культура – важливий напрям розвитку особистості в умовах викликів сьогодення (для вчителів фізичної культури). Путівник на 2024/2025 навчальний рік. С.131-136
7. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях : навч.-метод. посіб. для аспірантів, спец. 014 Середня освіта (фізична культура), 017 Фізична культура і спорт. Чернігів, 2019. 72 с.
8. Гнатюк О. В. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали VII*

Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовтня 2024 р.). 2024. С. 139-141.

9. Гомела Д. О. Дослідження мотивації до успіху підлітків в умовах воєнного стану. *Grail Of Science*. 2024. С.273-274

10. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізична культура як фактор формування безпеки здоров'я. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С.78-82

11. Грузевич Т. В. Team building на уроках фізичної культури. Publishing House «Baltija Publishing». 2021. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-837-39>

12. Гулько Г. О. Роль мотивації досягнення у процесі соціалізації обдарованого підлітка. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2017. №. 23. С. 58-65.

13. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти : збірник наукових праць / Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. Київ, 2025. С.136-157. Вип. 1(102). DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10>

14. Євтушенко Г. І. Тімблдінг, як ефективний інструмент управління персоналом. *Актуальні проблеми менеджменту, фінансів та публічного управління в сучасних глобалізаційних процесах* [Електронний ресурс]: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (19 березня 2020 р.). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С.133

15. Заєць О. М. Соціально-психологічні та онтологічні чинники демотивації в сучасному навчанні. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. С. 192.

16. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
17. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с.
18. Кондратець І. В. Тімблдінг: як перетворити колектив на команду. *Дошкільне виховання*. 2019. №. 11. С. 7-11.
19. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.
20. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
21. Кудрявець Д. Фізичне виховання в умовах змішаного навчання: можливості та труднощі. *Матеріали конференцій МЦНД*. 2025. №. 31.01. 2025; Дрогобич, Україна. С. 530-533.
22. Кудряшов І. О., Артюгін А. В. Оцінювання ефективності самостійних тренувань із використанням мобільних додатків у фізичному вихованні. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025 (15). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14905122>
23. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Вересень: науково-методичний, інформаційно-освітній журнал*. 2022. №3 (94). С. 56–63.
24. Маковоз Е.У., Сторожилова У.Л. Необхідність тімблдингу на всіх стадіях колективного. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2009. № 25. С. 124–125.

25. Мирончук Н. М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків: теоретичні й методичні основи формування: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 184 с.

26. Методичний посібник із написання курсових та дипломних робіт : для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) / авт.-укл. : О. В. Отравенко (гол. ред.), О. І. Соколенко, М. І. Карпенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 105 с.

27. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. пр. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.

28. Отравенко, О. В., Довгань, Н. Ю., Ганчева, В. І., Гончаренко, В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 3 (351), 2022. С.6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022_3_3.

29. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition.* 2019. С. 222–230. DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>

30. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55.

31. Отравенко О.В. Новітні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фістболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. №10(28). 2024. С.851-862. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10\(28\)-851-862](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10(28)-851-862)

32. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. № 109 (2025): *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>.

33. Підбуцька Н. В., Курявська О. М. Психологічне здоров'я як чинник гармонійного розвитку сучасної української молоді. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2011. Вип. 3. С. 44–48.

34. Підлітковий вік. <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/pidlitkovyi-vik>.

35. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін.; за ред. Н. В. Пророк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

36. Роль тимбілдингу в реалізації концепції НУШ. URL: <https://www.slideshare.net/nataliyapersikova/ss-167442358>

37. Романовський О.Г., Шаполова В.В., Квасник О.В., Гура Т.В. Психологія тимбілдингу: навчальний посібник. Харків: «Друкарня Мадрид», 2017. 92 с

38. Рядова Л. Рухливі ігри як засіб тимбілдингу здобувачів вищої освіти. 2024. С. 41-55

39. Сватенкова Т. Мотиваційний потенціал підлітка у період дистанційного навчання. *Педагогічна освіта: теорія практика*. 2021. № 36 (2). С. 100 – 106.

40. Свириденко С. О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2012. Вип. 16, Кн.

3. С. 164–172.

41. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. №11 (118). С.62-68.

42. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.

43. Скрипченко І. Т. Інновації в практичній складовій підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності у дитячо-юнацькому туризмі: практичний досвід. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123) 20. С. 399-405.

44. Скрипченко І. Т. Практика підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проведення туристської роботи з учнівською молоддю. *Матеріали III Міжнародного конгресу "Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі" 18-21 травня 2017 року*. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського. 2017. С.613-614.

45. Скрипченко І. Т. Теоретико-методичні аспекти використання рухливих ігор туристської спрямованості у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип.3 К 1 (70) 16. С. 169-173.

46. Скрипченко І. Т. Туристська анімація, як складова професійної підготовки фахівців до роботи у сфері дитячо-юнацького туризму. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. №4. С.57-61.

47. Скрипченко І. Т. Туристські вузли. Дніпропетровськ: ТОВ «Вета»,

2008. 20 с.

48. Скрипченко І., Ластовкін В., Маркечко К. Рекреаційне скелелазіння та мотузкові парки як інновації у фізкультурно-оздоровчій роботі з молоддю. *National Health as Determinant of Sustainable Development of Society*. Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp.230-250. <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova14>.

49. Собченко Т. М. Змішане навчання: поняття та завдання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 3. С. 73 – 76.

50. Столбов Д. В. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2014. №. 1. С. 327-331.

51. Стрикаленко Є. А., Стрикаленко А. Ю., Шалар О. Г., Шалар Г. П. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3 (175) 24. С.185-190.

52. Тарасова Г., Блакитна М., Мацюта В. Інтеграція фізичного виховання в процес інклюзивної освіти дітей з особливими освітніми потребами засобами рухливих ігор. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2025. №. 14 February, 2025; Marseille, France. С. 221-226.

53. Човган Р., Соя М., Презлята Г. Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2011. №. 3 (15). С. 15-19.

54. Швардак М. В. Технологія тимблдингу в умовах закладу загальної середньої освіти. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*.

Серія «Педагогіка та психологія»: збірник наукових праць / гол.ред. Г.В. Товканець. Мукачево: МДУ, 2019. Випуск 2(10), Ч.2. С.69-72.

55. Шебельська О. А. Особливості формування ціннісних орієнтацій учнів старшого підліткового віку. *SWorldJournal*. 2022. №. 11-06. С. 127-129

56. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

57. Шпиг Н. О. Теоретичне підґрунтя «team building» для вихованців дитячих об'єднань. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 15 грудня 2020 р.)*. Івано-Франківськ: «НАІР», 2020. С.265-268.

58. Ярмолук Д. І., Хлуп'янець Д. І., Яблонська І. В. Тімбілдинг як один із ефективних методів управління персоналом. *Приазовський економічний вісник*. 2020. С. 152-156. <https://doi.org/10.32840/2522-4263/2020-3-27>

59. Gibb Dyer, Jeffrey Dyer. *Beyond Team Building: How to Build High Performing Teams and the Culture to Support Them*. 1st Edition. 2019. С. 256.

60. Beauchamp M. R., McEwan D., Waldhauser K. J. Team building: Conceptual, methodological, and applied considerations. *Current opinion in psychology*. 2017. Т. 16. С. 114-117. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.031>

61. Bloom G. A., Loughhead T. M. Current developments in North American sport and exercise psychology: Team building in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Sevilla : Wanceulen, 2006 [ISSN 1886-8576], 2011, v. 6 (2) p. 237-249.

62. Bloom G. A., Loughhead T. M., Newin J. Team building for youth sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2008. Т. 79. №. 9. С. 44-47.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2008.10598246>

63. Bruner M. W. et al. Using the Team Environment Assessment (TEAM) to enhance team building in sport. *The Sport Psychologist*. 2020. Т.34. №. 1. С.62-70.

64. Carron A. V., Shapcott K. M., Burke S. M. Group cohesion in sport and exercise: past, present and future. *Group dynamics in exercise and sport psychology*. Routledge, 2007. C. 135-158.
65. Cojanu, F., Catanescu, A., George, N., & Visan, P. New Ways to Develop Tourism by The Sport Product" Traditional Teambuilding". *European Proceedings of Educational Sciences*. 2023.
66. Dohme L. C., Lefebvre J. S., Bloom G. A. Team building in youth sport. *The power of groups in youth sport*. Academic Press, 2020. C. 165-182.
67. Ebbeck V., Gibbons S. L. The effect of a team building program on the self-conceptions of grade 6 and 7 physical education students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1998. T. 20. №. 3. C. 300-310.
68. Emily M. Hastings, Farnaz Jahanbakhsh, Karrie Karahalios, Darko Marinov, and Brian P. Bailey. 2018. Structure or Nurture? The Effects of Team-Building Activities and Team Composition on Team Outcomes. In Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, Vol. 2, CSCW, Article 68 (November 2018). ACM, New York, NY. 21 pages. <https://doi.org/10.1145/3274337>
69. Gibbons S. L., Ebbeck V. Team building through physical challenges in gender-segregated classes and student self-conceptions. *Journal of Experiential Education*. 2011. T. 34. №. 1. C. 71-86.
70. Glover D. R., Midura D. W. Team building through physical challenges. *Human Kinetics*, 1992.
71. Halldorsson V., Thorlindsson T., Katovich M. A. Teamwork in sport: A sociological analysis. *Sport in Society*. 2017. T. 20. №. 9. C. 1281-1296.
72. Karvunis J. A., Kapilevich L. V. Team building concept as safety factor in sport tourism. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2017. №. 6. C. 29-29.
73. Kleinert J. et al. Group dynamics in sports: an overview and recommendations on diagnostic and intervention. *The Sport Psychologist*. 2012. T. 26. №. 3. C. 412-434.
74. Kochetova S.V. Teambuilding events. Sports teambuilding. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2019. vol.11-1. C. 84-86.

75. Marasi S. Team-building: Developing teamwork skills in college students using experiential activities in a classroom setting. *Organization Management Journal*. 2019. T. 16. №. 4. С. 324-337. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.157>

76. Martin L. J. Team building interventions in sport: A meta-analysis. 2008.

77. Otravenko O., Skrypchenko I., Singh R. M. Modern aspects of training of future physical education teachers for recreational and health activities with elements of tourism and animation. *Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти*. 2024. С. 15.

78. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators. Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12 (3). Pp. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

79. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Dubovoi, Inna Cherednychenko, Valeriia Halashko, Anna Lopuga (2025). Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneol*. 2025;185(1):29-43. doi: 10.36740/ABAL202501103.

80. Otravenko, Olena Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation / Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

81. Paradis, K. F., & Martin, L. J. Team Building in Sport: Linking Theory and Research to Practical Application. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2012. 3(3), 159–170. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.653047>

82. Pavlović, R., Susanto, N., Setiawan, E., & Skrypchenko, I. Body composition as an indicator of physical activity female of physical education and sports. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі: матеріали*, 2024. 17.

83. Rogers K. Team building activities for young students. *Strategies*. 2004. T. 17. №. 4. С. 17-19. <https://doi.org/10.1080/08924562.2004.10591096>

84. Rouse P. Adapted games & activities: from tag to team building. Human Kinetics, 2004.

85. Skrypchenko I, Joksimović M. Innovative technologies in modern physical education of students. *Management and Information Technologies in Sports, Health and Recreational Activities: Theory and Practice*: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Kherson, March 27, 2025). Kherson: KhSAEU, 2025.103-109.

86. Skrypchenko I. T., Bjelica B., Aksović N. Bullying in modern sports environment: understanding and prevention. *Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends*: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). ДДУВС, 2023. С. 69-72.

87. Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I., Badicu G. Tourist quests as an interactive form of work with student youth. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment*: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023). Dnipro: DSUIA, 2023. 130.

88. Skrypchenko I., Badicu G. Innovative approach to the physical education of students using an interactive climbing wall. *Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends*: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). ДДУВС, 2023. С. 86-90.

89. Skrypchenko I., Schastlyvets V., Skaliy O. Gender specifics of motor activity of students in extracurricular time in the conditions of war. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі*: матеріали міжн. конф., 2024. С. 56-60.

90. Skrypchenko, I. Using innovative methods in tourism related studies at school. *10th International Physical Education and sport teaching Congress "Active and happy kids"* (31 Oct-3 Nov 2019 Antalya). Abstract book. 2019. P.41 <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28633.34403>.

91. Skrypchenko, I., Morhunov, O., Pavlovic, R., Yarymbash, K., et al. A healthy lifestyle of student youth in the context of a dangerous social and

environmental environment in Ukraine. *Turkish Journal of Kinesiology*, 2024. 10(2), 68-78. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1437393>.

92. Sorokolit N., Moskalenko N., Rymar O., Matviiv V., Pasichnyk V., Solovey A., Mandiuk A., Malanchuk H. Physical Education of Ukrainian Schoolchildren During Distance Learning. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, Rezekne. 2024. Vol. 1. P. 528–537. <https://doi.org/10.17770/sie2024voll1.7875>

93. Stagers J., Garcia S., Nagelhout E. Teamwork through team building: Face-to-face to online. *Business Communication Quarterly*. 2008. T. 71. №. 4. C. 472-487. <https://doi.org/10.1177/1080569908325862>.

94. Stewart K. L. W., Carreau J., Bruner M. W. Team building using a challenge ropes course experience in youth sport. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*. 2016. T. 7. №. 3.

95. Wolfe B. D., Sparkman C. P. Team-building activities for the digital age: Using technology to develop effective groups. *Human Kinetics*, 2010.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «показники індивідуалізму - колективізму» (ПК)

Бланк опитувальника ПК

Інструкція. Виберіть одне з запропонованих вам суджень. Відзначте його знаком «+».

1. А. Коли я в житті стикаюся з будь-якими труднощами, я зазвичай звертаюся за допомогою до друзів або колег по роботі.
Б. Я самостійно справляюся зі своїми труднощами, не вдаючись до допомоги друзів або колег.
2. А. На роботі (або під час навчання) я повинен бути впевнений в тому, що я можу робити те, що вважаю за необхідне для справи.
Б. На роботі (або під час навчання) я повинен бути впевнений в тому, що вношу істотний внесок у загальну справу.
3. А. Я вважаю, що жінки повинні займатися своїми справами і не претендувати на чоловічі види робіт.
Б. Я вважаю, що жінки повинні виконувати ті ж види робіт, що і чоловіки.
4. А. У нашому суспільстві неухильно дотримуються права конкретної людини.
Б. У нашому суспільстві права групи важливіше прав окремої людини.
5. А. Мені було б неприємно спілкуватися з людиною, яка наполегливо домагається свого, не беручи до уваги інтереси оточуючих його людей.
Б. Людина, який наполегливо добивається своїх цілей, не звертаючи уваги на інтереси оточуючих, міг би служити для мене прикладом.
6. А. Зі старшими за віком або вищестоящими по статусу я звик спілкуватися як з рівними.
Б. Старшим за віком або вищим за посадою я звик виявляти повагу і пошану.
7. А. При знайомстві з новою людиною я цікавлюся його соціальним становищем (де і ким він працює).

- Б. При знайомстві з новою людиною я більше цікавлюся його особистісними рисами, ніж його соціальним становищем.
8. А. У житті дуже важливо, щоб оточуючі люди любили і поважали мене.
Б. У житті важливо зробити щось дуже суттєве, що принесло б користь іншим людям.
9. А. Мені подобається розповідати своїм друзям і знайомим про свої успіхи і досягнення.
Б. Я вважаю за краще бути скромним і не хвалитися своїми успіхами.
10. А. Я сподіваюся, що буду підтримувати тісні, дружні, які зобов'язують відносини з декількома близькими друзями все життя.
Б. Я сподіваюся мати в житті багато друзів, відносини з якими будуть легкими, приємними, але ні до чого не зобов'язують.
11. А. Беручи важливе рішення, я завжди раджуся з рідними або друзями.
Б. Беручи важливе рішення, я намагаюся обдумати його самостійно, ні з ким не радячись.
12. А. Вибираючи професію або роботу, я орієнтуюся виключно на свої потреби і інтереси.
Б. Вибираючи професію або роботу, я послухався поради своїх батьків і друзів, беручи до уваги їх життєвий досвід і оцінку моїх здібностей.
13. А. Коли мене осягає невдача, я замикаюся в собі і переживаю на самоті.
Б. У випадку невдачі я чекаю співчуття і допомоги від друзів і, як правило, отримую їх.
14. А. Мій настрій підвищується, коли між колегами по роботі панують мир, злагода, взаєморозуміння і взаємодопомога.
Б. На мій настрій ніяк не впливають взаємини моїх колег по роботі.
15. А. Мої переконання - це моя особиста справа. Я нікому не дозволю ставити їх під сумнів.
Б. Для мене важливо, щоб мої друзі розділяли мої переконання.
16. А. Я вважаю за краще жити ближче до батьків (або разом з ними), щоб допомогти їм у разі потреби.

- Б. Я вважаю за краще жити незалежно від батьків і фінансово, і територіально.
17. А. Коли я стикаюся з труднощами, то намагаюся змінити ситуацію в свою користь.
- Б. Коли я стикаюся з труднощами, то намагаюся пристосуватися до цієї ситуації.
18. А. Думка оточуючих про мою поведінку дуже важливо для мене.
- Б. Мені абсолютно байдуже думка оточуючих про мою поведінку.
19. А. Я думаю, що найкращий шлях для того, щоб вплинути на людину, - це звернутися за допомогою до авторитетного для нього особи.
- Б. Я думаю, що найкращий шлях для того, щоб вплинути на людину, - це звернутися до нього особисто.
20. А. Я вважаю, що кожен повинен дбати про себе сам.
- Б. Я вважаю, що люди повинні допомагати один одному, піклуватися про ближнього.
21. А. Думка моїх батьків для мене важливіше думки мого чоловіка.
- Б. Думка мого чоловіка для мене важливіше думки моїх батьків.
22. А. Я намагаюся пояснити поведінку людей правилами, нормами, традиціями, прийнятими в їх культурі.
- Б. Я намагаюся пояснити поведінку людей їх особистісними особливостями і установками.
23. А. Мені подобається розповідати оточуючим людям про себе самого.
- Б. Мені подобається слухати розповіді знайомих людей про їхнє життя.
24. А. Я сильно переживаю, якщо навколишні люди не схвалюють мою поведінку.
- Б. Я байдужий до оцінки оточуючими людьми моєї поведінки.
25. А. Для того щоб організувати свій бізнес і досягти успіху в ньому, потрібно просто робити свою справу.
- Б. Для того щоб організувати свій бізнес і досягти успіху в ньому, необхідні добрі і довготривалі взаємовідносини з партнерами.
26. А. Мій кумир - це герой-одиначка, який бореться зі своїми ворогами.

Б. Мій кумир - це людина, яка організовує і згуртовує групу людей для перемоги.

27. А. Я думаю, це справедливо, коли при розподілі премії або будь-яку нагороду кожен член групи отримає якусь частину.

Б. Я думаю, це справедливо, коли при розподілі премії або будь-яку нагороду кожен отримає тільки те, що заробив.

28. А. Я вважаю, що якщо знайомий мені допоміг, то досить розрахуватися з ним грошима.

Б. Я вважаю, що якщо знайомий мені допоміг, то потрібно відплатити йому послугою за послугу.

29. А. Цілком можливо, що коли я йду в гості до друзів, я можу привести з собою ще одну людину, раніше незнайомого з господарями будинку.

Б. Для мене абсолютно неприйнятно привести в будинок до моїх друзів раніше незнайомого їм людини, попередньо не домовившись.

30. А. Я думаю, що конфлікти між колегами по роботі викликають дух конкуренції та сприяють підвищенню результативності праці.

Б. Я думаю, що конфлікти між колегами по роботі негативно впливають на результати їх купа.

Математична обробка проводиться відповідно до ключа. Кожне збіг відповіді респондента з ключем оцінюється в 1 бал. Потім вираховується сума балів колективізму і сума балів індивідуалізму. Перевищення балів по одній з шкал говорить про тенденцію людини до того чи іншого типу культури. Ключ:

1. А-КБ-І	11. А-К Б-І	21. А-І Б-К
2. А-І Б-К	12. А-І Б-К	22. А-К Б-І
3. А-К Б-І	13. А-І Б-К	23. А-І Б-К
4. А-І Б-К	14. А-КБ-І	24. А-К Б-І
5. А-К Б-І	15. А-І Б-К	25. А-І Б-К
6. А-ІБ-К	16. А-КБ-І	26. А-І Б-К
7. А-КБ-І	17. А-ІБ-К	27. А-К Б-І
8. А-КБ-І	18. А-К Б-І	28. А-І Б-К
9. А-І Б-К	19. А-КБ-І	29. А-К Б-І
10. А-КБ-І	20. А-І Б-К	30. А-І Б-К

Додаток Б**Шкала оцінки спортивної мотивації (The Sport Motivation Scale)**

Використовуючи наведену нижче шкалу, будь ласка, вкажіть, якою мірою кожен із наступних пунктів відповідає одній із причин, через які ви зараз займаєтесь спортом. Чому ви займаєтесь спортом?

Тест

1. Заради задоволення, яке мені приносить захоплюючий життєвий досвід.
 - Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
2. Мені приємно дізнатися більше про спорт, яким я займаюся.
 - Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
3. Раніше у мене були вагомі причини займатися спортом, але зараз я запитую себе, чи варто мені продовжувати.
 - Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
4. Задля задоволення від відкриття нових методик тренування.
 - Зовсім не відповідає
 - Не відповідає

- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

5. Я навіть не знаю; У мене таке відчуття, що я не здатний досягти успіху в цьому виді спорту.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

6. Тому що це дозволяє мені здобути повагу знайомих.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

7. Тому що, на мій погляд, це один із найкращих способів знайомитися з новими людьми.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

8. Тому що відчуваю задоволення собою під час виконання важких вправ.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає

- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

9. Тому що це просто необхідно займатися спортом, якщо хочеш бути у формі.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

10. Заради престижу бути професійним спортсменом.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

11. Тому що це один із найкращих способів, які я вибрав для розвитку інших аспектів своєї особистості.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

12. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли розвиваю свої слабкі сторони.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає

- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

13. Заради збудження, яке я відчуваю, коли по-справжньому залучений до того, що роблю.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

14. Тому що я маю займатися спортом, щоб почуватися добре.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

15. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли вдосконалюю свої здібності.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає
- Відповідає
- Повністю відповідає

16. Тому що оточуючі вважають, що важливо бути у формі.

- Зовсім не відповідає
- Не відповідає
- Швидше не відповідає
- Помірно відповідає
- Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

17. Тому що це хороший спосіб дізнатися безліч речей, які можуть стати в нагоді і в інших сферах моєї діяльності.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

18. Заради сильних емоцій, які я відчуваю під час занять спортом, який мені подобається.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

19. Мені вже не зрозуміло; я не думаю, що моє місце у спорті.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

Відповідає

Повністю відповідає

20. Для задоволення, яке я відчуваю під час виконання певних складних рухів.

Зовсім не відповідає

Не відповідає

Швидше не відповідає

Помірно відповідає

Швидше відповідає

- Відповідає
 - Повністю відповідає
21. Тому що я почувався б погано, якби не знайшов часу цим займатися.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
22. Щоб показати іншим, як багато я вмю у моєму виді спорту.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
23. Заради задоволення, яке я відчуваю, коли пробую такі техніки та вправи, яких не знав раніше.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
24. Тому що це один із найкращих способів підтримувати добрі стосунки з друзями.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає

- Відповідає
 - Повністю відповідає
25. Тому що мені подобається відчуття повного занурення у справу.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
26. Тому що я маю регулярно займатися спортом.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
27. Заради насолоди від відкриття нових стратегій для досягнення високих результатів.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає
28. Я не можу уявити, як досягти тих цілей, що я ставлю перед собою.
- Зовсім не відповідає
 - Не відповідає
 - Швидше не відповідає
 - Помірно відповідає
 - Швидше відповідає
 - Відповідає
 - Повністю відповідає

Додаток В**Тест для визначення потреби у спілкуванні (ПС) (за Орловим)**

Інструкція: Дайте відповіді “так” або “ні” на твердження

1. Я одержую задоволення, беручи участь у різних святах.
2. Я можу вгамувати свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів.
3. Мені подобається висловлювати комусь симпатію.
4. Я більше зосереджений на тому, щоб справляти вплив, ніж мати друзів.
5. Я відчуваю, що у мене чомусь більше прав стосовно своїх друзів, ніж обов’язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомагати.
8. Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед друзів на роботі.
9. Мої друзі мені дуже набридли.
10. Коли я роблю неприємну роботу, присутність людей мене дуже дратує.
11. Притиснутий до стіни, я говорю лише ту частину правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям і знайомим.
12. У скрутній ситуації я більше думаю не стільки про себе, скільки про близьку мені людину.
13. Неприємності в друзів викликають у мене стан, близький до хвороби.
14. Мені прємно допомагати іншим, навіть якщо це додасть мені значних труднощів.
15. З поваги до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він немає рації.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж про кохання.
17. Сцени насильства в кіно навіюють мені відразу.
18. Коли я сам, то відчиваю тривогу і напруженість більше, ніж коли перебуваю серед людей.
19. Я вважаю, що головною радістю в житті є спілкування.

20. Мені шкода покинутих собак та кішок.
21. Я вважаю, що краще мати менше друзів, але близьких.
22. Я люблю бувати серед людей.
23. Я довго переживаю після сварки з близькими.
24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.
25. У мене більше прагнення до досягнень, ніж до дружби.
26. У судженнях про інших людей я здебільшого довіряю власній інтуїції й уяві, ніж судженням про них з боку інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному добробуту і престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Стосовно мене люди часто були невдячними.
30. Я люблю оповідання про безкорисливе кхання і дружбу.
31. Заради друга я можу піти на жертву.
32. У дитинстві я входив до компанії, яка завжди трималася разом.
33. Якби я був журналістом, то писав би про силу дружби.

Апробація результатів дослідження



Відгук наукового керівника
про кваліфікаційну роботу

Левко Ігоря Ігоровича

**Тімбілдінг як засіб командної роботи та виховання стійкого
інтересу до занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку.**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі особливостей впливу заходів спортивного тімбілдингу на мотивацію учнівської молоді до занять фізичною культурою, визначено особливості фізичного та психічного розвитку підлітків та показано іноваційність використання тімбілдингу в освітніх закладах.

Робота має логічну структуру, чітко визначені мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Наукова новизна полягає в розробці та застосуванні методики спортивного тімбілдингу з елементами туризму на підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів старшого підліткового віку. Автором розроблено інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення спортивного тімбілдингу з підлітками у закладах загальної середньої освіти, які можна використовувати як у закритих приміщеннях, так і на відкритих площадках, а саме: вправи з «мотузкового курсу», вправи спортивного туризму та спортивного орієнтування (переправи, подолання перешкод, робота з мотузками тощо. За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано тези у збірнику наукових праць за матеріалами IV Всеукр. науково-практ. інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним вимогам до магістерських досліджень, дотримано принципів академічної доброчесності.

Кваліфікаційна робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до робіт другого (магістерського) рівня та заслуговує на оцінку «добре», а її автор - на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри ТМФВ



Олена ОТРАВЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу
здобувача спеціальності 014.11 – Середня освіта. Фізична культура
Левка Ігоря Ігоровича на тему
**«Тімбідлінг як засіб командної роботи та виховання стійкого інтересу до
занять фізичної культури учнів старшого підліткового віку»**

Кваліфікаційна робота Левка Ігоря Ігоровича присвячена актуальній проблемі командоутворення, формуванню сильної команди, що успішно досягає будь-яких поставлених цілей.

У кваліфікаційній роботі автором основну увагу зосереджено на розкритті особливостей впливу заходів спортивного тимбідлінгу на мотивацію учнівської молоді до занять фізичною культурою, визначено особливості фізичного та психічно **Відновити**у підлітків та показано інноваційність **Відновити**ння тимбідлінгу в освітніх закладах.

Кваліфікаційна робота викладена на 102 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по кожному розділу, загальних висновків. У списку використаної літератури 88 джерел, з них – 36 іноземними мовами. Робота проілюстрована 4 таблицями, 17 рисунками та 4 додатками.

Наукова новизна полягає в розробці та застосуванні методики спортивного тимбідлінгу з елементами туризму на підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів старшого підліткового віку. Позитивним моментом роботи є розробка інструктивно-методичних рекомендацій щодо проведення спортивного тимбідлінгу з підлітками у закладах загальної середньої освіти, які можна використовувати як у закритих приміщеннях, так і на відкритих площадках, а саме: вправи з «мотузкового курсу», вправи спортивного туризму та спортивного орієнтування (переправи, подолання перешкод, робота з мотузками тощо).

Результати дослідження опубліковані у матеріалах IV Всеукр. науково-практ. інтернет-конф. з міжн. участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи», 27.11.2025, Глухівський нац. педагогічний ун-т імені Олександра Довженка.

Загалом, кваліфікаційна робота Бондаренка Віктора Сергійовича є завершеним, самостійним дослідженням, що має наукову новизну і практичну цінність. Вона відповідає вимогам, що ставляться до магістерських робіт. А її автор Левко І.І. заслуговує на позитивну оцінку та присудження другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Рецензент

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри управління
фізичною **Відновити** та спортом
Національного університету
«Запорізька політехніка»



Відновити

Василь МАЗІН

