



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ
ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ЛУГАНСКОГО ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

***ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ***

**Материалы
XI Международной научно-практической конференции**

**Луганск
2014**

Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. засл. работника образования Украины, академика Междунар. Академии пед. и соц. наук, д.п.н., проф. Г. Н. Максименко. – Луганск, 2014 – 307 с.

В сборнике конференции представлены статьи специалистов по проблемам олимпизма, олимпийского, юношеского и профессионального спорта, культуры здоровья, физической реабилитации, спортивной медицины и врачебного контроля.

Материалы конференции адресованы специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям и студентам институтов физической культуры и университетов.

Материалы напечатаны языком оригинала. Авторы несут полную личную ответственность за точность изложенных фактов.

Печатается по решению Ученого совета Института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол № 9 от 22.04.2014 г.)

Редакционная коллегия:

1. Максименко Г. Н., доктор педагогических наук, профессор (Луганск).
2. Никитушкин В. Г., доктор педагогических наук, профессор (Москва).
3. Виноградов А. А., доктор медицинских наук, профессор (Луганск).
4. Ахметов Р. Ф., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Житомир).
5. Греховодов В. А., кандидат педагогических наук, доцент (Ростов-на-Дону).
6. Коробейников Г. В., доктор биологических наук, профессор (Киев).
7. Максименко И. Г., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Луганск).
8. Кравченко Н. М., председатель ЛОО НОК Украины, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины (Луганск).
9. Булкина Н. П., кандидат педагогических наук, доцент, ректор ОА ЛОО НОК Украины (Луганск).

© ОА ЛОО НОК Украины, 2014
© ГУ „ЛНУ имени Тараса Шевченко”, 2014

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ: НА ПРИМЕРЕ ЛАПТЫ	212
Пенькова Т. С., Прокудин Б. Ф. ГАОУ ВПО „Московский государственный областной социально-гуманитарный институт“, г. Коломна, Россия	
ПЕДАГОГІЧНІ ДІЇ О. Д. БУТОВСЬКОГО В ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ	215
Пілявов П. А. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка	
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	218
Полтавець А. О. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 9-12 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ	222
Полулященко Т. Л. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАННЕ	226
Попов Е. Б., Захаров В. И., Кудинов Н. И., Гордиско В. Н., Полоник А. Н. Восточноевропейский национальный университет имени Владимира Дала	
ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	230
Приймак А. Ю., Кондра В. Н. Донбасский государственный педагогический университет, Луганский национальный аграрный университет	
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ МІЖХРЕБЦЕВА ГРИЖА ДИСКА	235
Ридченко А. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	
ІСТОРІЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА КІНЕЗИТЕРАПІЇ У ФРАНЦІЇ	239
Романчук О. В., Коваль Р. С., Якимів К. В. Львівський державний університет фізичної культури	
СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА	244
Рудіна М. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	
СОВРЕМЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ УКРАИНЫ	246
Саенко В. Г. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»	
ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ЯК ФОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	253
Скляр М. С. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	
ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО СКЛАДНИКА НАСТУПНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧИВ МОЛОДШОГО І СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	256
Сніжко О. О. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	
ВЛИЯНИЕ МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ ШТРАФНОГО БРОСКА НА ЕГО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ	261
Степаненко А. В., Одорожа С. Н., Гуржий О. В. Восточноевропейский национальный университет имени Владимира Дала	

Литература

1. Айунц Л. Р. Атлетизм і грація / Л. Р. Айунц. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – 45 с.
2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
3. Гузеев П. Пауэрлифтинг / П. Гузеев. – М.: Terra-Спорт, 2003. – 55 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. / Л. С. Дворкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 283 с.
5. Збандуг И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / И. В. Збандуг. – Мариуполь: ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
6. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире / сост. А. М. Горбов. – М.: АСТ, 2006. – 174 с.
7. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг. Теорія і методика викладання / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – 460 с.
8. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – М.: Изд. отд. ЗАО ЕАМ „Спорт Сервис”, 2004. – 543 с.
9. <http://powerlifting-upf.org.ua>.
10. <http://fplo.org>.

УДК 796.853.26

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ЯК ФОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Скляр М. С.

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

Анотація: Скляр М. С. Використання занять карате як форми рухової активності. Проведено аналіз видів бойових мистецтв, розвинених в Україні. Досліджено позитивний вплив занять карате на рухову активність людини. Розкрито зміст карате як виду бойових мистецтв та його основні засоби, використання яких дозволить підвищити рухову активність як учнівської молоді, так й інших верств населення.

Ключові слова: заняття, карате, зміст, засоби, рух, активність, техніка.

Аннотация: Скляр М. С. Использование занятий каратэ как формы двигательной активности. Проведен анализ видов боевых искусств развитых в Украине. Исследовано положительное влияние занятий каратэ на двигательную активность человека. Раскрыто содержание каратэ как вида боевых искусств и его основные средства, использование которых позволит повысить двигательную активность как учащейся молодежи, так и других слоев населения.

Ключевые слова: занятия, каратэ, содержание, средства, движение, активность, техника.

Постановка проблеми. Однією з форм реалізації природної потреби учнівської молоді в рухах можуть бути східні бойові мистецтва. Проведені дослідження [9], довели, що в школярів, які регулярно відвідують заняття зі східних бойових мистецтв: менше проблем пов'язаних з гіперактивністю, кращі показники психічного здоров'я; менше поведінкових проблем і кращі шкільні відмітки; менше сором'язливості і більше впевненості в собі; менше агресивності; більш тісні і теплі відносини між батьками і дітьми. Таким чином, обране східне бойове мистецтво може виступати одним із засобів підвищення рухової активності учня загальноосвітньої школи та доповнювати традиційну систему фізичного виховання. А тому, сформульована тема дослідження є актуальною та своєчасною для сьогоденного розкриття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Позитивний ефект від занять бойовими мистецтвами розкрито у джерелах [4, 9; 11]. Різноманітні аспекти практики карате обґрунтовувалися у роботах наступних авторів [1 – 5; 7, 8; 10; 15]. Проте, проблеми використання занять карате як форми рухової активності, досі не розкривалися. Це зменшує наявність науково-обґрунтованих засобів фізкультурно-оздоровчої

спрямованості для різних груп населення. Тому, у даній статті здійснюється аналіз даного напрямку.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр., тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (особливості освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U0003901).

Мета дослідження – розкрити значущість використання занять бойовими мистецтвами та зокрема карате як форми рухової активності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства східні бойові мистецтва отримали значну популярність у світі та налічують понад 1500 різновидів. В кожній країні практикуються як свої національні стилі боротьби [14], так і численні системи східних бойових мистецтв, що пройшли багатотисячолітній шлях адаптації. За формулюванням [11], бойові мистецтва – це системи єдиноборств і самозахисту переважно східноазійського походження, розвивалися вони головним чином як засіб ведення рукопашного двобою. Більшість східних бойових мистецтв практикуються переважно у вигляді виокремлених спортивних вправ, що ставлять за мету фізичне і духовне удосконалення людини. Незважаючи на змістовну особливість, вони групуються за напрямками, видами стилями і школами. Динамічно розвиваються в Україні наступні східні бойові мистецтва [3; 6; 10; 11; 14], серед яких: айкідо, в'єтдоао, джит-кун-до, джиу-джитсу, дзюдо, карате, кунг-фу, тайський бокс, тхеквондо, у-шу та ін.

Одним з видів великої розмаїтості східних бойових мистецтв є карате. За даними [Вернер], карате-до (за японськ. „шлях пустої руки”) – це бойове мистецтво, що засноване на о. Окінава, де сформувались різноманітні стилі карате, розкриті у джерелах [2; 5]. Згодом, деякі стилі почали практикуватись у Японії [5; 10], а потім поширюються по всьому світу.

Важливою причиною популярності карате у всьому світі є його доступність. Як ствердженням [6], карате може займатися будь-яка людина з середнім здоров'ям незалежно від віку і статі. Його можна практикувати повільно або швидко, м'яко або жорстко, з напругою або розслаблено, в будь-який час доби. За своїм змістом карате – це система захисту і нападу без зброї, в якій застосовуються удари і блоки руками і ногами, захвати та кидки. Засобами карате є базова техніка (за япон. „кіхон”), формальний комплекс базової техніки (за япон. „ката”), бойова техніка (за япон. „куміте”). Вони включають наступний педагогічний зміст.

Кіхон – це фундаментальний засіб освоєння базової техніки. Базова техніка формує основу карате [4; 6; 15]. Процес навчання базової техніки триває кілька років і вдоводження протягом всього життя. При виконанні базової техніки закладається подальший розвиток, спрямований до усвідомлення і відчуття центру ваги (за япон. „танден”), правильної позиції, що забезпечує баланс, і укріплення найважливіших м'язових груп. Ритмізація руху і дихання сприяє правильній координації у виконанні техніки, підвищенню її ефективності. Попутно формуються навички управління витривалістю і концентрації, здатність переходу в змінні стани свідомості. Спеціальні уміння та навички закладаються при постійній роботі в кіхон, і вже в більш складних розділах підготовки закріплюються і розвиваються.

Ката – це традиційні „форми” бойового мистецтва. Бойові рухи ката відбивають протидію декільком умовним супротивникам. За ствердженням [8; 12], цей засіб карате є найважливішим інструментом прилучення до стародавніх традицій і є невід'ємною частиною навчання через самопізнання. Тому, на заняттях з карате доцільно відводити більше часу вивченню деталей ката та вдосконаленню окремих рухів, узгодженню правильного підходу і концентрацією.

Куміте в концепції карате має особливе значення. Види і форми куміте різноманітні [1; 13]. Двобой, що проводиться за спортивними правилами, дозволяють відносно безпечно ускладнювати завдання, поступово знімати обмеження і використовувати травмонезбезпечну техніку. Умов, в яких ведуться спортивні двобой цілком достатньо, щоб каратист міг випробувати реальність єдиноборства та продемонструвати власну перевагу. Незважаючи на безкомпромісну боротьбу і емоційні прояви, в процесі двобой з карате велике значення надається дотриманню поваги до свого суперника. Таким чином, практика куміте – це найважливіший і найбільш специфічний засіб єднання військового ремесла і бойового мистецтва, під час якого у навчальних двобоях набувається майстерність самозахисту, а у змагальному протистоянні накопичується безцінний досвід перемог і поразок.

За допомогою наведених засобів карате, розвиваються координаційні здібності тих, хто займається, зменшуються зсуви внутрішніх органів тощо. Завдяки багаторазовому повторенню різноманітних переворотів, обертань, стрибків в карате, підвищується адаптація організму до незвичайних положень тіла. За допомогою комплексу вправ, в яких каратист формує рухові якості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору і вниз вільно і універсально.

Висновки. Визначено позитивну значущість використання занять бойовими мистецтвами та зокрема карате як форми рухової активності. Детально висвітлені засоби карате, якими є базова техніка, формальні комплекси базової техніки, бойова техніка.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується визначення чинників формування спеціальних умінь та навичок у старшокласників-каратистів, що закладають підґрунтя на наступні етапи багаторічного спортивного вдосконалення.

Література

1. Баранов М. В. Характеристика ефективності індивідуалізованої техніко-тактичної підготовки спортсменів каратэ-до з урахуванням стилів ведення поєдинків / М. В. Баранов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 98 – 101.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. – М.: ФАИР-Пресс, 2001. – 304 с.
3. Иванов-Катанский С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 544 с.
4. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов; худож.-оформ. А. Киричек. – Ростов-н/Д: Феникс, 2007. – 240 с.
5. Кусій В. М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до: навч. прогн. / В. М. Кусій. – О.: Южноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2006. – Вип. 1. – 178 с.
6. Линд Вернер. Энциклопедия боевых искусств / Вернер Линд; пер. с нем. А. В. Волкова. – М.: Астрель, АСТ, 2007. – 927 с.
7. Микрюков В. Ю. Каратэ-до: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / В. Ю. Микрюков. – М.: АСТ-Астрель, 2008. – 429 с.
8. Пфлюгер А. Шотокан карате-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М.: ФАИР-Пресс, 2004. – 132 с.
9. Романенко В. А. Психологія агресивності / В. В. Романенко. – Донецьк: Изд-во ДонНУ, 2010. – 142 с.
10. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія / В. Г. Саєнко. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
11. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системними східними єдиноборствами: монографія / В. Г. Саєнко. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
12. Арнейл Стив. Ката Кёкусинкай: применение в самообороне / Стив Арнейл, А. И. Таношкин, В. П. Фомин. – М.: ИСК, 2003. – 104 с.
13. Тактико-технічне характеристика поєдинка в спортивних єдиноборствах / под ред. А. Ф. Шарипови, О. Б. Малкова. – М.: ФИС, 2007. – 224 с.
14. Тарас А. Е. Боевые и спортивные

УДК 373.015.31:796

ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО СКЛАДНИКА НАСТУПНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО І СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Сніжко О. О.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація. Сніжко О. О. Діагностика сформованості мотиваційного складника наступності фізичного виховання учнів молодшого і середнього віку. У статті розглянуті й проаналізовані літературні джерела з проблем діагностики сформованості мотиваційної складової наступності фізичного виховання учнів молодшого і середнього віку. У експерименті приймали участь 146 школярів молодшого віку і 196 школярів середнього віку. Встановлено, що учні з порівняно високим рівнем рухової підготовленості відрізняються підвищеним інтересом до занять і більш високою пізнавальною активністю на уроках фізичної культури. Доведено, що учні з високим ступенем прояву пізнавальної активності мають велике бажання удосконалити фізичні здібності.

Ключові слова: учні, наступність, мотивація, фізичне, виховання, молодший, середній, вік, фізичні, вправи.

Аннотація. Снежко А. А. Диагностика сформированности мотивационной составляющей преемственности физического воспитания учащихся младшего и среднего возраста. В статье рассмотрены и проанализированы литературные источники по проблемам сформированности мотивационной составляющей преемственности физического воспитания учащихся младшего и среднего возраста. В эксперименте приняли участие 146 школьников младшего возраста и 196 школьников среднего возраста. Установлено, что учащиеся в сравнении высоким уровнем двигательной подготовленности отличаются повышенным интересом к занятиям и более высокой познавательной активностью на уроках физической культуры. Доказано, что учащиеся с высоким уровнем познавательной активности имеют большое желание совершенствовать свои физические способности.

Ключевые слова: учащиеся, преемственность, мотивация, физическое воспитание, младший, средний, возраст, физические, упражнения.

Постановка проблеми. Сучасна теорія і практика фізичного виховання учнівської молоді змінює мотиваційні основи фізичного виховання, які спрямовані на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України. Така тенденція вимагає спрямування виховного процесу загальноосвітніх шкіл на підвищення в учнів інтересу до занять фізичними вправами, розширення знань, рухових умінь та навичок у навчально-фізкультурній діяльності учнів молодшого і середнього віку.

Сьогодні в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, зокрема учнівської молоді, яка зумовлена негативними впливами екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Аналіз стану здоров'я учнівської молоді доводить, що майже 90 відсотків з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 30 відсотків – незадовільну фізичну підготовленість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вдосконалення методики фізичного виховання школярів розглядали А. Артюшенко, Л. Волков, В. Вовк, В. Горашук, В. Ді...

Т. Ротерс та ін., проте підходи до її вдосконалення сучасними науковцями не є однозначними.

Робота виконана згідно з планом НДР Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Мета дослідження – узагальнити досвід теорії і практики сформованості рівнів мотиваційної складової наступності фізичного виховання учнів молодшого і середнього віку загальноосвітньої школи.

Методи і результати дослідження. Методи дослідження містять аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент. Базою дослідження були п'ять загальноосвітніх шкіл міста Луганська. В експерименті прийняли участь 146 школярів молодшого і 196 школярів середнього віку.

Наше дослідження передбачало вивчення рівнів сформованості в учнів загальноосвітніх шкіл мотиваційної складової наступності фізичного виховання, що зумовлює необхідність виявлення наявності чи відсутності позитивного ставлення, пізнавального інтересу, пізнавальної активності та задоволення учнів результатами навчально-фізкультурної діяльності.

Показниками мотиваційної складової ми визначили:

1. Відношення до фізичного виховання;
2. Пізнавальний інтерес;
3. Пізнавальну активність;
4. Вольові якості;
5. Задоволеність результатами навчально-фізкультурної діяльності.

Характер ставлення до предмету „фізична культура”, наявність пізнавального інтересу і ступінь задоволення результатами навчально-фізкультурної діяльності визначилися за допомогою методу анкетування.

Анкетування проводилось методом групового опитування респондентів. В анкеті, крім питань, був представлений перелік можливих варіантів відповідей, які були розподілені на чотири рівні. Так, відношення учнів до фізичного вдосконалення визначалося як:

1. Позитивно-дійове (високий рівень – 11-12 балів).
2. Ситуаційне (вище за середній рівень – 8-10 балів).
3. Позитивно-пасивне (середній рівень – 6-7 балів).
4. Невизначене або негативне ставлення (низький рівень – до 6 балів).

Пізнавальний інтерес в учнів до навчально-фізкультурної діяльності визначався також за характером відповіді:

1. Наявність інтересу до навчально-фізкультурної і спортивної діяльності (високий рівень – 11-12 балів).
2. Наявність інтересу до окремих вправ, ігор (вище за середній рівень – 8-10 балів).
3. Наявність декларативного інтересу (середній рівень – 6-7 балів).
4. Байдужість або відсутність інтересу (низький рівень – до 6 балів).

Ступінь задоволеності учнів результатами навчально-фізкультурної діяльності визначався як:

1. Дуже задоволені (високий рівень – 11-12 балів).
2. Задоволені (вище за середній рівень – 8-10 балів).
3. Швидше задоволені, ніж ні (середній рівень – 6-7 балів).
4. Швидше не задоволені, ніж задоволені (низький рівень – до 6 балів).

За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту згідно мотиваційного критерію та показників було визначено, що 40,3% учнів молодшого і середнього віку мають низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, 25,3% мають середній рівень мотивації, 22,2% мають вище за середній рівень мотивації і тільки 12,2% школярів мають високий рівень мотивації.