

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).13)

Кириченко В.І.,
кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник
лабораторії виховного проєктування Інституту проблем виховання НАПН України,
ORCID:0000-0003-1248-1588

Тимчик М. В.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, професор
ORCID:0000-0002-0255-4707

Масол В. В.
доктор філософії,
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
ORCID:0000-0002-5214-073X

Касіч Н. П.
ORCID: 0000-0002-8756-8218

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Український
державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ ТА САМОВЛАДАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті розкрито зміст організаційно-педагогічних умов виховання рішучості, цілеспрямованості та самовладання засобами фізичної культури. Встановлено, що для ефективного виховання морально-вольових якостей (рішучості, цілеспрямованості, самовладання) у процесі фізичного виховання необхідно створити умови, які розкривають конкретні механізми виховного впливу фізичної культури на становлення морально-вольової сфери особистості. До таких умов належать: організаційно-педагогічна умова «Цілеспрямоване планування уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності з акцентом на розвиток вольової регуляції особистості старшокласника»; організаційно-педагогічна умова «Створення мотиваційного середовища, що стимулює активність і ініціативність старшокласників у процесі спортивно-оздоровчої діяльності»; організаційно-педагогічна умова «Організація спортивно-оздоровчої діяльності у змінних та психологічно складних умовах»; організаційно-педагогічна умова «Особистісно зорієнтована взаємодія педагога з учнями». Організаційно-педагогічна умова «Рефлексивний супровід фізичного виховання».

Ключові слова: Організаційно-педагогічні умови, морально-вольові якості, рішучість, цілеспрямованість, самовладання, фізична культура і спорт.

Kyrychenko V. I., Tymchuk M., Masol V., Kasich N. Organizational and pedagogical conditions for educating determination, purposefulness and self-control using physical culture. This article reveals the content of the organizational and pedagogical conditions for the education of determination, purposefulness and self-control by means of physical culture. It has been established that for the effective education of moral and volitional qualities (determination, purposefulness, self-control) in the process of physical education, it is necessary to create conditions that reveal specific mechanisms of the educational influence of physical culture on the formation of the moral and volitional sphere of the personality. These conditions include: the organizational and pedagogical condition "Focus on planning physical education classes and the sports and health process with an emphasis on the development of volitional regulation of the high school student's personality." (Content of the condition. To cultivate moral and volitional qualities, it is important that the content and structure of physical education lessons and sports and recreation activities are aimed not only at achieving motor perfection, but also at creating conditions for psychological tension, the need to make decisions, and overcome difficulties.); organizational and pedagogical condition "Creating a motivational environment that stimulates the activity and initiative of high school students in the process of sports and recreation activities" (Content of the condition. No strong-willed quality is formed without an internal desire to overcome obstacles and be better. Therefore, the teacher must create an educational environment that would inspire self-improvement, provide support and form motivation in high school students to participate in physical education classes not out of compulsion, but out of personal interest in self-development and self-improvement); organizational and pedagogical condition "Organization of sports and health activities in variable and psychologically difficult conditions" (Content of the condition. The upbringing of such qualities as determination, purposefulness, self-control requires going beyond comfortable conditions. It is in unusual or psychologically tense situations (stressful, conflict, time-limited) that students gain experience in overcoming themselves, which is the main factor in the formation of willpower. This condition creates the effect of approaching real life challenges); organizational and pedagogical condition "Personally oriented interaction of the teacher with students" (Content of the condition. Moral and volitional qualities cannot be cultivated in isolation, without the context of social interaction - their upbringing is preceded by interaction with an authoritative adult, who not only teaches techniques and techniques, but also acts as a moral guide for high school students. Personally meaningful communication, support, recognition of the student's personal growth - all this strengthens his readiness for internal work on himself, builds confidence in his own actions and choices); organizational and pedagogical condition "Reflective support of physical

education" (Content of the condition. The physical efforts that high school students make in physical education lessons and in sports and recreation activities must be analyzed and understood in order to transform into a valuable moral experience).

Keywords: Organizational and pedagogical conditions, moral and volitional qualities, determination, purposefulness, self-control, physical culture and sports.

Постановка проблеми. Виховання рішучості, цілеспрямованості та самовладання як провідних морально-вольових якостей, необхідних для результативності життєвої діяльності особистості не може бути стихійним чи спорадичним процесом. Актуалізується потреба у педагогічній цілеспрямованій, системній організації освітнього середовища, у межах якого фізична культура виступає дієвим інструментом виховного впливу. Для того щоб засоби фізичного виховання стали ефективним ресурсом розвитку вольової сфери, необхідно дотримуватись низки організаційно-педагогічних умов, які забезпечують активну взаємодію між фізичними навантаженнями, морально-етичними орієнтирами та емоційно-вольовим загартуванням [1; 2; 3; 4; 5].

Мета: розкрити зміст організаційно-педагогічних умов виховання рішучості, цілеспрямованості та самовладання засобами фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для ефективного виховання морально-вольових якостей (рішучості, цілеспрямованості, самовладання) у процесі фізичного виховання необхідно створити умови, які розкривають конкретні механізми виховного впливу фізичної культури на становлення морально-вольової сфери особистості. До таких умов належать:

1. Організаційно-педагогічна умова «Цілеспрямоване планування уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності з акцентом на розвиток вольової регуляції особистості старшокласника»

Зміст умови. Для виховання морально-вольових якостей важливо, щоб зміст і структура уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності були спрямовані не лише на досягнення рухової досконалості, а й на створення умов для психологічного напруження, необхідності прийняття рішень і подолання труднощів. Саме продумане виконання вправ і ситуацій дозволяє старшокласникам поступово розвивати рішучість, цілеспрямованість, самовладання, внутрішню зібраність, витривалість та інші важливі якості.

Вектори роботи:

- включення у програми фізичної культури спеціальних вправ, ситуацій та видів діяльності, що потребують від старшокласника подолання труднощів, миттєвого прийняття рішень, прояву сили волі;
- розробка індивідуальних та групових цілей спортивно-оздоровчої діяльності, що мотивують учнів до самозагартування та наполегливої роботи над собою;
- використання вправ із поступовим ускладненням умов (фізичних, емоційних, часових), що вимагають зосередженості, вольового зусилля та напруги.

Форми роботи:

- тренувальні заняття з поступовим ускладненням завдань, які вимагають вольового зусилля (наприклад: тривалі забіги, вправи на витривалість, вправи на рівновагу після навантаження);
- комплексні рухові випробування, що включають кілька етапів подолання фізичних і моральних труднощів;
- індивідуальне складання учнями особистих планів тренувань, де вони самостійно визначають цілі та контролюють їх досягнення.

2. Організаційно-педагогічна умова «Створення мотиваційного середовища, що стимулює активність і ініціативність старшокласників у процесі спортивно-оздоровчої діяльності».

Зміст умови. Жодна вольова якість не формується без внутрішнього бажання долати перешкоди і бути кращим. Тому педагог має створити освітнє середовище, яке б надихало на самовдосконалення, забезпечувало підтримку і формувало у старшокласників мотивацію до участі у фізичних заняттях не з примусу, а з особистого інтересу до саморозвитку і самовдосконалення. Атмосфера визнання зусиль і підтримки з боку педагога є критично важливою умовою для виховання морально-вольових якостей та результативності життєвої діяльності старшокласників.

Вектори роботи:

- формування в учнів усвідомленого ставлення до фізичної культури як до ресурсу саморозвитку та самовдосконалення;
- використання засобів змагання, рейтингових систем, марафонів, які сприяють вихованню рішучості, цілеспрямованості, самовладання;
- стимулювання інтересу до самовдосконалення через визнання особистих досягнень, наголошення на процесі, а не лише на результаті.

Форми роботи:

- заліки-турніри «Змагайся з собою» – індивідуальні змагання учнів із власними попередніми результатами;
- волонтерство у спортивних заходах (організація змагань, суддівство) як форма вияву ініціативи й відповідальності;
- створення «мотиваційної стінки досягнень» у спортивному залі (фото, слогани, результати учнів, мотиваційні цитати);
- нагородження за прогрес, а не лише за перемоги – відзнаки за наполегливість, витривалість, старанність.

3. Організаційно-педагогічна умова «**Організація спортивно-оздоровчої діяльності у змінних та психологічно складних умовах**».

Зміст умови. Виховання таких якостей, як рішучість, цілеспрямованість, самовладання, потребує виходу за межі комфортних умов. Саме у незвичних або психологічно напружених ситуаціях (стресових, конфліктних, часово обмежених) учні отримують досвід подолання себе, що є головним чинником формування вольової стійкості. Ця умова створює ефект наближення до реальних життєвих викликів.

Вектори роботи:

- проведення ігор, естафет, командних змагань з обмеженим часом для прийняття рішень, що вимагають концентрації, швидкої реакції, контролю над емоціями;
- проведення тренувань або занять у незвичних обставинах (на відкритому повітрі, в умовах обмеженого простору, при зміні ролей тощо), що моделюють життєві ситуації;
- використання стрес-моделюючих завдань, які дозволяють учням тренувати психоемоційну стійкість і самовладання.

Форми роботи:

- квести, які містять неочікувані завдання, елементи швидкої адаптації та рішень («Спортивний лабіринт», «Смуга перешкод»);
- симульовані ситуації з обмеженим часом або ресурсами (естафети з несподіваною зміною правил);
- ігрові ситуації з конфліктом ролей або емоційним напруженням (змішана команда з різним рівнем підготовки);
- ротація лідерських ролей у командних іграх, коли кожен учень має вийти із звичної ролі та приймати рішення за команду.

4. Організаційно-педагогічна умова «**Особистісно зорієнтована взаємодія педагога з учнями**».

Зміст умови. Морально-вольові якості не можуть виховуватися ізольовано, без контексту соціальної взаємодії – їх вихованню передують взаємодія з авторитетним дорослим, який не лише вчить прийомам та технікам, а й виступає моральним орієнтиром для старшокласників. Особистісно значуща комунікація, підтримка, визнання особистого зростання учня – усе це підсилює його готовність до внутрішньої роботи над собою, формує впевненість у власних діях і виборах.

Вектори роботи:

- вибудова взаємин на основі підтримки, поваги, довіри та створення безпечного простору для розвитку особистісної активності і самопроявів;
- надання учням можливості самостійного вибору засобів досягнення мети, прийняття рішень у межах навчальних завдань;
- формування відповідальності за власні дії, з урахуванням моральних і соціальних наслідків поведінки під час уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності.

Форми роботи:

- мотиваційні бесіди перед і після уроків (тренувань), під час яких педагог допомагає старшокласникам усвідомити значення власних дій;
- індивідуальні консультації або «спортивний коучинг», де учні мають змогу обговорити свої труднощі, досягнення, поставити запитання;
- наставництво: старші учні допомагають молодшим у тренуваннях, що формує відповідальність, співпереживання, лідерські якості;
- рольові ігри з етичним вибором у спортивному середовищі («як ти вчиниш, якщо...?»).

5. Організаційно-педагогічна умова «**Рефлексивний супровід фізичного виховання**».

Зміст умови. Фізичні зусилля, які старшокласники докладають на уроках фізичної культури та у спортивно-оздоровчій діяльності мають бути проаналізовані та осмислені, щоб трансформуватися у цінний моральний досвід. Саме через рефлексію учні усвідомлюють власні вчинки, прояви сили волі чи слабкості, аналізують власні емоції, думки та рішення. Створення умов для регулярного осмислення особистісного досвіду під час фізичних навантажень поглиблює внутрішню саморегуляцію, робить вольовий розвиток особистості старшокласника усвідомленим і сталим.

Вектори роботи:

- залучення старшокласників до рефлексії щодо власних емоцій, рішень, труднощів і досягнень у процесі уроків фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності;
- проведення обговорень після уроків (тренувань, змагань) із аналізом власної поведінки, самоконтролю, проявів рішучості, пасивності, цілеспрямованості, уникнення труднощів тощо;
- використання щоденників самоспостереження, анкет або міні-есе як засобів усвідомлення старшокласниками власного морально-вольового зростання.

Форми роботи:

- щоденники самоспостережень («Що я подолав/подолала, зрозумів/зрозуміла на тренуванні», «Коли було важко – як я впорався/впоралася?»);
- групові міні-рефлексії після занять – обговорення емоцій, поведінки, труднощів, прийнятих рішень;
- вправи на самоаналіз («Коло успіху», «Мій вольовий вчинок сьогодні»), щотижневі підсумки індивідуальних проявів сили волі, цілеспрямованості, рішучості, самовладання;
- написання мотиваційних есе («Коли я проявляю рішучість», «Як я вчуся самовладання», «Моя мета – мій шлях» тощо).

Висновки. Комплексне поєднання визначених організаційно-педагогічних умов дозволяє створити сприятливі передумови для становлення рішучої, цілеспрямованої, самокерованої особистості, здатної до успішної адаптації й самореалізації в динамічному суспільстві.

Література

1. Гетьман, М. О. & Тимчик М. В. Теоретичні аспекти виховання у молодших підлітків самовладання в процесі занять бойовим мистецтвом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Вип. 6 (166), 2023, 29- 32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).06)
2. Масол В. В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.
3. Масол В. В. Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2021. Вип. 25(1). С. 259-269.
4. Масол В. В., Тимчик М. В. Теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»: зб. наукових праць. 2020. Вип. 3. Кн. (123) 20. С. 266-269.
5. Тимчик М. В. Виховання цілеспрямованості здобувачів вищої освіти у процесі секційних занять / М. В. Тимчик, Н. П. Касіч, В. Ф. Шерімага // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 405-409.

References

1. Hetman, M. O. & Tymchuk M. V. (2023). Teoretychni aspekty vykhovannia u molodshykh pidlitkiv samovladannia v protsesi zaniat boiovym mystetstvom. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. Vyp. 6 (166), 29- 32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).06)
2. Masol V. V.(2023). Vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07. Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv.
3. Masol V. V. (2021) Pedahohichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi. Vyp. 25(1). S. 259-269.
4. Masol V. V., Tymchuk M. V. (2020). Teoretychni aspekty vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats. 2020. Vyp. 3. Kn. (123) 20. S. 266-269.
5. Tymchuk M. V.(2023). Vykhovannia tsilespramovanosti zdobuvachiv vyshchoi osvity u protsesi sektsiinykh zaniat / M. V. Tymchuk, N. P. Kasich, V. F. Shehimaha // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15 : Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury: zb. nauk. prats. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2023. Vyp. 3K (162). S. 405-409.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).14)
УДК: 322.233.22

Корчагін М.В.,
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор спеціальної кафедри
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Метою дослідження є аналіз впливу занять військово-спортивним багатоборством на адаптаційні можливості курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання. Дослідження проводилося у період з вересня 2023 року по грудень 2024 року на базі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Загальна кількість представників – 62 курсанти. Експериментальна група відвідувала заняття в секції військово-спортивного багатоборства, контрольна група займалась за традиційною програмою спортивно-масової роботи. Середній вік респондентів на початок дослідження дорівнював $21,20 \pm 0,30$ років. Було застосовано антропометричні та медико-біологічні методи дослідження. За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань визначено індекс функціональних змін. Результати дослідження демонструють, що індекс функціональних змін учасників експерименту знаходиться в межах не більше 2,59 умовних одиниць, що свідчить про задовільну оцінку ступеня адаптації організму. Після експерименту констатовано покращення індексу функціональних змін представників експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Різниця показників складає 2,9 % і є статистично достовірною. Заняття військово-спортивним багатоборством позитивно впливають на адаптаційні можливості курсантів.