

**Міністерство освіти і науки України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання  
Кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання**

**Кваліфікаційна робота  
ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Спеціальність 014 Середня освіта  
Освітня програма Середня освіта (Фізична культура)**

**Здобувача другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
Мартинюк Лілії Анатоліївни**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Наумчук Володимир Іванович**

**РЕЦЕНЗЕНТ:  
кандидат наук з фізичного виховання  
і спорту, доцент  
Огнистий Андрій Володимирович**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ .....	6
1.1 Формування морально-вольових якостей школярів як педагогічна проблема .....	6
1.2 Психофізіологічні особливості фізичного розвитку підлітків.....	12
1.3 Роль і значення фізичної культури у вихованні морально-вольових якостей учнів старшого шкільного віку .....	20
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	27
2.1 Організація дослідження .....	27
2.2 Характеристика методів дослідження .....	29
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ.....	33
3.1 Зміст експериментальної методики формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури .....	33
3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження.....	41
Висновки до третього розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Фізична культура у закладах загальної середньої освіти має забезпечити сприятливі умови для розвитку рухових здібностей школярів, їх духовних та моральних якостей. Підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів стає передумовою і важливим компонентом гуманітарного виховання, формування в учнів патріотичних почуттів, фізичного й морального здоров'я, удосконалення рухової та психологічної підготовленості до активного життя і діяльності, особливо в сучасних умовах кризових явищ та зовнішньої агресії.

Старший шкільний вік є сприятливим періодом для формування у юнаків та дівчат морально-вольових якостей. Важлива роль у цьому процесі належить освітній діяльності школярів з фізичної культури, яка має значний потенціал і позитивний досвід розв'язання даної проблеми [4]. Альтернативою уявлення про предмет фізичної культури, змістом якого є цілеспрямована діяльність з формування рухових умінь і розвитку фізичних якостей школярів має виступати нове бачення – перетворення процесу фізичного виховання у самовиховання й самоосвіту, що забезпечує становлення особистості з відповідними морально-етичними, соціокультурними та гуманними настановами [33].

Дослідженнями щодо змін індивідуальних особливостей особистості і, зокрема, формування її морально-вольових якостей під впливом занять фізичною культурою, займалися А. О. Артюшенко, Ю. М. Дубовик, Е. А. Єрьоменко, П. П. Коханець, О. М. Чусова та інші науковці [3, 18, 21, 28, 52]. На теперішній час розроблена і апробована низка авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Основні їх переваги полягають у доступності, простоті реалізації та ефективності [23, 31, 54].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє стверджувати, що теорія морально-вольового розвитку учнів закладів загальної середньої освіти

залишається ще недостатньо розробленою. Нова педагогічна реальність потребує створення та реалізації цілісної концепції морально-вольового розвитку особистості старшокласника засобами фізичної культури.

Процес формування морально-вольових якостей школярів важливо узгоджувати з розвитком конкретних фізичних здібностей та можливостей. При цьому, на думку фахівців, обов'язковою умовою успішного їх формування в учнів старшого шкільного віку є такий вибір фізичних вправ і способів взаємодії учасників освітнього процесу з фізичної культури, що створює ситуацію успіху [23].

Основним засобом виховання вольових якостей є фізичні вправи. Тільки у процесі систематичного і поступового збільшення труднощів під час напруженої діяльності формуються фізичні і вольові якості. Тому розвиток фізичних якостей, навчання рухових дій, морально-вольова підготовка, на думку В. Платонова [38], постає єдиним педагогічним процесом.

Отже, актуальність теми наукового дослідження «формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури» обумовлена потребою формування всебічно та гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил шляхом забезпечення необхідних педагогічних умов щодо виховання морально-вольових якостей в учнів старшого шкільного віку у процесі занять фізичною культурою.

**Об'єкт дослідження** – процес формування морально-вольових якостей учнів старшого шкільного віку на заняттях фізичною культурою.

**Предмет дослідження** – методичне забезпечення процесу формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування морально-вольових якостей старшокласників у процесі занять фізичною культурою.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати сутність морально-вольових якостей особистості.

2. Розкрити психофізіологічні особливості фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку.

3. Розробити методику формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних для обґрунтування методики формування морально-вольових якостей старшокласників у процесі занять фізичною культурою; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; тестування учнів; опитування старшокласників; педагогічний експеримент;

– статистичних: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Тернопільської спеціалізованої школи I-III ступенів № 7 з поглибленим вивченням іноземних мов. Загалом у дослідженні брало участь 28 учнів 10-11 класів.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи з додатками становить 64 сторінки.

# **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

## **1.1 Формування морально-вольових якостей школярів як педагогічна проблема**

Морально-вольові якості людини не є вродженими, вони формуються і розвиваються у процесі життєдіяльності. У психолого-педагогічних теоріях з формування морально-вольових якостей особистості важливим чинником виступає поєднання вольових дій із суспільно прийнятою ідеологією, світоглядом, мораллю, традиціями [41].

Аналіз наукових та навчально-методичних праць засвідчив, що вияви морально-вольової сфери особистості у різному шкільному віці характеризуються певними специфічними особливостями. У періодизації психічного розвитку особистості старший шкільний вік характеризується переходом від підліткового періоду до юнацтва. Науковці відзначають, що в період від 15 до 18 років необхідність життєвого і професійного самовизначення розширює коло взаємостосунків старших школярів за межі сім'ї та школи, створюючи передумови поступового переходу до самостійного життя [19, 20].

Поняття мораль визначається як система ідей, принципів, законів, норм та правил поведінки і діяльності, які регулюють взаємостосунки людей у суспільстві [34]. При цьому кожне суспільство формує власний ідеал людини, який трансформується у певну модель якостей особистості. Ідеал особистості включає уявлення про образ досконалої людини, діяльність якої передбачає не лише самоактуалізацію та самовдосконалення, а й спрямована на благо інших. Провідною ознакою сучасного ідеалу виступає гуманність, яка гармонійно поєднує моральні якості особистості з інтелектуальними, вольовими, емоційними та почуттєвими.

Моральні якості є особистісними структурами, що пов'язані з певними настановами до дій. Вони проявляються у поведінці та взаєминах особистості з навколишнім світом, осмислюються та регулюються свідомістю людини і також виявляються у ній. Так, І. Ковальчук розглядає моральні якості як сукупність істотних моральних властивостей, що характеризують найважливіші сторони моральних ставлень особистості до суспільства, своїх соціальних обов'язків, оточення, до самої себе [25]. У дослідженні А. Светої вони виступають складовими компонентами особистості, що входять до структури її моральної свідомості [43]. С. Ігнатенко та О. Хахіна ототожнюють моральні якості зі стійкими рисами характеру людини, що зумовлюють її поведінку та виявляються у ставленні особистості до самої себе, свого оточення і суспільства загалом [23]. Дане поняття М. Федорова розкриває через таке формулювання «це – внутрішній регулятор та особистий суддя індивідуальних вчинків особистості відносно себе, оточення й суспільства; сукупність об'єктивних, загальнозначущих, безумовних норм, що визначають стосунки між людьми та існують у формі ідеальних орієнтирів, еталонів поведінки» [47].

Узагальнення поглядів вказаних науковців свідчить, що моральні якості характеризують співвідношення свідомості та поведінки особистості і відображають типові й стійкі риси її характеру. Їх змістовою сутністю виступають духовність і моральність. Духовність – це втілення у світоглядних орієнтаціях людини сподівань, прагнень, ідеалів, духу народу, що визначає спрямованість особистісних потреб, бажань і зумовлює настанову на відповідний життєвий вибір [8]. Духовність є стрижнем особистості, що уможливорює їй осмислити гуманістичний сенс мети життєдіяльності. Охоплюючи емоційно-почуттєву сферу, вона визначає характер взаємин людини з оточуючим світом і самим собою. Моральність передбачає наявність індивідуальних ціннісних настанов та особистісних властивостей, які складають внутрішній психологічний ресурс стійкості людини до будь-яких проявів негативу та руйнування власної природи [8, 20]. Це інтегративне утворення репрезентує у практичній діяльності моральні переконання, ідеали,

норми і принципи особистості. Адже мораль відтворює цілісну систему поглядів людини і дозволяє їй мотивувати та контролювати власні дії, аналізувати й коректувати їх, виробляти лінію своєї поведінки.

На думку фахівців, визначальними моральними якостями і властивостями гуманної особистості є такі як, честь, гідність, повага, доброзичливість, милосердя, співчуття, любов до ближнього, доброчесність, культурність, поміркованість, альтруїзм [8, 19, 20, 23, 47]. Аналіз вказаних понять показує, що основоположними моральними якостями є честь та гідність, які виражають уявлення про цінність людини й усвідомлення нею свого значення й визнання суспільством. Повага відображає оцінку почуття гідності, честі, достоїнства того, на кого вона спрямована. Доброзичливість пов'язується з бажанням блага іншому, сприянням та здійсненням добра. Милосердя характеризує діяльне прагнення допомогти кожному, хто цього потребує, пробачити будь-кого із співчуття, яке проявляється у чуйному, прихильному ставленні та підтримці. Любов до ближнього означає, насамперед, ставлення до іншого, як до самого себе. Основою моральних законів, принципів і цінностей є глибинна чистота, чесність, розсудливість, справедливість, які ототожнюються з доброчесністю. Реалізація потреби у дотриманні загальноприйнятих норм і правил поведінки, спілкування та співжиття пов'язується з культурністю, а невідступність і свідоме панування розуму над пристрастями й надмірними бажаннями, керування у власних діях здоровим глуздом – з поміркованістю. Альтруїзм передбачає безкорисливу діяльність на благо інших, готовність заради цього жертвувати власними інтересами.

Вищевказані моральні якості проявляються у прагненні людини до перетворення свого внутрішнього світу, яке пов'язане з самовдосконаленням особистості на основі самопізнання, самовизначення та вільного вибору. Становлення особистості супроводжується формуванням системи ціннісних орієнтацій, що забезпечує її життя найвищими смислами.

В основі розуміння специфіки формування вольових якостей у школярів лежить поняття «волі», що викладене у багатьох працях філософів, психологів

педагогів. Аналіз літературних джерел дозволило нам трактувати його сутність як здатність людини діяти у напрямі свідомо поставленої мети, долаючи за таких умов внутрішні й зовнішні перешкоди. Отже «воля» розглядається як психічна діяльність людини, яка виявляється у свідомих та цілеспрямованих діях, боротьбі мотивів, їх виборі, що передує вольовій дії. Визначаються такі специфічні ознаки вольових дій: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дій, наявність вольового зусилля [17, 28].

Саме заняття вправами на уроках фізичної культури, подолання труднощів фізичних навантажень інші вольові напруження у першу чергу асоціюються з заняттями спортом та фізичним вдосконаленням.

У теперішній час в психології спорту прийнято [3, 28, 36].

Однак у поглядах психологів та педагогів зустрічаються істотні розбіжності з приводу змісту, кількості, класифікації і методології формування вольових якостей. За дослідженнями, наприклад А. Артюшенко, наявні в психолого-педагогічній та методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання вольових якостей стосуються, в основному, спортивної діяльності і не охоплюють вікових аспектів. У зв'язку з цим на уроках фізичної культури навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних завдань [4].

Дослідження С. Сембрат та А. Сембрат свідчать про низький рівень сформованості основних особистісних показників дітей і підлітків закладів загальної середньої освіти, від яких залежить ефективність фізичного виховання учнів [44]. А. Линник, В. Кудак і Г. Кротов визначають засобом формування моральних та вольових рис характеру школярів тільки спортивну діяльність, за умови виховання морально-вольових якостей та саморегуляції, фізичного розвитку та фізичних досягнень [31].

Наступною проблемою формування вольових якостей засобами фізичної культури є зниження в сучасних реаліях інтересу до фізичної культури та до регулярних занять фізичними вправами.

На сьогодні вихованню інтересу старшокласників до фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах приділяється недостатня увага. За результатами досліджень Л. Сергієнка, лише 23 % обстежених учнів бажають відвідувати уроки фізичної культури [46]. Результати досліджень Я. Шматко, В. Луценко, Д. Пігуль свідчать про низький рівень знань щодо галузі фізичної культури і спорту в учнів старшого шкільного віку. При цьому підвищення рівня знань про фізичну культуру довели їх позитивний вплив на пізнавальний компонент відношення до фізичної активності [54].

Процес формування інтересу до занять фізичними вправами передбачає створення умов для появи пізнавального інтересу, формування позитивного ставлення до предмета і до діяльності, організацію діяльності, в умовах якої формується пізнавальний інтерес.

За результатами емпіричних досліджень Т. Brusseau, E. Heather, P. Darst, R. Pangrazi, формування емоційно-позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом залежить від педагога, який повинен допомогти кожній дитині повірити у власні сили, прогнозувати свій рух уперед [55]. В. Бочелюк та О. Черепехіна підкреслюють, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють розкриттю потенційних можливостей людини, формуванню таких якостей, як упевненість у собі, рішучість, сміливість, бажання і реальна можливість перебороти труднощі, а також розвивати фізичні якості [10].

Спостереження Ю. Дубовика показали, що мотиви, інтереси, мета занять фізичною культурою залежать від шкільних, родинних умов, організації практичної і пропагандистської роботи в цьому напрямку [18]. А. Артюшенко зазначає, що формування домінуючих мотивів є могутнім чинником, що стимулює систематичну інтегральну фізичну й психічну діяльність підлітків в галузі фізичної культури і спорту [4].

За даними досліджень В. Воронової, ставлення особистості до спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності значною мірою впливає на оцінки мотивів, а, отже, і на структуру мотивації в цілому [13].

Виявлена взаємозалежність рівня прояву школярами вольових зусиль і фізичних здібностей. Учні, які мають більш високий рівень прояву рухових здібностей у процесі виконання будь-яких фізичних вправ проявляють вищий рівень вольових зусиль, адже вони відчують себе більш упевнено, їхні дії більш цілеспрямовані, рішучі, ініціативні, наполегливі тощо. Тому формування в школярів вольової сфери здійснюється успішніше, якщо передбачається узгодженість цього процесу з розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок.

Важливим кроком у вирішенні поставлених завдань є формування знань з фізичної культури. У системі закладів загальної середньої освіти знання з фізичної культури є складовою освітнього процесу, підґрунтям підвищення мотивації та інтересу до занять фізичними вправами. Переважно вони набувають лише довідково-інформаційного характеру. У цьому контексті потрібно підвищувати значення пропаганди здорового способу життя, фізичного та морального зростання, використовуючи наукові досягнення сучасної педагогіки та психології.

На думку фахівців [3, 18, 28, 31], в освітньому процесі з фізичної культури доцільно планувати систематичне і своєчасне підвищення труднощів шляхом підбору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів і узгоджувати їх з розвитком конкретних фізичних здібностей. Кожне завдання, кожна фізичну вправу необхідно виконувати з метою одночасного впливу на процес формування вольових і фізичних можливостей учнів. При цьому моральні якості особистості детермінуються загальноприйнятими моральними нормами і принципами, які трансформовані у внутрішні мотиви поведінки та обумовлюють її звичні форми. Їх можна розглядати як усталені риси характеру особистості, що визначають її взаємини з людьми, характеризують ставлення до себе й навколишнього світу і є усвідомленими правилами поведінки у суспільстві. Моральні якості виступають основою для життєдіяльності як окремої особистості, так і людства в цілому.

Таким чином, численні дослідження науковців доводять керованість процесу формування морально-вольових якостей школярів, у тому числі і старшокласників на заняттях фізичними вправами. Саме в період 15-17 років у школярів старших класів співпадає період фізіологічного зростання з формування дорослої особистості і адекватності сприйняття світу і власної самооцінки. Тому розробка і впровадження зваженої та обґрунтованої методики формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури допоможе отримати найкращі результати.

## **1.2 Психофізіологічні особливості фізичного розвитку підлітків**

Ефективність вирішення завдань освітнього процесу з фізичної культури школярів значною мірою залежить від знання педагогами закономірностей вікового розвитку дітей та підлітків, уміння виявляти індивідуальні особливості кожного учня. Адже кожний віковий проміжок є якісно особливим етапом, що характеризується багатьма змінами, а кожній дитині притаманні самобутні й неповторні риси та якості: індивідуальні властивості нервової системи, темперамент, інтереси, здібності, особливості мислення, пам'яті, уяви, емоцій, вольових дій, життєвий досвід, швидкість засвоєння знань, формування умінь та навичок.

У психологічних дослідженнях старший шкільний вік, який відповідає періоду розвитку особистості між 14-15 і 17 роками визначається як рання юність. Старший шкільний вік – це період завершення статевого дозрівання і початкова стадія фізичної зрілості. Він характеризується виникненням значних труднощів, пов'язаних з інтенсивністю навчального навантаження й емоційним напруженням, необхідністю вибору професії та підготовки до дорослого життя.

З огляду на вікові особливості школярів, юнацький вік постає визначальним етапом у формуванні світогляду й усвідомленого ставлення особистості учня до вимог життя та суспільства. У цей проміжок часу в учнів стають більш конкретними та міцними інтелектуальні й суспільні інтереси,

відбуваються різкі зміни всіх органів и систем організму.

У юнаків і дівчат формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їх поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням висловити власне судження. Об'єктивнішою стає самооцінка. Мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло інтересів і потреб та їх характер молодшої людини цього віку стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості. Зростання рівня розвитку самосвідомості викликає інтерес до власної особистості (а саме до власної особи як неповторної особистості, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками), до форм її організації та саморегулювання.

Нова соціальна позиція старшокласника змінює для нього значущість учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується. Це пов'язано з тим, що складається нова мотиваційна структура учіння. Провідне місце займають мотиви, пов'язані з самовизначенням та підготовкою до самостійного життя. Старшокласники, для яких головною є навчально-професійна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності. Саме у старшому шкільному віці проявляється свідоме позитивне ставлення до навчання. Учні цікавлять переважно ті предмети, які будуть потрібні у подальшому житті, їх знову починає хвилювати успішність навчання. Звідси і недостатня увага до «непотрібних» предметів, відмова від зневажливого ставлення до оцінок, що властива підліткам [38].

На завершальному етапі навчання у закладі загальної середньої освіти, школярі повинні бути психологічно готовими до дорослого життя. Поняття «психологічної готовності» передбачає у даному випадку наявність потреб та здібностей, що дозволяють молодій людині найповніше реалізувати себе у професійній діяльності, громадському житті, майбутньому сімейному житті. Передусім, це потреба у спілкуванні з іншими людьми, потреба та здатність творчо працювати, по-друге, вміння теоретично мислити, орієнтуватися у

різноманітних подіях, що відбуваються у сучасному світі, по-третє, наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме ставлення до себе. Сформувавшись, ці якості утворюють базу для особистісного самовизначення школярів – центрального новоутворення раннього юнацького віку.

Важливим чинником цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. Ще однією особливістю сучасного старшокласника є прискорення біологічного дозрівання (акселерація) і уповільнення соціального. Соціальна зрілість вимірюється багатьма параметрами, які з'являються індивідуально [41].

Громадянське суспільство визнає дорослість людини з 16 – 17 років, коли вона отримує паспорт, починає відповідати за всі свої вчинки перед законом, користується виборчим правом та всіма іншими правами дорослої людини. Водночас фактична соціальна зрілість може настати як раніше моменту її юридичного визнання, так і пізніше. Ще довгий час після набуття повноліття молода людина зберігає матеріальну залежність від батьків і родини.

Соціальна ситуація розвитку зумовлюється підготовкою старшокласника до вступу в самостійне життя, який полягає у виборі професії, у визначенні подальшого життєвого шляху (продовжити навчання, створити сім'ю, розпочати трудову діяльність тощо). Звідси – найбільш актуальною особистісною проблемою старшокласника є здійснення життєвого самовизначення, яке б дало йому в майбутньому змогу повною мірою реалізувати себе в праці, громадському житті, у сім'ї [22].

Психічний розвиток у ранній юності – це та необхідна основа, яка дозволяє людині свідомо й обґрунтовано здійснити вибір подальшого життєвого шляху відповідно до своїх можливостей та індивідуальних особливостей. Перевірка правильності зробленого життєвого вибору, а у деяких випадках і його зміна триває у другій половині юнацького віку.

Цей віковий період породжує суперечність між ідентифікацією та

індивідуалізацією особистості школяра серед оточуючих людей. З одного боку, юнаки прагнуть до незалежності, самостійності, захищають своє право на індивідуальність. З іншого боку, активізується ціннісно-орієнтаційна діяльність, посилюється прагнення свідомо будувати свою поведінку відповідно до існуючих суспільних норм. Результатом взаємодії процесів індивідуалізації та ідентифікації є диференціація розумових здібностей та інтересів, розвиток інтегральних механізмів самосвідомості, вироблення світогляду, життєвої позиції [9, с. 184].

Для вітчизняної психології характерним є врахування діалектичної єдності біологічних, психологічних та соціальних складових у розвитку особистості. Труднощі юності пояснюються розходженням у моментах досягнення індивідом, з одного боку, біологічної зрілості, а з іншого – соціальної зрілості. У нашому технологічно високорозвиненому суспільстві, де період шкільного навчання досить тривалий і має тенденцію до зростання, біологічне дозрівання випереджує соціальне.

У період ранньої юності фізичний розвиток школярів характеризується подальшими анатомічними та фізіологічними змінами, тісно пов'язаними між собою. Темпи збільшення росту та ваги сповільнюються, причому юнаки надолужують недавнє відставання від дівчат. Повного зросту дівчата досягають в середньому між 16 і 17 роками (відхилення в ту чи іншу сторону до 13 місяців), а юнаки – між 17 і 18 роками (відхилення – до 10 місяців).

В основному завершується окостеніння скелету, вдосконалюється м'язова система, паралельно з цим збільшується і м'язова сила. Інтенсивно розвивається серцево-судинна система, нервова регуляція її діяльності. Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку. Низка теорій (біологічного, психологічного напрямків) пояснюють юність, виходячи переважно зі змін в організмі та їх внутрішніх факторів. При цьому протиставляється розвиток людини або як індивіда, або як особистості. На одному з полюсів цього підходу – біологічні теорії, для яких юність – це важливий етап росту організму, що детермінує всі лінії (морфологічну,

фізіологічну, соціально-психологічну) онтогенезу індивіда [1].

Старший шкільний вік є періодом відносно спокійного фізичного розвитку. Зростання ваги тіла стає більшим відносно збільшення росту. Зникають диспропорції окремих частин тіла та підліткова непевність рухів. Інтенсивно йде розвиток мускулатури (ріст м'язів у довжину та ширину). Продовжується розвиток мозку, проходять процеси внутрішньоклітинного ускладнення та розвитку відповідних функцій. Все це визначає готовність старшого школяра до фізичних навантажень. Фізичний розвиток впливає і на розвиток деяких якостей особистості.

Серед старшокласників розрізняють три головні типи побудови тіла: ендоморфний (з надлишком ваги), мезоморфний (стрункий, мускулистий), енторморфний (худий, кістлявий). Важливо враховувати належність юнака чи дівчини до того чи іншого типу, оскільки цінність їх в очах однолітків неоднакова (перевага серед них надається мезоморфному типу), відповідно і їх вплив на становлення особистості теж різний. Старшокласники ендоморфного типу часто не мають симпатії серед однолітків, це ускладнює їх входження в малу групу. І навпаки, юнаки і дівчата з мезоморфним типом побудови тіла знаходяться завжди в центрі уваги, адже зі струнким тілом асоціюються якості ватажка, спортивність, енергійність [11].

Вплив типу будови тіла на особистість не однозначний. Багато залежить від самосвідомості старшокласника. Один учень, усвідомивши свою фізичну слабкість, пасивно підкоряється або починає відчувати себе неповноцінним. Інший – компенсує недолік досягненнями в іншій сфері діяльності. Третій – намагається виправити свій недолік. Вибір цих варіантів обумовлений як особистісною позицією старшокласника, так і позицією дорослих [9].

Разом з тим, статева зрілість старшокласника ще не означає зрілості соціальної. Юність – це перехід від фізіологічної зрілості до зрілості соціальної, змістом якої є включення старшокласника до дорослого життя, засвоєння тих норм та правил, які існують у суспільстві. Соціальна зрілість в наш час настає пізніше, тому що необхідно значно більше часу для отримання необхідної

освіти. Деякі особливості індивіда в ранній юності залежать від його фізичного розвитку у цей період життя.

Фізична діяльність старшокласників визначається специфічними особливостями, що пов'язані з діяльністю внутрішніх органів і систем (особливо у період статевого дозрівання) та помітно різняться від діяльності організму дорослої людини. У період статевого дозрівання (в середньому до 16 років) здійснюється бурхливий розвиток усього організму. Це проявляється значним збільшенням зросту, маси тіла, обхвату грудної клітки, глибокими змінами у діяльності серця, центральної нервової системи і, особливо, статевих органів. Одночасно відбувається становлення особистості та характеру молоді людини [42].

Більшість юнаків і дівчат цього віку вже досягають статевої зрілості. Майже завершується дозрівання і всього організму дитини. Фізичний розвиток старшокласників у темпах уповільнюється і більш помітний у дівчат, а юнаки поступово «наздоганяють» їх. Збільшення росту в дівчат триває переважно до 16-17 років, а в юнаків — до 17-18 років [9].

Активними є фізіологічні потреби, серед яких виокремлюються потяги до фізичної та сексуальної активності. Висока оцінка власного фізичного розвитку. Відзначається гіперувага до власної зовнішності, передусім у дівчат. Хлопці здебільшого не хвилюються з приводу збільшення ваги, однак прискіпливо оцінюють власні фізичні дані, водночас здебільшого не виявляючи активного прагнення до фізичного самовдосконалення. Дівчата, навпаки, вважають, що мають зайву вагу, а тому прагнуть схуднути. До 15 років в основному завершується дозрівання кори великих півкуль і формування нейронного апарату всіх ділянок головного мозку.

Особливо швидко зростає м'язова маса і сила в хлопців, що робить цей період важливим для їх досягнень у деяких видах спорту. Більш збалансованими стають показники в зростанні внутрішніх органів, розмір серця у пропорціях щодо показників судинної та м'язової систем досягає показників дорослої людини. Значно вдосконалюється нервова система, яка стає

стабільнішою та витривалішою. Гальмівні процеси врівноважені із процесами збудження [11].

Статеві-вікові особливості розвитку учнів по-різному проявляються в їх індивідуальному формуванні. Це пов'язано з тим, що школярі залежно від природних задатків і умов життя (зв'язок біологічного і соціального) можуть істотно відрізнятись один від одного. Ось чому розвиток кожного з них у свою чергу характеризується індивідуальними відмінностями та особливостями, які необхідно враховувати у процесі навчання й виховання.

Важливе значення у формуванні особистості старшокласника відіграє колектив. Саме в колективі підліток може реалізувати своє прагнення до самоствердження. Так М. Заброцький підкреслює, що бажання зайняти своє місце в колективі, бути лідером, помітним або малопомітним виконавцем, активним або пасивним, діяти заради колективу або заради себе є виявом внутрішніх, недостатньо усвідомлених позицій дитини [22]. Під впливом колективної думки підліток починає усвідомлювати свої прагнення, завдання, вчинки і місце в колективі, стає суб'єктом виховання.

Відповідно до всієї сукупності чинників та умов життя, діяльності і, зокрема, фізичного виховання процес становлення особистості школяра може мати різний характер – бути всебічним й гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності цього процесу, можна так впливати на його динаміку, щоб надати йому риси, бажані для особистості і суспільства, забезпечити спрямований розвиток життєво важливих фізичних якостей, збільшення функціональних можливостей організму, підвищення загального рівня працездатності та здоров'я.

При порівнянні даних формування у школярів морфологічних ознак з віковими особливостями розвитку фізичних здібностей простежується така закономірність: зростанню функціональних можливостей, що відбивається на збільшенні показників сили, швидкості, витривалості, передують роки приросту морфологічних ознак. На думку Дж. Вілмора та Д. Костілла [12], це ще раз підтверджує саморегулюючу функцію організму, який періодично розподіляє

енергію росту між всіма його системами.

Отже, визначальною ознакою старшого шкільного віку є перехід від дитинства до дорослості. Він характеризується подальшим ростом і розвитком організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Зникають диспропорції окремих частин тіла. Продовжується розвиток мозку, проходять процеси внутрішньоклітинного ускладнення та розвитку відповідних функцій. На цей період припадає завершення статевого дозрівання. Формування опорно-рухового апарату забезпечує покращання швидкості і точності виконання рухів. Все це визначає готовність старшого школяра до фізичних навантажень. Фізичний розвиток характеризується помірною інтенсивністю, рівномірністю та відсутністю ускладнень.

Унаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, засвоєння нових способів соціальної взаємодії, змісту морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної і навчальної діяльності відбувається становлення якісних психологічних новоутворень особистості підлітка. Послідовно протягом цього періоду формується низка складних механізмів, що відображають перехід від зовнішньої детермінації життя й діяльності до особистісної саморегуляції й самодетермінації, зміну рушійних сил особистісного розвитку. Джерело й рушійні сили розвитку в ході цих змін зміщуються усередину самої особистості.

Серед основних психофізіологічних особливостей учнів старшого шкільного віку доцільно виділити такі:

- формування відчуття дорослості, яке визначає спрямованість та зміст активності особистості та прагнення до його визнання;
- зростання прагнення до самостійності;
- виникнення стійкої потреби у доброзичливому ставленні, тактовності з боку оточуючих, а також чутливості до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки;
- усвідомлення власних недоліків;
- розвиток емоційно-вольової сфери, почуттів, переживань;

- збільшення потреби у спілкуванні, особливо з особами протилежної статі;
- інтенсивне формування спрямованості, інтересів, уподобань.

### **1.3 Роль і значення фізичної культури у вихованні морально-вольових якостей учнів старшого шкільного віку**

Фізична культура – частина загальної культури людини і суспільства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених та створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення й виховання [34]. Вона спрямована на зміцнення та збереження здоров'я кожної людини і включає сукупність матеріальних (спортивні споруди: стадіони, зали, майданчики, басейни, треки, манежі, тири, катки та ін.; спортивне обладнання й інвентар) та духовних (соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичної культури і спорту) цінностей.

Метою цієї складної державної системи є створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшення стану здоров'я, профілактика захворювань і фізичної реабілітації.

Б. Шиян вказує, що фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини [53]. Специфічною основою змісту цієї самостійної галузі культури виступає раціональна рухова активність особистості як чинник її підготовки до повноцінного життя через оптимізацію фізичного розвитку і стану. З урахуванням зазначеної специфіки, можна виокремити коло суттєвих ознак, що притаманні лише фізичній культурі, а саме:

- наявність активної цілеспрямованої рухової діяльності, що забезпечує

формування життєвоважливих рухових умінь і навичок людини, удосконалення здібностей і можливостей її організму, підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я;

- досягнення позитивних змін у фізичному розвитку і стані людини – збагачення у неї арсеналу та поліпшення якості виконання різноманітних рухових дій, підвищення рівня розвитку морфо-функціональних властивостей організму, його працездатності, покращання показників здоров'я;

- створення системи матеріальних і духовних цінностей, що уможлиблює вирішення проблеми морально-етичного зростання особистості та удосконалення її фізичних можливостей.

У теорії і практиці фізичної культури дітей та підлітків все різноманіття завдань приведено у струнку систему. Її основу складають такі загальні завдання:

1. Сприяння гармонійному формуванню та розвитку організму школярів, зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності та опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

2. Навчання основам техніки рухів, засвоєння і вдосконалення необхідних для рухової діяльності знань, умінь та навичок, формування культури рухових дій.

3. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я, потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, ведення здорового способу життя.

4. Удосконалення фізичних здібностей та пов'язаних з руховою діяльністю інтелектуальних, вольових, емоційних та почуттєвих якостей.

5. Виховання моральних якостей, організованості, дисциплінованості, відповідальності, творчої ініціативності, формування естетичних поглядів і почуттів.

Вказані завдання конкретизуються у навчальній програмі з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти з урахуванням конкретних організаційно-педагогічних умов. У такий спосіб формулюються вузлові

педагогічні завдання, які вимагають подальшої деталізації за конкретними методичними міркуваннями. Адже реальний процес вирішення таких завдань не є миттєвим, а складається з низки послідовних, чітко диференційованих актів, зміст яких визначається шляхом формулювання відповідних завдань [29, 51].

Часткові методичні завдання окремих аспектів фізичної культури впливають із загальних завдань. Вони є короткостроковими і вирішуються в результаті прямих цілеспрямованих дій. Досягнення загальних цілей вимагає доволі тривалого часу і здійснюється, у порівнянні з частково методичними, більш опосередковано. Часто ці вказані різновиди цілей зливаються або підтримують один одного. Водночас педагогічні цілі виступають сполучною ланкою між теорією і практикою. Більшість педагогічних цілей, незалежно від їх виду і змісту, виконують стабілізуючу функцію відносно практики. Вони є орієнтирами для вчителя та учнів і носять однаковою мірою обов'язковий та необхідний характер. Саме таким чином фізична культура як смислоорієнтуюча наука про рухові дії спроможна надати учителю надійну теоретичну основу для його практичної діяльності [57].

Формування знань, умінь і навичок цілеспрямованого та ефективного використання можливостей фізичної культури здійснюється у процесі фізичного виховання. При цьому останній виступає як діяльнісна складова фізичної культури, за допомогою якої відбувається перетворення цінностей фізичної культури в особисте надбання людини. Визначення ціннісного ставлення особистості до свого фізичного розвитку, стану й подальшого вдосконалення характеризує її погляди, ідеали та принципи.

Відповідно виховний аспект завдань щодо формування фізичної культури особистості під час її навчання у загальноосвітньому навчальному закладі вимагає:

а) формування світогляду, ціннісних орієнтацій, переконань, настанов, потреб, мотивів, інтересів, активного й свідомого ставлення до цілеспрямованої рухової діяльності;

б) виховання моральних, естетичних, волевих та інших психологічних якостей і властивостей, що відображають специфіку фізичної культури і є значущими для особистості та суспільства.

Значення фізичної культури у вихованні моральних якостей учнів шкільного віку визначається комплексом чинників. Насамперед, система засобів фізичної культури – фізичні вправи, оздоровчі сили природи (сонце, повітря і вода) й гігієнічні фактори, забезпечують цілеспрямований та довготривалий вплив на дітей і підлітків. А формування у закладі загальної середньої освіти достатнього рівня загальної підготовленості школярів до виконання суспільно-корисної праці, певних основ професійної та фізкультурно-спортивної діяльності є важливим підґрунтям до їх дорослого життя.

Шкільна система фізичної культури створює необхідні умови для становлення і реалізації потребнісно-мотиваційної сфери діяльності учня, яка є внутрішнім джерелом його активності. Власне сама рухова активність виступає важливою потребою школяра і є обов'язковим чинником його всебічного й гармонійного розвитку. У руховій діяльності та іграх реалізуються потреби особистості належати до соціуму і займати у ньому певне місце, дотримуватися загальноприйнятих норм, користуватися повагою людей. Взаємодіючи під час занять фізичними вправами з іншими школярами, учень вирішує потребу в спілкуванні, розвиває взаємини з людьми, проявляє самостійність та власну неповторність. За таких умов можна успішно засвоювати цінності, розвивати моральні якості та етичні почуття, розв'язувати потреби пізнання оточуючого світу.

Закономірності становлення особистості, формування її потребнісно-мотиваційної сфери визначають зовнішню і внутрішню мотивацію. Специфічна особливість внутрішнього мотиву полягає у тому, що він завжди виникає в процесі діяльності і є безпосереднім результатом взаємодії людини з її оточенням. Внутрішній мотив – невід'ємне від людини відчуття радості, приємності, задоволення від своєї справи [22]. Ці відчуття у поєднанні з

позитивними емоціями притаманні активній руховій діяльності. Зазначений факт має важливе значення, оскільки орієнтує на паритет «внутрішнього» і «зовнішнього» засвоєння соціального досвіду. У руховій діяльності мотивація виникає не тільки як результат «зовнішніх» педагогічних впливів, а й як результат включення школяра у соціальну практику, що дає можливість дитині здійснювати ті дії, цілі яких значущі для неї за їх власним внутрішнім змістом. Формуюче значення набувають ті взаємини, ціннісні орієнтації, настанови, переконання, що мають місце у цій діяльності.

Важливою обставиною виступає і той факт, що упродовж усього терміну перебування у закладі загальної середньої освіти відбувається інтенсивний розвиток усіх органів та систем організму школяра. Вправне використання можливостей фізичної культури, у тому числі й правильне дозування та регулювання фізичних навантажень, дозволяє сприяти оптимальному психофізіологічному розвитку організму, стимулювати й впорядковувати його функції. За допомогою систематичних занять фізичними вправами можна успішно справлятися зі значними шкільними навантаженнями з різних предметів, чергувати та урізноманітнювати навчальну і рухову діяльність. У підсумку, покращання фізичного розвитку та зміцнення здоров'я зумовлюють підвищення працездатності учня, ефективності вирішуваних ним різноманітних завдань.

Увесь шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку здібностей та якостей особистості. При цьому виховання у школярів різного віку фізичних якостей сприяє формуванню їх моральних рис. Адже оволодіння учнем життєвоважливими уміннями та навичками у різноманітних умовах рухової діяльності тісно пов'язане з розвитком і вдосконаленням його фізичних, моральних, вольових, інтелектуальних та інших якостей. Важливо, як підкреслює Ю. Дубовик, що сформовані у фізкультурній і спортивній діяльності морально-вольові якості школярів екстраполуються, а пізніше самостійно виявляються в інших видах життєдіяльності [18]. Таким чином створюються необхідні умови для всебічного розвитку особистості школяра,

формування у нього активної життєвої позиції, морального обліку, естетичної культури тощо.

Заняття фізичними вправами та спортом значною мірою впливають на формування характеру школяра. Вони привчають дітей і підлітків наполегливо долати труднощі, боротися зі своїми недоліками, контролювати поведінку, володіти емоціями. Під час занять у школярів виховується сміливість, рішучість та впевненість у власних силах. Тут розвиваються дружні стосунки й задовольняються конструктивні запити школярів. Важливою видається та дійсність, що у фізкультурно-спортивній діяльності активним чинником формування особистості виступає колектив і, водночас, є реальна можливість для самовираження, реалізації творчого потенціалу, прояву індивідуальних рис кожного учня. З одного боку, цей вид діяльності відображає груповий характер життя, а з іншого, – вимагає координації й регуляції поведінки школяра з загальноприйнятими у суспільстві цінностями, нормами та правилами поведінки.

Фізкультурно-спортивна діяльність надає широкі можливості для реалізації енергії, ініціативи, творчості та рухових здібностей, забезпечує педагогічно правильну основу для лідерства і суперництва, виступаючи таким чином одним із ефективних засобів профілактики правопорушень серед дітей і молоді, їх адаптації до умов життєдіяльності та перевиховання.

Оскільки фізична культура і спорт ґрунтується на принципах чесної гри – «FAIR PLAY», і вся фізкультурно-спортивна діяльність передбачає гармонійне поєднання фізичної досконалості й високої моральної культури, то виховання таких моральних якостей особистості як чесність, мужність, благородність, формування лицарських чеснот й естетичних почуттів завжди виступатимуть пріоритетом у роботі з підростаючим поколінням.

Отже, у вирішенні проблеми фізичного й духовного удосконалення підростаючого покоління чинне місце належить фізичній культурі, яка має значний педагогічний потенціал й щодо формування моральних якостей школярів. При цьому фізична культура як невід'ємна складова культури

людства не тільки забезпечує потреби існування особистості і суспільства, а й створює умови для їх розвитку.

### **Висновки до першого розділу**

Виховання морально-вольових якостей школярів є цілеспрямованим педагогічним процесом, основу якого становить засвоєння кожним учнем морально-етичних норм і принципів, а також формування здатності до вольової регуляції діяльності, що визначають подальшу спрямованість його поведінки та взаємин з навколишнім світом.

Досягнення цілей фізичного виховання значною мірою залежить від знання закономірностей вікового розвитку школярів, урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей кожного учня. Старший шкільний вік визначається як рання юність. Вирішальною ознакою цього вікового періоду є перехід від дитинства до дорослості, що характеризується подальшими анатомічними та фізіологічними змінами в організмі, тісно пов'язаними між собою.

Одним із ефективних засобів формування морально-вольових якостей учнів закладів загальної середньої освіти є фізична культура. Ця важлива складова загальної культури особистості і суспільства спрямована на фізичне й духовне удосконалення підростаючого покоління. Вона забезпечує необхідні умови для оптимального морфологічного та функціонального розвитку організму учня, підвищення його здатності протистояти несприятливим впливам довкілля, покращання працездатності й навчальної успішності, зміцнення здоров'я і, відповідно, дозволяє успішно вирішувати завдання щодо виховання морально-вольових якостей особистості школяра.

## РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Організація дослідження

З метою вдосконалення освітнього процесу з фізичної культури школярів і, зокрема, становлення та розвитку ключових компетентностей і наскрізних умінь Нової української школи, розроблено експериментальну методiku формування морально-вольових якостей старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури, нами був організований та проведений педагогічний експеримент, пов'язаний з цілеспрямованим впливом на особистісні якості учнів старшого шкільного віку засобами фізичної культури.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Тернопільської спеціалізованої школи I-III ступенів № 7 з поглибленим вивченням іноземних мов. Експериментом було охоплено 28 учнів десятого та одинадцятого класів: 13 учнів експериментальної групи і 15 учнів контрольної групи. Вік школярів становив 16-17 років.

За результатами педагогічного спостереження, попередніми оцінками навчальних досягнень учнів, а також бесід з педагогами, було визначено контрольні та експериментальні групи, у складі яких учні мали загалом однакову фізичну і функціональну підготовленість, а також показники прояву морально-вольових якостей.

В освітньому процесі з учнями експериментальної групи була реалізована розроблена методика формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури, що представлена у наступному розділі. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною методикою. Педагогічний експеримент тривав 7 місяців.

Дослідження проводилося упродовж 2024–2025 навчального року у чотири етапи.

I етап дослідження (вересень – жовтень 2024 р.) – з'ясовано напрямки

наукового пошуку, уточнено тему магістерської роботи, визначено мету та сформульовано завдання дослідження, сформовано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження. На цьому етапі вивчався стан досліджуваної проблеми у науково-методичній, спеціальній літературі і в практиці роботи фахівців. Опрацьовувався матеріал щодо психофізіологічних особливостей учнів старшого шкільного віку, сутності та характеристики морально-вольових якостей учнів, ролі і значення їх виховання в освітньому процесі з фізичної культури.

II етап дослідження (жовтень – листопад 2024 р.) – визначення організаційно-педагогічних умов формування морально-вольових якостей у старших школярів в освітньому процесі, основних вихідних положень їх виховання у різних формах занять фізичними вправами, уточнення змісту тестових завдань для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів, розробка змісту методики формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури.

III етап дослідження (листопад 2024 р. – травень 2025 р.) – містив проведення формувального педагогічного експерименту з використанням розробленої методики формування морально-вольових якостей учнів старшого шкільного віку засобами фізичної культури. Відповідно до програмового матеріалу реалізовано систему засобів, методів, методичних прийомів, спрямовану на удосконалення освітнього процесу з фізичної культури. При цьому послідовно, протягом навчального року, коректувалися педагогічні умови реалізації розробленої системи з урахуванням індивідуальних досягнень учнів.

IV етап дослідження (травень 2025 р. – жовтень 2025 р.) – визначалася ефективність методики формування морально-вольових якостей учнів старшого шкільного віку засобами фізичної культури на основі кількісно-якісної обробки отриманих експериментальних даних та визначення ступеня їх вірогідності й надійності, відповідно до загальноприйнятих вимог оформлялася магістерська робота.

## 2.2 Характеристика методів дослідження

Для реалізації визначеної мети і вирішення завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних методів з достатнім рівнем інформативності і водночас простих й універсальних в умовах освітнього процесу з фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Серед теоретичних методів дослідження використовувалися такі, як: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних. Емпіричними способами дослідження виступали: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; тестування учнів; опитування старшокласників; педагогічний експеримент. Для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики.

Метод аналізу та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження дозволив з'ясувати психофізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку, розкрито роль і значення фізичної культури у вихованні морально-вольових якостей школярів, визначено організаційно-педагогічні умови їх формування в освітньому процесі зі старшокласниками. За допомогою цього методу з'ясовано сутність моральних та вольових якостей учнів, охарактеризовано зміст та особливості рухової діяльності, що забезпечують цілеспрямований вплив на їх формування, визначено форми та спрямованість занять, описано способи регулювання фізичних навантажень.

На основі методу аналізу, синтезу, узагальнення і систематизації теоретичних та експериментальних даних досліджено організаційно-методичні основи цілеспрямованого впливу на виховання морально-вольових якостей школярів, розроблено методику їх формування в учнів старшого шкільного віку засобами фізичної культури, за якою здійснювався формувальний педагогічний експеримент.

Педагогічне спостереження забезпечувало належний контроль за освітнім процесом з фізичної культури, сприяло своєчасному отриманню інформації щодо різних його сторін, у тому числі й запобіганню травматизму. Цей метод використовувався на всіх етапах проведення нашого дослідження.

У процесі педагогічного експерименту впроваджено авторську методику формування морально-вольових якостей в учнів старшого шкільного віку засобами фізичної культури. При цьому враховувалося, що педагогічний експеримент не повинен привести до негативних наслідків в освітньому процесі, знизити рівень знань, умінь, навичок та компетентностей, фізичну і функціональну підготовленість учнів або погано позначитись на їх здоров'ї.

Відповідно до мети дослідження використовувався перетворювальний (формувальний) педагогічний експеримент, коли в освітній процес вносилися нові елементи. Водночас експеримент був порівняльним, тому що вивчалася динаміка змін у фізичному вихованні учнів на початку і в кінці реалізації пропонованої методики. Можна охарактеризувати експеримент ще й як паралельний, оскільки аналізувалися отримані дані в учнів контрольної та експериментальної груп.

Педагогічні тестування використовувалися з метою виконання рухових завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою цього методу виявлявся рівень фізичної і функціональної підготовленості в учасників експерименту. Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання (або певним чином пов'язані між собою завдання), яке дозволяє діагностувати у школярів рівень фізичної і функціональної підготовленості. При цьому реалізація учнями рухових тестових завдань передбачала також і прояв ними певних морально-вольових якостей. Комплекс тестів для визначення фізичної підготовленості складав:

- біг на 30 м (с);
- підтягування на поперечині (к-сть разів);
- присідання за 15 с (к-ть разів);
- човниковий біг 4x9 м (с);

- вис на рівних руках (с) статична силова витривалість;
- утримання пози в горизонтальному положенні (с);
- стрибок у довжину з місця;
- піднімання тулубу в сід за 30 с (к-сть разів).

Функціональна підготовленість учнів визначалася за показниками фізичної працездатності – здатності старшокласників проявляти максимум фізичних зусиль у статичній, динамічній або змішаній роботі. Для цього була використана методика «степ-тесту». Пропонувалось піднятися на сходинку, виконуючи дві серії підйомів (навантаження) без перерви. Перше навантаження тривалістю до 3 хв становило 16 підйомів за хвилину під метроном. Друге навантаження тривало 2 хвилини і складало 25 підйомів за хвилину, із встановленням метроному на 100 уд/хв. При цьому висота сходинки добиралась індивідуально залежно від довжини ніг, однак для всіх досліджуваних був кут згинання в коліном суглобі (90°).

Розрахунок фізичної працездатності ( $PWC_{170}$ ) обчислювався за формулою В. Карпмана:

$$aPWC_{170} \text{ (кгм/хв,вт)} = N_1 + (N_2 - N_1) \cdot \frac{170 - ЧСС_1}{ЧСС_2 - ЧСС_1},$$

де  $N_1$  – потужність першого навантаження (кгм/хв);  $N_2$  – потужність другого навантаження (кгм/хв);  $ЧСС_1$  – частота серцевих скорочень (уд/хв) після першого навантаження;  $ЧСС_2$  – частота серцевих скорочень (уд/хв) після другого навантаження.

де  $ЧСС_{\text{спок}}$  – частота серцевих скорочень перед навантаженням;  $ЧСС_2$  – частота серцевих скорочень після другого навантаження;  $W_2$  – потужність другого навантаження.

Потужність навантаження за хвилину розраховували за формулою:

$$N_2 = n \times h \times 1,5.$$

де  $n$  – кількість підйомів за 1 хв;  $h$  – висота сходинки; 1,5 – коефіцієнт, що враховує величину роботи під час спускання із сходинки.

Визначення показника відносної фізичної працездатності (вРWC<sub>170</sub> кгм/хв/кг) у спортсменів проводилось за формулою:

$$\text{вРWC}_{170} \text{ (кгм/хв/кг, вт/кг)} = \frac{\text{аРWC}_{170}}{M},$$

де аРWC<sub>170</sub> – абсолютний показник фізичної працездатності; кгм/хв М маса тіла, кг.

Аеробну здатність організму, тобто показник абсолютного максимального споживання кисню (аМСК), мл/хв розраховували за формулою:

$$\text{аМСК} = 1,7 \times \text{аРWC}_{170} + 1240,$$

де аМСК – абсолютний показник максимального споживання кисню мл/кг; аРWC<sub>170</sub> – абсолютний показник фізичної працездатності; 1240 – коефіцієнт.

Показник, відносного максимального споживання кисню вМСК, мл/хв/кг розраховували за формулою:

$$\text{вМСК} = \frac{\text{аМСК}_{\text{мл/кг}}}{M}, \text{ мл/хв./кг}$$

де аРWC<sub>170</sub> – абсолютна величина загальної фізичної працездатності, кгм/хв/кг; аМСК – абсолютний показник максимального споживання кисню, мл/кг; М – маса тіла, кг.

Рівень прояву морально-вольових якостей старшокласників визначався за допомогою письмового опитування (опитувальники Є. Ільїна, Е. Фещенко, Е. Ейдмана, Р. Гудмена), що представлено у додатках А і Б.

За допомогою методів математичної обробки отриманих даних проводилися відповідні обчислення результатів контрольних випробувань, а саме визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ), середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ), відхилення від середнього арифметичного ( $m$ ), критерію вірогідності за Стьюдентом ( $t$ ) [46].

## РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

### 3.1 Зміст експериментальної методики формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури

Експериментальна методика формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури ґрунтується на принципах виховання – вихідних положеннях, що відображають закономірності освітнього процесу і визначають вимоги до його реалізації. Загальними принципами виховання є цілеспрямованість цього педагогічного процесу; його зв'язок з життям; єдності свідомості та поведінки особистості; виховання особистості в колективі; урахування вікових й індивідуальних її особливостей; узгодження педагогічних вимог школи, сім'ї і громадськості; виховання в праці; поєднання поваги до особистості з розумною вимогливістю до неї; а також природовідповідності; культуровідповідності; гуманізації; демократизації; етнізації [50].

Окрім того, враховувалися загальнометодичні (науковості, свідомості та активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності й прогресування) та специфічні принципи фізичного виховання, які обумовлюють певну послідовність реалізації змісту і способів спільної діяльності всіх учасників педагогічного процесу. Специфічні закономірності фізичного виховання відображають такі керівні положення, як: принципи безперервності процесу фізичного виховання, системного чергування навантаження і відпочинку, поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів, адаптованого збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови занять, вікової адекватності напрямків фізичного виховання [2].

Усі вищевказані принципи реалізовувалися у тісному взаємозв'язку, забезпечуючи правильне розуміння процесу формування морально-вольових якостей засобами фізичної культури, як систематичної, організованої та планомірної взаємодії вчителя та учня, спрямованої на фізичне і духовне становлення й вдосконалення особистості школяра. Цілеспрямований вплив на

свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери учня здійснювався у педагогічному процесі, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними знанням та формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Виховання морально-вольових якостей школярів у фізкультурно-спортивній діяльності вимагає формування їх потребнісно-мотиваційної сфери, засвоєння відповідних знань, оволодіння уміннями і навичками моральної поведінки, їх систематизацію і перетворення у власні правила та переконання. Роль фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів важко переоцінити, оскільки їх реалізація охоплює не лише фізичну складову особистості, а ще й духовну і вольову, уможливаючи тим самим одночасний та інтегрований вплив на тіло, душу й дух. Тому експериментальна методика була спрямована на комплексне покращання фізичного, психічного та морального здоров'я школярів, що дозволяє у тісному взаємозв'язку ефективно вирішувати питання виховання фізичних і морально-вольових якостей.

Експериментальна методика формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури передбачала поетапну реалізацію. На першому етапі належного представлення та обґрунтування потребувала насамперед система цінностей особистості, її моральні і вольові якості, що визначаються загальноприйнятими у суспільстві вимогами та правилами поведінки. Окрім того, з'ясовувалась також особиста й соціальна значущість морально-вольових якостей. Другий етап передбачав усвідомлення кожним учнем морально-етичних норм, створення позитивного ставлення до моральних якостей і відповідної поведінки, а також формування здатності до вольової регуляції діяльності. Протягом наступного етапу формувалися моральні ідеали, погляди та переконання, які виступали певними орієнтирами не лише під час занять фізичною культурою, а й у життєдіяльності загалом. Завершальний етап вимагав стійкого прояву учнями морально-вольових якостей і поведінки відповідно до загальноприйнятих правил та етичних норм.

Провідними формами взаємодії педагогів і учнів в експериментальній методиці були уроки фізичної культури, секційні заняття, спортивні змагання, масові культурно-просвітницькі, фізкультурно-спортивні й оздоровчі заходи, самостійні форми роботи, благодійні заходи та екскурсії. При цьому використання урочних форм занять уможливило якісну реалізацію всього спектру засобів, методів й прийомів розробленої методики, а проведення різноманітних змагань та масових заходів сприяло покращанню взаємин між учасниками освітнього процесу.

Одним із шляхів формування потребнісно-мотиваційної сфери старшокласників, у тому числі, й підвищення їх прагнення до всебічного удосконалення, було урізноманітнення засобів фізичної культури, насамперед ігрових та змагальних. Основними засобами виховання морально-вольових якостей учнів у процесі занять виступали фізичні вправи різної спрямованості й складності, а також рухливі і навчальні ігри та ігрові завдання. Систематичне впровадження на заняттях різноманітних ігор сприяло гармонійному розвитку учнів, дозволяло оптимізувати педагогічний процес, створювало позитивний емоційний фон. Власне сама гра поставала для школярів знайомим і доступним способом пізнання навколишньої дійсності і мала своє внутрішнє продовження у навчанні та праці. Водночас вона забезпечувала умови для максимального прояву не тільки рухових здібностей, а й, що важливо для нашого дослідження, виховання морально-вольових якостей та правил поведінки. Під час проведення ігор учні намагалися не тільки діяти найбільш раціональним способом, а й максимально мобілізувати зусилля для досягнення кращого результату, проявляли свої моральні та вольові якості.

Згідно вимог навчальної програми, під час проходження варіативних модулів з футболу, баскетболу, волейболу і легкої атлетики використовувалися такі навчально-виховні комплекси рухливих та навчальних ігор:

I. Підготовчі до конкретного виду спорту ігри, зміст яких відображає його специфічні особливості:

футбол – «Влучний футболіст», «М'яч ногами з кола», «Не пропусти м'яч», «М'яч у ворота з квачем», «300», «Старт за м'ячем» та ін.;

баскетбол – «Наперегони з м'ячем», «Старт після кидка», «Хто швидше», «Мисливці і качки», «Снайпери» та ін.;

волейбол – «Спритні та влучні», «Перестрілка», «Рухлива ціль», «Хто стрибне вище», «М'яч, що літає» та ін.;

легка атлетика – «Квач», «Хто далше кине», «Охорона перебіжок», «Стрибунці», «Естафета-поїзд» та ін.

#### II. Рухливі ігри з техніки певного виду спорту:

футбол – «Квадрат», «М'яч через сітку», «Жонглери», «Тримання м'яча», «Коловий м'яч», «Пробий стінку», естафети з елементами техніки та ін.;

баскетбол – «Квач у трьох», «Тримання м'яча», «Влучні кидки», «М'яч середньому», «Квач з м'ячем», естафети з елементами техніки та ін.;

волейбол – «Перестрілбол», «М'яч через сітку», «У наземну мішень», «Двома м'ячами через сітку», естафети з елементами техніки та ін.;

легка атлетика – «Хто швидше», «Повітряна ціль», «Квач стрибками», «Назустріч супернику», «Боротьба за бровку», естафети з елементами бігу, стрибків, метань та ін.

III. Навчальні двосторонні ігри із завданнями, які спрямовані на впевнене застосування ігрових прийомів та легкоатлетичних вправ: міні-футбол, міні-баскетбол, міні-волейбол, виконання конкретних рухових дій у змагальній формі; ігри з використанням конкретних способів виконання ігрових прийомів або з розподілом спортивного майданчика на «зони», у яких використовуються лише вказані технічні елементи, тактичні дії або забороняються деякі із них; ігри з визначенням напрямку передач (наприклад, тільки вперед) і траєкторії польоту м'яча; ігри з використанням нестандартного інвентарю чи обладнання та ін.

IV. Навчальні двосторонні ігри з завданнями-установками, що спрямовані на вдосконалення основних ігрових прийомів та їх інтеграцію, а також виконання легкоатлетичних вправ у парах чи трійках, у нестандартних або в ускладнених умовах: ігри у нерівних або неповних чисельних складах, на час, з обмеженням у рахунку, декількома м'ячами, на троє, четверо і більше воріт (кошиків), з визначенням кількості дотиків до м'яча, адресата передач (наприклад, заборона

повернення м'яча партнеру, від якого гравець його отримав), біг за лідером, метання на вказану відстань в ціль, стрибки з короткого розбігу та ін.

V. Ігрові завдання з техніки певного виду спорту: послідовне включення у систему завдань програмового матеріалу для визначеного року навчання з метою закріплення у грі технічних елементів, а також суперництво в окремих легкоатлетичних видах двох чи трьох учасників.

VI. Ігрові завдання з тактики певного виду спорту: розіграші стандартних положень, використання на основі програмового матеріалу для певного року навчання індивідуальних, групових, командних тактичних дій у нападі та захисті, міні-змагання з різновидів легкої атлетики.

VII. Контрольні та офіційні ігри з різним суперником, змагання з певних легкоатлетичних видів.

VIII. Проведення аналізу ігор та вирішення поставлених рухових завдань.

Окрім того, забезпечення цілеспрямованого впливу на виховання певних морально-вольових та фізичних якостей школярів передбачало розподіл ігрового матеріалу за характером рухової діяльності. Це дозволило активно впливати як на моторику учнів, так і на їх особистісні якості, комплексно вирішуючи оздоровчі, виховні та освітні завдання. Як загальнорозвивальні, підготовчі, підвідні та спеціальні вправи використовувалися такі рухливі ігри:

- загальнорозвивальної спрямованості: «Заборонений рух», «Батько і діти», «Мак», «Кіт потягується», «Гуси на воді», «Шевчик», «Ой вийтеся, огірочки», «Дрова», «Боротьба кажана з вітром», «Пташка», «Невід», «Мокрий кіт» та ін.;
- на рівновагу: «Пересування на бочці», «Ластівка», «Дресировка звірів», «Циркач на кантаті», «Втримай рівновагу» та ін.;
- з ходьбою: «Підхід вартових», «Козаче, де ти?»», «Дуб чи береза», «Упізнай крок» та ін.;
- з бігом: «День та ніч», «Квач», «Виклик номерів», «Іду на Ви!»», «Кіт і миша», «Пень», «Риби і рибалки», «Гуси», «Квачі парами», «Потяг» та ін.;
- зі стрибками: «Вудочка», «Струмок», «Сплутані коні», «Вовк і кози», «Хто вище стрибне», «Кенгуру» та ін.;

- з метаннями: «Мисливці і качки», «Влучний стрілець», «Хто далі кине», «Квач з м'ячем», «Влучно в ціль», «Квочка», «Снайпер» та ін.;
- з елементами акробатики: «Розпечене колесо», «Перекоти-поле», «Краб», «Перешкоди на доріжці», «Павук» та ін.;
- з елементами танців: «Гопак», «Сива шапка», «Женжичок», «Трійки», «Гоп-скок», «Метелиця» та ін.;
- з елементами боротьби: «Охорона капітана», «Бій півнів», «Тягти бука», «Коромисло», «Поєдинок», «Ріпка», «Перетягування по ливні» та ін.

Комплексне вирішення педагогічних завдань забезпечувалося також підбором та реалізацією народних ігор, у яких відображені історія, культура, традиції, національні особливості, мова, фольклор, світобачення, морально-етичні норми українців та східних слов'ян. Виховання і вираження в ігровій діяльності загальнолюдських ідей добра та справедливості, суспільних й особистісних цінностей, естетичних поглядів, любові до рідного краю, його природи є потужним інструментом духовного, морально-етичного, фізичного, естетичного й гендерного виховання школярів.

Відповідно до наявних організаційно-педагогічних умов (форма фізкультурно-спортивної діяльності, завдання заняття, контингент учнів, матеріально-технічне забезпечення та ін.), вказані комплекси ігор поєднувалися з іншим навчальним матеріалом, що уможливило належне засвоєння учнями моральних норм, принципів, зразків поведінки та взаємин. Спільна діяльність учнів сприяла створенню оптимального психологічного клімату в колективі, забезпечуючи таким чином формування необхідних морально-вольових якостей та настанови на самовиховання.

Експериментальна методика передбачала застосування комплексу методів навчання й виховання, а саме загальнопедагогічних (словесних й наочних) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігрового та змагального. Із практичних методів найчастіше вживалися ігровий, змагальний, а також повторний та поперемінний методи.

У процесі формування морально-вольових якостей старшокласників ігрової і змагальний методи сприяли підвищенню мотивації учнів та їх позитивному ставленню до занять фізичними вправами. З цією метою, а також для усвідомленої участі школярів в освітньому процесі активно впроваджувалися методи оцінювання та корекції – заохочення й покарання, методи організації поведінки – вимоги, доручення, привчання, створення виховних ситуацій, рольові ігри тощо. Зокрема окремих старшокласників залучали до проведення фрагментів уроків фізичної культури, надавали їм можливість брати участь в організації та проведенні змагань.

Під час урочних формах занять використовувались методи впливу на підсвідомість учнів – навіювання й самопрезентації, методи звернення до свідомості – переконування, дискусії, приклади. Надзвичайно важливе значення мав особистий приклад учителя фізичної культури, що надавав учням певні морально-етичні орієнтири, взірці поведінки і можливість наочно спостерігати за проявами морально-вольових якостей особистості. Вихованню морально-вольових якостей сприяли різні способи підтримки учнів, які дозволяли стимулювати самосвідомість школярів і розвивати їх емоційну сферу. У свою чергу, дискусії та індивідуальні бесіди з учнями допомагали останнім краще зрозуміти значення моральних і вольових якостей, знайти у складних ситуаціях оптимальне рішення.

Необхідно зазначити, що значна частина занять проводилася безпосередньо на свіжому повітрі, уможливаючи тим самим використання природних сил. Для моделювання і розв'язання морально-етичних дилем та ситуацій учням надавався необхідний теоретичний матеріал і наводилися відповідні приклади.

Перед учнями ставилися доступні за складністю завдання, які відповідали навчальним вимогам та індивідуальним особливостям підлітків. У процесі моделювання різноманітних педагогічних ситуацій поставлені завдання виступали для школярів як своєрідні труднощі. При цьому належна увага приділялась чинникам, що впливають на поведінку учнів. Різноманітність педагогічних ситуацій забезпечувалась підбором фізичних вправ, ігор, естафет та рухових завдань, пов'язаних з проявом відповідних морально-вольових і фізичних якостей для досягнення запланованого результату.

На заняттях або після їх завершення розглядалися та аналізувалися педагогічні ситуації, які наочно представляли і розкривали ту чи іншу особистісну якість, що дозволяло цілеспрямовано впливати на її формування, а також уточнювати, коректувати та змінювати ставлення старшокласників до раніше обраних орієнтирів. Спільний аналіз ходу і результатів освітньої діяльності, обговорювання подальших планів, колегіальне прийняття рішень, що ґрунтувалися на основі взаємної поваги, розуміння й доброзичливості створювали позитивний психологічний клімат у колективі.

Невід'ємною складовою експериментальної методики виступав контроль та самоконтроль учнів, який розглядався у декількох аспектах: як елемент загального управління та керівництва освітнім процесом; як комплекс спеціальних педагогічних заходів; як інструмент забезпечення зворотного зв'язку з метою спостереження за станом учнів. Комплексний контроль забезпечував отримання інформації щодо динаміки формування морально-вольових і фізичних якостей у старшокласників, а також стану їх фізичної та функціональної підготовленості. Постійний облік кількісно-якісних показників і характеристик пропонованих завдань дозволяли оцінити ефективність дібраних засобів, методів та умов їх реалізації.

Дії самоконтролю школярів включали самооцінку та самокорекцію. Самооцінка передбачала виділення учнем власних знань, умінь, навичок щодо опанування навчального матеріалу, а також морально-вольових якостей, які визначають його поведінку та взаємини з оточуючими і їх зіставлення з загальноприйнятими вимогами. На цій основі підліток як самостійно, так і за допомогою вчителів корегував свою подальшу діяльність.

Отже, експериментальна методика формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури передбачала цілеспрямовану реалізацію спеціально розроблених засобів, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, які відповідали вимогам навчальної програми і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. Поетапна реалізація пропонованої системи фізичних вправ, рухових завдань та різноманітних ігор дозволила активно впливати

як на моторику учнів, так і на їх особистісні якості, комплексно вирішуючи оздоровчі, виховні та освітні завдання. Освітній процес забезпечувався сукупністю загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим та змагальним. При цьому активно впроваджувалися методи впливу на свідомість учнів (переконування, дискусії, приклади), методи організації поведінки (вимоги, доручення, привчання, створення виховних ситуацій, рольові ігри), методи оцінювання та корекції (заохочення й покарання). Основними формами занять виступали уроки фізичної культури, секційні заняття, спортивні змагання, масові культурно-просвітницькі, фізкультурно-спортивні й оздоровчі заходи, самостійні форми роботи, благодійні заходи та екскурсії.

### **3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження**

Необхідним аспектом дослідження процесу формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури було з'ясування його результатів, у якому важлива роль належить контролю, вимірюванню й оцінюванню. З одного боку, педагогічний контроль виступав інструментом отримання необхідних наукових фактів, а з іншого, слугував механізмом управління діяльністю школярів, що дозволило оперативно вносити корективи в освітній процес з фізичної культури та своєчасно усувати недоліки.

Дієвість та якість педагогічного впливу вивчалася за допомогою порівняння отриманих під час дослідницької роботи результатів фізичного виховання учнів у контрольних та експериментальних групах. Для цього на різних етапах дослідження проводився зріз навчальних досягнень учнів з використанням комплексу тестових завдань, який доповнювався опитуванням старшокласників, прямими та опосередкованими педагогічними спостереженнями, бесідами й інтерв'ю з учасниками експерименту.

У таблиці 3.1 представлено результати виконання тестів учнями контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп для визначення показників їх фізичної підготовленості на початку і наприкінці експерименту.

Таблиця 3.1

Результати показників фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп на різних етапах дослідження

№	Тести	Група					
		Контрольна			Експериментальна		
		Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст, %	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст, %
1	Підтягування на високій поперечині, разів	9,89±4,52	15,96±3,27	61,4%	10,29±6,71	22,96±4,34	123,1%
2	Присідання за 15 с, разів	13,12±1,85	15,48±1,49	17,9%	12,64±1,65	19,82±1,33	56,8%
3	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 30 с, разів	36,4±3,2	39,8±2,1	9,3%	35,1±5,1	46,9±2,5	33,6%
4	Вис на високій перекладині на рівних руках, с	68,35±2,47	96,83±2,86	41,6%	67,07±1,10	116,43±1,56	73,6%
5	Утримання пози в горизонтальному положенні, с	40,6±1,34	52,68±2,46	29,8%	42,9±0,78	55,70±0,33	29,8%
6	Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,04±10,92	10,87±11,24	15,6%	11,43±12,56	10,07±13,10	16,3%
7	Стрибок у довжину з місця, см	165,20±4,48	170,40±4,63	3,1%	163,50±6,26	171,00±3,60	4,5%
8	Біг на 30 м, с	6,62±0,24	5,80±0,68	12,4%	6,54±0,12	5,50±0,08	15,9%

Отримані результати виконання тестів учнями старших класів показують, що на початку експерименту показники фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп були практично однаковими. Наприкінці експерименту показники, які продемонстрували старшокласники за результатами тестування обох груп покращились. Однак учні експериментальної групи у порівнянні з контрольною мають кращі показники відсоткового зростання у всіх тестах, окрім «Утримання пози в горизонтальному положенні». Особливо відчутною ця перевага є у тестових

завданнях, що вимагають прояву силових та швидко-силових здібностей учнів і потребують вольових зусиль. Так, у тестах «Підтягування на високій поперечині», «Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 30 с», «Присідання за 15 с» приріст показників учнів експериментальної групи є удвічі більшим, ніж в учнів контрольної групи.

Зіставлення показників функціональної підготовленості учнів, що представлені у таблиці 3.2, також засвідчує переважання показників в учнів експериментальної групи.

Таблиця 3.2

Результати показників функціональної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп на різних етапах дослідження

№	Показники	Група					
		Контрольна			Експериментальна		
		Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст, %	Початок експерименту	Кінець експерименту	Приріст, %
1	Абсолютна фізична працездатність (аРWC <sub>170</sub> ), кгм/хв	312,24±13,6	378,88±11,8	21,3%	317,05±13,9	390,56±12,7	23,2%
2	Відносна фізична працездатність (вРWC <sub>170</sub> ), кгм/хв/кг	5,02±0,2	6,8±0,7	35,5%	5,04±0,2	7,8±0,8	54,7%
3	Абсолютне максимальне споживання кисню (аМСК), мл/хв	1780,4±21,6	2120,6±24,4	19,1%	1800,9±23,7	2200,6±26,2	22,2%
4	Відносне максимальне споживання кисню (вМСК), мл/хв/кг	30,8±1,4	38,2±2,1	24,1%	31,2±1,3	41,2±1,9	32,1%
5	Проба Штанге (с)	56,8±4,8	70,2±4,2	23,6%	55,7±4,5	74,7±4,4	34,1%
6	Проба Генчі (с)	35,4±1,1	40,4±1,6	14,2%	35,0±0,9	42,6±1,4	21,7%

Отримані на початку експерименту дані, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи (абсолютну та відносну працездатність організму, абсолютне та відносне значення максимального споживання кисню) і дихальної системи (проби затримки дихання на вдиху та видиху – Штанге-Генчі) учнів контрольної та експериментальної груп суттєво не відрізнялися і відповідали середнім показникам для цієї вікової категорії школярів.

І хоча всі показники учнів обох груп наприкінці дослідження мали достовірний відсотковий приріст, у школярів експериментальної групи вони були кращими у порівнянні з однолітками з контрольної групи. Зокрема показники проби Штанге та проби Генчі в учнів контрольної групи зросли на 23,6% та 14,2% відповідно, а в учнів експериментальної групи приріст цих даних є значно більшим і становить 34,1% і 21,7%. У свою чергу, результати визначення, наприклад, відносної фізичної працездатності засвідчили зростання відповідних показників у старшокласників експериментальної групи на 54,7%, що на 19,2% більше, ніж в учнів контрольної групи.

Перевагу учнів експериментальної групи засвідчило і зіставлення результатів письмового опитування старшокласників для визначення стану сформованості у них морально-вольових якостей. Вивчення відповідей учнів з експериментальної групи показало, що половина із них – 50% мають доволі високу самооцінку і чітке розуміння суспільних цінностей, морально-етичних норм поведінки та вольової саморегуляції. У контрольній групі цей показник менше на 10%. Приблизно така ж різниця спостерігається між учнями експериментальної та контрольної груп і за наслідками відповідей учнів, що отримали найнижчі бали (7%).

Для унаочнення результатів формувального експерименту у таблиці 3.3 і гістограмі 3.1. подано співвідношення учнів контрольної та експериментальної груп з різними рівнями сформованості морально-вольових якостей.

Таблиця 3.3

Рівні сформованості морально-вольових якостей в учнів  
контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Рівні сформованості морально-вольових якостей	Відсоток учнів	
		Контрольна група	Експериментальна група
1	Високий	25%	37%
2	Середній	50%	45%
3	Низький	25%	18%

Як видно із зіставлення показників, одержаних у контрольній та експериментальній групі, в останній більше відсоток учнів з високим рівнем сформованості морально-вольових якостей і менше відсоток тих школярів, що характеризується низьким рівнем.

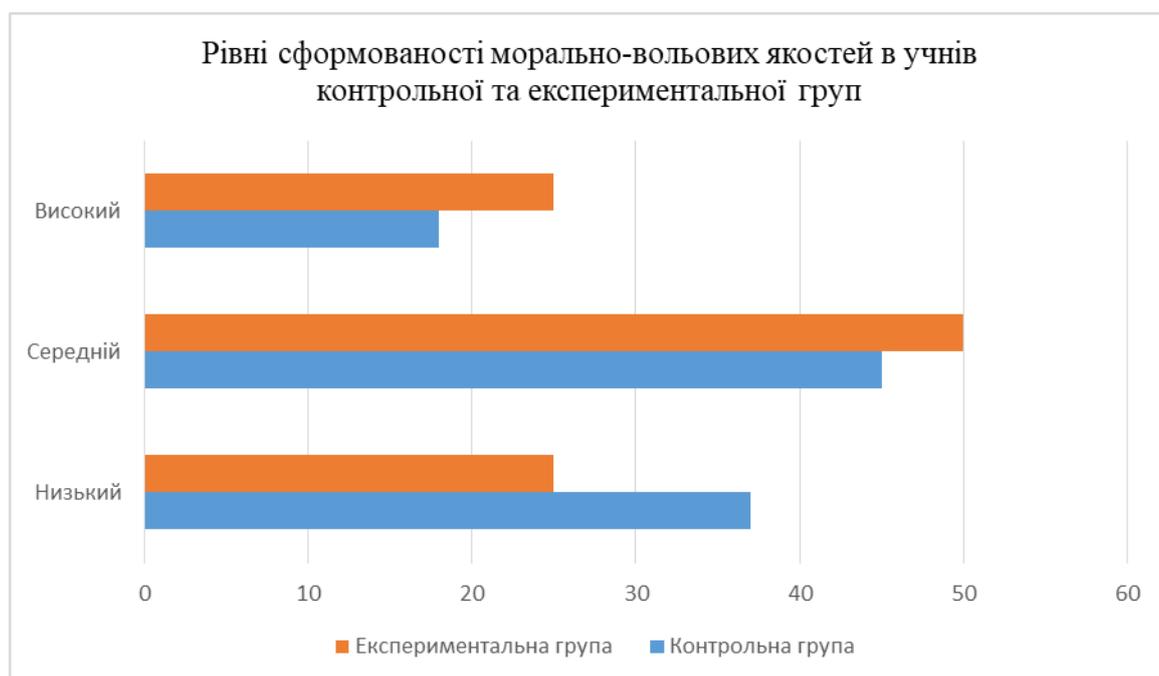


Рис. 3.1. Порівняння рівнів сформованості морально-вольових якостей в учнів контрольної та експериментальної груп

Так, відсоток учнів з високим рівнем сформованості досліджуваних якостей в експериментальній групі на 12% більше, у порівнянні з контрольною групою. Співвідношення відсотка учнів з середнім рівнем сформованості

морально-вольових якостей складає близько половини від загального числа учнів кожної із груп. При цьому 18% школярів з експериментальної групи характеризуються низьким рівнем сформованості морально-вольових якостей, що на 7% менше, ніж у контрольній групі.

Таким чином, кількісно-якісний аналіз отриманих у ході дослідження експериментальних даних свідчить, що завдяки впровадженню запропонованої системи засобів та методів педагогічного впливу в учнів експериментальної групи зростання показників фізичної і функціональної підготовленості й особистісних якостей є більшим, у порівнянні з підлітками контрольної групи. Це дозволяє стверджувати, що експериментальна методика забезпечує сприятливі умови для формування морально-вольових якостей учнів старших класів на заняттях фізичними вправами, тобто освітній процес з фізичної культури за експериментальною методикою є ефективнішим у порівнянні з традиційним.

### **Висновки до третього розділу**

Експериментальна методика має ґрунтуватися на основних дидактичних принципах, що обумовлюють певну послідовність реалізації змісту та способів спільної діяльності усіх суб'єктів освітнього процесу з фізичної культури. Досягнення запланованих цілей обумовлене педагогічною системою, яка включає форми, засоби, методи, методичні прийоми роботи, які забезпечуються належним контролем.

Дослідження проблеми формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для досягнення цілей навчання й виховання.

## ВИСНОВКИ

1. У науковій та навчально-методичній літературі моральні якості розглядаються як усталені риси характеру особистості, що визначають її взаємини з людьми, характеризують ставлення до себе та навколишньої дійсності. Моральні якості є особистісними структурами, які осмислюються й регулюються свідомістю людини і проявляються у її поведінці та взаєминах. Моральний ідеал кожної особистості визначає система її цінностей.

В основі розуміння вольових якостей у школярів лежить поняття «вольі», сутність якого складає здатність людини діяти у напрямку досягнення поставленої мети, долаючи внутрішні й зовнішні перешкоди. Вольові якості розглядаються як відносно стійкі психічні утворення, що визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки та її контроль в процесі життєдіяльності.

Провідними моральними якостями особистості є честь, гідність, повага, доброзичливість, милосердя, співчуття, любов до ближнього, доброчесність, культурність, поміркованість, альтруїзм, а основними вольовими якостями прийнято вважати цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримку, самовладання.

2. Основними психофізіологічними особливостями учнів старшого шкільного віку є:

- формування відчуття дорослості, яке визначає спрямованість та зміст активності особистості та прагнення до його визнання;
- зростання прагнення до самостійності;
- виникнення стійкої потреби у доброзичливому ставленні, тактовності з боку оточуючих, а також чутливості до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки;
- усвідомлення власних недоліків;
- розвиток емоційно-вольової сфери, почуттів, переживань;

- збільшення потреби у спілкуванні, особливо з особами протилежної статі;

- інтенсивне формування спрямованості, інтересів, уподобань.

3. Формування морально-вольових якостей школярів – складний, безперервний педагогічний процес, що обумовлений динамічною взаємодією вчителів та учнів, яка спрямована на досягнення поставленої мети. Його основу становить засвоєння учнем морально-етичних норм та принципів, а також формування здатності до вольової регуляції діяльності, що визначають подальшу спрямованість його поведінки та взаємин з навколишнім світом.

Пропонована методика передбачала цілеспрямовану реалізацію спеціально розроблених засобів, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, які відповідали вимогам навчальної програми і підпорядковувалися основним дидактичним принципам. Поетапна реалізація системи фізичних вправ, рухових завдань та різноманітних ігор дозволила активно впливати як на моторику учнів, так і на їх особистісні якості, комплексно вирішуючи оздоровчі, виховні та освітні завдання. Освітній процес забезпечувався сукупністю загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим та змагальним. При цьому активно впроваджувалися методи впливу на свідомість учнів (переконування, дискусії, приклади), методи організації поведінки (вимоги, доручення, привчання, створення виховних ситуацій, рольові ігри), методи оцінювання та корекції (заохочення й покарання). Основними формами занять виступали уроки фізичної культури, секційні заняття, спортивні змагання, масові культурно-просвітницькі, фізкультурно-спортивні й оздоровчі заходи, самостійні форми роботи, благодійні заходи та екскурсії.

4. Експериментально перевірена ефективність розробленої методики формування морально-вольових якостей старшокласників засобами фізичної культури. Відсоток учнів з високим рівнем сформованості морально-вольових якостей в експериментальній групі на 12% більше, у порівнянні з контрольною групою. Співвідношення відсотка учнів з середнім рівнем

сформованості досліджуваних якостей складає близько половини від загального числа учнів кожної із груп. При цьому 18% учнів з експериментальної групи характеризуються низьким рівнем сформованості моральних якостей, що на 7% менше, ніж у контрольній групі. Окрім того, у порівнянні з учнями контрольної групи, школярі з експериментальної групи краще склали рухові тестові завдання, які визначають їх фізичну та функціональну підготовленість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андрианов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. К.: Міленіум, 2023. 376 с.
3. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2003. 20 с.
4. Артюшенко О. Ф. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. *Вісник Черкаського нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького*. Серія : Пед. науки. Черкаси, 2012. Вип. 10 (223). С. 14–20.
5. Бабій І. До визначення сутності поняття "моральне виховання". *Рідна школа*. 2009. № 11. С. 38-41.
6. Березюк О. С., Вітвицька С. С. Духовно-моральне виховання підлітків: методичні рекомендації. Житомир, 2012. 80 с.
7. Бірта Г. О., Бурту Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень: навчальний посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2021. 142 с.
8. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ. Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
9. Бех І. Д. Психофізіологічні джерела виховної майстерності. Київ: Академвидат, 2009. 248 с.
10. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.
11. Боярчук О. Д, Гаврелюк С. В. Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 252 с.

12. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 654 с.
13. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 271 с.
14. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
15. Грибан Г., Лайчук А., Мичка І., Гарлінська А., Оксентюк Я., Опанчук Д., Косенко, Н. Формування готовності майбутніх тренерів до виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2023, (11(171)), 58-62.  
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).12)
16. Данильян О. Г., Дзьобань О. П. Методологія наукових досліджень: підручник. Харків: Право, 2019. 368 с.
17. Дослідження емоційно-вольової сфери: практикум з психології / уклад.: Н. Г. Рудюк, Г. М. Дубчак. Чернівці: Рута, 2005. 65 с.
18. Дубовик Ю. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів основної школи: дис. ... канд. пед. наук: Харків, 2018. 267 с.
19. Духовні і моральні основи в житті людини: навчальний посібник / Жуковський В. М. та ін. К.: ЮСТОН, 2022. 97 с.
20. Духовно-моральне виховання особистості: теорія та практика: науково-методичний посібник / за заг. ред. Л. М. Михайлової. Харків: Друкарня Мадрид, 2019. 250 с.
21. Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу: монографія. МОН України, Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 159 с
22. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 112 с.

23. Ігнатенко С. О., Хахіна О. С. Морально-психологічна ефективність фізичної культури. *Проблеми реабілітації*: матер. наук.-практ. конф. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2006. С. 96-98.
24. Каплінський В. В. 100 складних ситуацій на уроках та поза уроками: шукаємо рішення: навчальний посібник. Вінниця, 2014. 79 с.
25. Ковальчук І. В. Моральне виховання учнів українських шкіл Буковини (кінець XIX – початок XX століття). Чернівці, 2024. 248 с.
26. Комісова Т. Є., Мамотенко А. В., Коваленко Л. П. Вікова анатомія та фізіологія людини: навчальний посібник. Х.: ФОП Петров В. В., 2021. 112 с.
27. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
28. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2006. 189 с.
29. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
30. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.
31. Линник, А., Кудак, В., Кротов, Г. Формування морально-вольових якостей в здобувачів вищої освіти засобами гандболу та волейболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024, (3К(176)), 292-295. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).63](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).63)
32. Мельничук С. Г. Педагогіка (Теорія виховання): навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Слово», 2012. 288 с.
33. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2025. 176 с.

34. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2025. 176 с.
35. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <http://surl.li/hoha>
36. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
37. Педорич А., Луценко В., Пігуль Д. Виховання морально-вольових якостей в студентської молоді у процесі освітнього процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024, (4(177)), 118-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)
38. Петровська Т. В., Жукова Г. В. Педагогічна майстерність: підручник. К.: Видавець Позднишев, 2024. 402 с.
39. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
40. Професійна етика з основами психології. URL: <http://surl.li/jshvhl>
41. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука: Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2–3. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 419 с.
42. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Х.: ХНАДУ, 2015. 556 с.
43. Светова А. О. Виховання духовно-моральних якостей майбутніх професійних тенісистів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Луганськ, 2010. 22 с.
44. Сембрат С., Сембрат А. Особливості впливу фізичної культури на формування морально-вольових якостей здобувачів закладів вищої освіти в процесі фахової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2025, (2(187)), 164-167. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).31)

45. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 168 с.
46. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
47. Федорова М. А. Характеристика поняття «Моральні цінності особистості». *Освітологічний дискурс*, 2014, № 4 (8). 247-256.
48. Фізична культура. 6-9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти: К., 2022. URL: <http://surl.li/fztkeu>
49. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
50. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Академія, 2002. 528 с.
51. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
52. Чусова О. М. Саморегуляція і самовиховання особистості: методичні рекомендації. Одеса: Видавець Букаєв В. В., 2019. 52 с.
53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч.: у 2 ч. Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 2. 248 с.
54. Шматко Я., Луценко В., Пігуль Д. Виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2024, (3К(176)), 520-523. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).117)
55. Brusseau T. A., Heather E., Darst P. W., Pangrazi R. P. Dynamic Physical Education for Secondary School Students. *Human Kinetics*, 2024. 528 p.
56. Prystupa Y., Vovkanych A., Petryshyn Y. Preliminary analysis of reasons of lethal cases during physical education lessons. *Physical activity, health and sport*, 3(21), 18-27, 2015.

57. Richards K. A., Hemphill M. A., Wright P. M. *Qualitative Research and Evaluation in Physical Education and Sport Pedagogy*. Boston: Jones & Bartlett Learning, 2024. 450 s.
58. Zaitseva Y., Taranenko I., Shostak Y. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. *Педагогічні науки*, 2022, (80), 37–41. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.80.278189>

## Опитувальники для визначення стану сформованості моральних якостей школярів

*I – для з'ясування основних понять*

1. Які із пропонованих життєвих цінностей для Вас є найважливішими?:

здоров'я;	добробут;
родина;	улюблена справа;
патріотизм, служіння Вітчизні;	освіта;
віра в Бога;	улюблена справа;
громадянський обов'язок;	любов;
чиста совість;	кар'єра;

2. Вкажіть пріоритетні для Вас цінності:

- а) духовні;
- б) матеріальні;
- в) їх поєднання.

3. Розподіліть вказані моральні якості у порядку значущості для Вас:

людяність;	чуйність;
чесність;	взаєморозуміння;
доброта;	любов;
порядність;	відповідальність; ;
культурність;	справедливість;
милосердя;	поміркваність;
щирість;	толерантність;

4. Які моральні якості притаманні особисто Вам?: \_\_\_\_\_

---



---



---

5. Якими моральними якостями Ви би хотіли оволодіти першочергово?: \_\_\_\_\_

---



---



---

6. Чи може людина бути щасливою, якщо вона себе в житті не реалізувала? Чому Ви так вважаєте?:

---



---



---

7. Які із вказаних якостей для Вас є найбільш неприйнятними?:

лицемірство;	пихатість;
цинізм;	егоїзм;
байдужість;	підлість;
жадібність;	зздрість;
грубість;	мстивість;
жорстокість;	безвідповідальність;
злість;	самозакоханість;
неврівноваженість;	неповага.

8. Оцініть власний рівень сформованості моральних якостей за п'ятибальною шкалою (від 1 до 5):

честь;	порядність;
гідність;	відповідальність;
взаємоповага;	справедливість;
доброзичливість;	співчуття;
милосердя;	культурність;
безкорисливість;	чуйність;
культурність;	сумлінність;
поміркованість;	любов до Вітчизни.
людяність;	гуманізм.

*II – для вивчення рівня самооцінки школярів*

Хід проведення: учням пропонують заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто – 5,

часто – 4,  
іноді – 3,  
рідко – 2,  
ніколи – 1.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені нема з ким поділитись своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююся, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.
31. У суперчках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений в своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекає від мене клас.

Обробка даних. Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями:

- від 0 до 32 балів – оцінка «1»;
- від 33 до 64 балів – оцінка «2»;
- від 65 до 96 балів – оцінка «3»;
- від 97 до 128 балів – оцінка «4»;
- від 129 до 160 балів – оцінка «5».

*III – для визначення рівня сформованості моральних якостей*

1. Чи погоджуєтесь Ви з моральними нормами та правилами, які висувають у школі?

- а) так;      б) інколи;      в) ні.

2. Якими моральними якостями повинні володіти сучасні люди?

---



---

3. Чи доводиться Вам переживати у ситуаціях морального вибору?

- а) так, якщо це стосується моїх друзів чи особисто мене;
- б) інколи, коли маю сумний настрій;
- в) ні, намагаюсь ні на що не звертати уваги.

4. Чи вдається Вам керувати своїм емоційним станом?

- а) так, але це надто складно;
- б) дуже рідко;
- в) емоції завжди керують мною.

5. Коли Вам складно прийняти правильне рішення, Ви

- а) зважуєш усі «за» та «проти»;
- б) звертаєшся за порадою до авторитетних людей;
- в) взагалі ухиляєшся від прийняття рішень.

6. Чи виявляєте Ви моральні якості у щоденному житті?

- а) так;      б) інколи;      в) ні.

7. Чи вважаєте за потрібне розвивати в собі моральні якості?

- а) так, кожній людині потрібно самовдосконалюватись;
- б) тільки окремі з них, залежно від кола спілкування;
- в) ні, мене друзі поважають таким, як я є.

8. Які із пропонованих життєвих цінностей для Вас є найважливішими?:

здоров'я;	добробут;
родина;	улюблена справа;
патріотизм, служіння Вітчизні;	освіта;
віра в Бога;	улюблена справа;
громадянський обов'язок;	любов;
чиста совість;	кар'єра;

---



---

9. Вкажіть пріоритетні для Вас цінності:

- а) духовні;
- б) матеріальні;
- в) їх поєднання.

10. Розподіліть вказані моральні якості у порядку значущості для Вас:

людяність;	чуйність;
чесність;	взаєморозуміння;
доброта;	любов;
порядність;	відповідальність; ;
культурність;	справедливість;
милосердя;	поміркованість;
щирість;	толерантність;

---



---

11. Які моральні якості притаманні особисто Вам?: \_\_\_\_\_

---



---

12. Якими моральними якостями Ви би хотіли оволодіти першочергово?:

---



---



---

13. Чи може людина бути щасливою, якщо вона себе в житті не реалізувала?  
Чому Ви так вважаєте?:

---

---

---

14. Які із вказаних якостей для Вас є найбільш неприйнятними?:

лицемірство;	пихатість;
цинізм;	егоїзм;
байдужість;	підлість;
жадібність;	зздрість;
грубість;	мстивість;
жорстокість;	безвідповідальність;
злість;	самозакоханість;
неврівноваженість;	неповага.

15. Оцініть власний рівень сформованості моральних якостей за п'ятибальною шкалою (від 1 до 5):

честь;	порядність;
гідність;	відповідальність;
взаємоповага;	справедливість;
доброзичливість;	співчуття;
милосердя;	культурність;
безкорисливість;	чуйність;
культурність;	сумлінність;
поміркованість;	любов до Вітчизни.
людяність;	гуманізм.

### **Опитувальники для оцінки вольової сфери старшокласників**

1. Опитувальник для самооцінки завзятості Є. Ільїна та Е. Фещенко складається з 18 питань. Процедура дослідження передбачала, що школярі мають відповісти на ці питання "так" або "ні". За результатами визначався показник завзятості учнів: до 6 балів – низький, 7-12 балів – середній, більше 12 балів – високий рівень. Завзятість у цій методиці трактується як вольова якість особистості, завдяки якій учні можуть при потребі до кінця виконувати навіть нудну та одноманітну роботу, схильні обирати для себе достатньо складні завдання, виконання яких продовжують навіть тоді, коли стикаються з труднощами. Завзяті школярі намагаються виконувати завдання, за які беруться, навіть якщо хтось або щось не дозволяє їм цього зробити, вони схильні відстоювати свою думку перед іншими людьми. Низький рівень завзятості вказує на те, що школярі схильні працювати тільки до тих пір, поки в них є бажання, коли ж бажання зникає, то вони можуть кинути незакінчену справу.

2. Опитувальник для самооцінки терплячості Є. Ільїна та Е. Фещенко складається з 18 питань. Відповідно до процедури дослідження передбачалось, що школярі мали відповісти на ці питання "так" або "ні". В результаті визначався показник терплячості учнів (до 6 балів – низький, 7-12 балів – середній, більше 12 балів – високий рівень), яка в даній методиці інтерпретується як здатність до тривалої протидії несприятливим чинникам. Терплячі учні можуть продовжувати виконувати поставлені перед ними завдання, коли втрачають інтерес до них, або коли ці завдання є для них не достатньо цікавими. Вони є більш витривалими до фізичного дискомфорту, тобто можуть терпіти, наприклад, фізичний біль, втому, спрагу та голод, продовжуючи виконувати поставлені перед ними завдання всупереч цьому дискомфорту. Натомість, школярі з низьким рівнем терплячості є невитривалими до фізичного дискомфорту, вони можуть залишити справи, за які беруться, невиконаними. Їм важко змусити себе працювати "через неможу". Якщо завдання є недостатньо цікавим і викликає в них нудьгу, то вони можуть залишити це завдання, не виконавши його до кінця.

3. Опитувальник самооцінки організованості Є. Ільїна складається з 28 питань. Процедура дослідження за даною методикою передбачає, що школярі мають відповісти на дані питання "так" або "ні". В результаті обраховується показник організованості школярів (0-20 балів). Учні з високим рівнем організованості здатні планувати свої справи, вони підтримують порядок на

своєму робочому місці (за письмовим столом вдома, за партою в школі) та у своїй кімнаті, звикли класти речі на свої місця, акуратні та охайні. Ці школярі вчасно виконують домашні завдання, не відкладаючи все на останній день, ретельно готуються до всіх занять навіть тоді, коли на уроці не передбачене опитування чи перевірка знань. Вони не запізнюються на заняття без серйозних на це причин. Натомість, учням з низьким рівнем організованості важко планувати свою діяльність, тому вони часто затягують з виконанням поставлених перед ними завдань (наприклад, домашніх завдань в школі), можуть все робити в останній день, не приділяючи достатньо уваги кожному з цих завдань. Ці школярі в першу чергу обирають розваги навіть тоді, коли їм потрібно виконати якесь завдання.

До занять вони готуються не достатньо відповідально, уважно та ретельно виконуючи завдання тільки в тому випадку, коли знають, що вчитель буде перевіряти його. Вони часто запізнюються до школи, не підтримують порядок і чистоту на своєму робочому місці, у своїй кімнаті.

4. Тест-опитувальник для визначення рівня імпульсивності В. Лосенкова являє собою перелік із 20 питань, до кожного з яких пропонується по чотири варіанти відповіді. Процедура дослідження за цією методикою передбачала, що школярам потрібно відповісти на ці питання, обравши один із запропонованих варіантів відповіді. В результаті підраховувався показник імпульсивності (до 34 балів – низький, 35-65 балів – середній, 66-80 балів – високий рівень). Високий рівень імпульсивності вказує на те, що учні характеризуються недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності. В імпульсивних школярів часто немає стійких інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Учні з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, прагнуть доводити розпочаті справи до кінця.

5. Використання тесту-опитувальника для дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова і Е. Ейдмана мало на меті визначення рівня розвитку вольової саморегуляції школярів (здатності оволодівати своєю поведінкою в різних ситуаціях, керувати своїми діями, станами і спонуканнями) і їхньої наполегливості (прагнення до завершення розпочатих справ, виконання наміченого завдяки подоланню перешкод, ігноруванню альтернатив і спокус на шляху до цілі) та самовладання (довільний самоконтроль емоційних реакцій і станів в різних ситуаціях). Процедура дослідження за цією методикою була такою, що школярам пропонувалось відповісти "так" або "ні" на 30 питань. Далі підраховувались оцінки за

шкалами наполегливості (0-16 балів), самовладання (0-13 балів) і загального показника вольової саморегуляції (0-24 бали).

б. Опитувальник для виявлення труднощів у поведінці та проблем адаптації школярів Р. Гудмена. Специфіка опитувальника є такою, що його заповнюють не самі школярі, а дорослі – їх батьки або вчителі. Процедура проведення методики передбачала, що вчителі оцінювали, наскільки в школярів проявляються ("так, це властиво", "ні, це не властиво" або "інколи буває") особливості, описані в 25 твердженнях. За результатами опитування визначались оцінки за шкалами соціальності (6-10 балів – норма, 4-5 балів – межові значення, 0-3 бали – відхилення), гіперактивності (0-5 балів – норма, 6 балів – межові значення, 7-10 балів – відхилення), ознак емоційних порушень (0-3 бали – норма, 4-5 балів – межові значення, 6-10 балів – відхилення), ознак порушень поведінки (0-2 бали – норма, 3 бали – межові значення, 4-10 балів – відхилення) та ознак проблем у взаєминах із однолітками (0-3 бали – норма, 4 бали – межові значення, 5-10 балів – відхилення).

Шкала соціальності визначає адаптованість школярів до умов оточення, дотримання нею моральних норм і правил, дружню співпрацю з іншими дітьми. Високі оцінки за цією шкалою, зазвичай, супроводжуються низькими оцінками за шкалами ознак порушень поведінки та ознак проблем у взаєминах із однолітками. Шкала гіперактивності визначає схильність учнів до енергійної неадекватної рухової активності, яка може супроводжуватися порушеннями уваги. Шкала ознак емоційних порушень визначає схильність учнів до станів, при яких емоційні реакції є неадекватними до ситуації. Серед таких емоційних порушень: депресивні стани, тривожність, страхи і пов'язані з ними психосоматичні прояви (біль, неприємні відчуття, які не мають видимої причини) та невротичні симптоми (тики, кусання нігтів, заїкання). Такі емоційні порушення називають внутрішніми проблемами, які пов'язані з надмірним контролем поведінки. Шкала ознак порушень поведінки визначає схильність школярів до поведінкових порушень, які пов'язані з браком самоконтролю і які разом із емоційними порушеннями супроводжуються зниженням шкільної успішності та призводять до зниження адаптованості дитини. До поведінкових порушень належать: брехня, злочинство, прогули школи, втечі з дому, навмисне псування чужого майна, жорстокість у ставленні до тварин, прояви насильства, бійки. Шкала ознак проблем у взаєминах із однолітками визначає наявність у дитини труднощів у взаєминах з іншими дітьми, відсутність в неї друзів і товаришів, труднощі в спільних іграх і заняттях з однолітками.