

## References

1. Amosov N. M. (2002). Ensiklopediya Amosova. Algoritrn zdorov'ya. [Encyclopedia of Amosov. Health Algorithm]. Donesr: «Stalker». 590 p. (in Russ.).
2. Krivenko A.P. (2006). Aletischna gimnastika I plavannya u tuzhnevomu sikli zanyat yak zasib pidvischennya fizichnoy pidgotovlenosti studentok. [Athletic gymnastics and swimming in a weekly cycle of classes as a means of increasing the physical fitness of female students]. *Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu im. T. G. Shevchenko*. 35. pp. 237-240. (in Ukrainian).
3. Romanchuk O. P. (2010). Likars'ko-pedagogichniy control' v ozdorovchiy fizichniy cul'turi: navch. -metod. pos. [Medical and pedagogical control in the physical fitness: navch. -metod. pos.]. Odesa. 206 p. (in Ukrainian).
4. Tomenko O.A., Lazarenko S. A. Riven somatuchnogo zdorovya I ruhovoyi aktivnosti studentiv vuschih navchalnih zakladiv. [The level of somatic health and motor activity of students of higher educational institutions]. *Slobozchans'kiynaukovo-sportivniy visnik*. 2. pp. 17-20. (in Ukrainian).
5. Sheyko L. V. (2016). Osenka vliyaniya rekriasionnogo plavaniya na uroven' fizicheskogo sostoyaniya zchenshin. [Estimation of the influence of recutational swimming on the level of the physical state of women]. *Fizichna utabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tekhnologii*. 3. pp.263-269. (in Russ.).
6. Sheyko L. V. (2018). Dinamika pokazateley funkcional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy I dihatel'noy system zchenshin pod vliyanieyem zanyatiy plavaniyem. [Dynamics of indicators of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of women under the influence of swimming]. *Slobozchans'kiynaukovo-sportivniy visnik*. 1 (63). 121-125. (in Russ.).
7. Sheyko Liliya, Balamutova Nataliia (2024). Efektivnist vikoristanniy zasobiv sportivno-ozdorovchogo plavanniy u pidvuschenni pidgotovlenosti div chat 17-21 rokiv. [Effectiveness of use of sports and healthy swimming egiupment in increase of physical fitness of girls 17-21 years old]. *Naukovuy chasopis Ukrainського universitetu imeni Muhayla Dragomanova*. 1 (173) 24. S. 168-172. (in Ukrainian).
8. Shul'ga L.M. (2008). Ozdorovche plavannya. [Wellness swimming]. *Olinpijska literature*. pp. 6-16. (in Ukrainian).
9. Le Corre, E (2014). The History is Phesical Fitness, режим доступа: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-hysical-fitness/>.
10. Encyclopedia BRITANNICA (2018). Darwinian fitness, режим доступа: <https://www.britannica.com/science/Darwinian-fitness>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).117)

**Шматко Я.В.,**  
<https://orcid.org/0000-0001-6310-4649>  
**аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ**  
**Луценко В.В.,**  
<https://orcid.org/0009-0008-4118-1609>  
**аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ**  
**Пігуль Д.М.,**  
<https://orcid.org/0009-0000-6853-4031>  
**аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ**

## ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розкрито теоретичні аспекти виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою. Зазначено, що освітній процес має спрямовуватися на вирішення важливих завдань щодо виховання морально-вольових якостей учнівської молоді, в тому числі і під час занять фізичною культурою, оскільки засоби фізичної культури відкривають широкі виховні можливості для впровадження нового змісту, сучасних методів та технологій у роботі з учнями основної школи. Виокремлено, що заняття фізичною культурою і спортом, зокрема спортивно-ігрова робота та різновиди єдиноборств мають високий виховний потенціал, оскільки метою даних видів діяльності є не лише фізична підготовка та фізичний розвиток учнівської молоді, а й становлення їх як особистостей, формування її характеру, волі, необхідних морально-вольових якостей. У процесі дослідження, з'ясовано, що при вихованні морально-вольових якостей учнів основної школи через використання засобів фізичної культури педагогам слід враховувати такі рекомендації: покращувати в здобувачів освіти та розуміння про необхідність виховання таких морально-вольових якостей як впевненість у собі, цілеспрямованість, самостійність, рішучість та інших; формувати в підлітків усвідомлене хотіння займатися фізичною культурою та спортивно-ігровою діяльністю як дієвих засобів виховання морально-вольових якостей; формувати в учнів основної школи готовність досягати цілі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності через прояв рішучості, витримки, що допомагає подоланню труднощів; у процесі виховання в підлітків морально-вольових якостей педагогам слід впроваджувати в освітній процес такі педагогічні умови як: підготовка учителів фізичної культури і тренерів щодо досліджуваної категорії, застосування педагогічно доцільних змісту, форм і методів, забезпечення взаємодії сім'ї та школи тощо; створення учителями умов для прояву школярами рішучості, впевненості у собі, самовладання та інших морально-вольових якостей.

**Ключові слова:** виховання, морально-вольові якості, фізична культура, учні основної школи, впевненість у собі, цілеспрямованість, дисциплінованість, самостійність, рішучість.

**Shmatko Yaroslav, Lutsenko Vitalii, Pihul Daniil. Education of moral and volitional qualities of primary school students during physical education classes.** The article reveals the theoretical aspects of the education of moral and volitional qualities of primary school students during physical education classes. It is noted that the educational process should be aimed at solving important tasks of educating the moral and volitional qualities of students, including during physical education, since physical education opens up wide educational opportunities for the introduction of new content, modern methods and technologies in working with primary school students. It is emphasized that physical education and sports, in particular sports and game work and martial arts have a high educational potential, since the purpose of these activities is not only physical training and physical development of pupils, but also their formation as individuals, formation of their character, will, and the necessary moral and volitional qualities. In the course of the study, it was found that in the education of moral and volitional qualities of primary school students through the use of physical culture, teachers should take into account the following recommendations: to improve students' knowledge and understanding of the need to educate such moral and volitional qualities such as self-confidence, determination independence, determination, and others; to form a conscious desire in adolescents to engage in physical culture and sports and game activities as effective means of education moral and volitional qualities; to form in primary school pupils' readiness to achieve goals in the process of physical culture and health-improving activities through determination, endurance, which helps to overcome difficulties; in the process of educating adolescents of moral and volitional qualities, teachers should introduce into the educational process the following pedagogical conditions such as: training of physical education teachers and coaches in of the studied category, application of pedagogically appropriate content, forms and methods, ensuring interaction between family and school, etc. for students to demonstrate determination, self-confidence, self-control and other moral and volitional qualities.

**Key words:** education, moral and volitional qualities, physical culture, primary school students, self-confidence, dedication, discipline, independence, determination.

**Постановка проблеми.** Проблематика виховання в учнів основної школи морально-вольових якостей засобами фізичної культури актуалізована викликами та потребами суспільства. Такий пріоритет спонукає до якісного удосконалення уроків фізичної культури та виховної діяльності у закладах загальної середньої освіти. Неодноразово доведено, що виховання морально-вольових якостей школярів у процесі занять спортивно-ігровою діяльністю та різновидами єдиноборств позитивно впливає на їхні ціннісні орієнтації, свідоме, цілеспрямоване підпорядкування своїх вчинків та дії на користь школи, суспільства тощо.

Отже, освітній процес має спрямовуватися на вирішення важливих завдань щодо виховання морально-вольових якостей учнівської молоді, в тому числі і під час занять фізичною культурою, оскільки засоби фізичної культури відкривають широкі виховні можливості для впровадження нового змісту, сучасних методів та технологій у роботі з учнями основної школи.

**Аналіз літературних джерел.** Різним аспектам виховання в учнів основної школи морально-вольових якостей (впевненості у собі, рішучості, самовладання, дисциплінованості, моральної стійкості, цілеспрямованості, самоствердження та інших) присвячено наукові роботи ряду науковців. Це, насамперед, дослідження основ морально-вольових якостей старших підлітків у фізкультурно-масовій діяльності (О. Остапенко, М. Тимчик); педагогічних умов виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами (С. Захарків); методики виховання цілеспрямованості учнів 7-9-х класів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності (Н. Касіч); фізичного виховання учнівської молоді (М. Зубалій); виховання рішучості в учасників освітнього процесу під час занять фізичною культурою (В. Масол); патріотичного виховання учнів підліткового віку під час військово-спортивних ігор (Г. Коломоєць); виховання наполегливості в учнівської молоді засобами хортингу (З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко); формування вольових якостей підлітків на заняттях з фізичного виховання (І. Дудник); виховання в молодших підлітків самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності (Д. Бінецький); виховання впевненості у собі в старших підлітків засобами дзюдо (Я. Шматко); виховання у молодших підлітків самовладання у процесі занять бойовим мистецтвом (М. Гетьман).

**Мета дослідження** – розкрити зміст виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою.

Основними завданнями є: актуалізація виховання в учнів основної школи морально-вольових якостей засобами фізичної культури; визначення основних переваг фізичної культури і спорту, через які реалізується освітній процес з школярами підліткового віку; визначення мотивів, через які здобувачі освіти беруть участь у фізкультурно-масовій діяльності (зокрема, у спортивно-ігровій та змагальній роботі, заняттях з єдиноборств); виокремлення чинників, які є найбільш актуальними для виховання в учнів основної школи морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заняття фізичною культурою і спортом, зокрема спортивно-ігрова робота та різновиди єдиноборств мають високий виховний потенціал, оскільки метою даних видів діяльності є не лише фізична підготовка та фізичний розвиток учнівської молоді, а й становлення їх як особистостей, формування її характеру, волі, необхідних морально-вольових якостей.

У попередніх дослідженнях нами було з'ясовано, що виховання в учнів основної школи впевненості в собі та інших морально-вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та єдиноборствами реалізується через: всебічний гармонійний розвиток учнів основної школи в процесі занять фізичною культурою та єдиноборствами; формування усвідомленого хотіння займатися фізичною культурою та навичок здорового способу життя; оволодіння необхідною технікою виконання фізичних вправ й тактикою в обраному виді спортивно-оздоровчої діяльності; формування самоціннісного ставлення (ставлення школярів до себе і до результатів власних моральних та вольових дій); розвиток фізичних якостей; набуття знань, уявлень і практичного досвіду, що необхідні здобувачам освіти для успішної освітньої, фізкультурної та тренувальної діяльності [8].

У процесі виховання в учнів основної школи морально-вольових якостей (цілеспрямованості) Н. Касіч педагогічно доцільним вважає використовувати такі компоненти як: формувати в підлітків знання про морально-вольові якості та усвідомлення значущості даних якостей в життєдіяльності особистості; формувати в учнів основної школи усвідомлене бажання шляхом емоційно позитивного сприйняття досліджуваної морально-вольової якості, виявляти інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності; формувати в підлітків готовність досягати цілі та необхідності проявляти рішучі, цілеспрямовані дії особистістю у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, що допомагають подоланню посильних труднощів і перешкод; формувати в здобувачів освіти практичну здатність самостійно виконувати фізичні вправи різної складності, доручені завдання, здійснювати активну освітню роботу, досягати мету як особистісну, так і у колективну [3].

Як зазначає С. Захарків, у процесі виховання в старших підлітків морально-вольових якостей (дисциплінованості) засобами єдиноборств педагогам слід впроваджувати в освітній процес такі педагогічні умови як: підготовка учителів фізичної культури і тренерів щодо виховання в школярів морально-вольових якостей (дана умова передбачає узгодження з педагогами освітнього процесу щодо виховання дисциплінованості з учнями підліткового віку й забезпечення відповідного науково-методичного супроводу); застосування в освітньому процесі педагогічно доцільних змісту, форм і методів (дана умова сприяла уточненню змісту уроків фізичної культури, тренувань з єдиноборств та методів виховної роботи з підлітками); забезпечення взаємодії сім'ї та школи у процесі виховання дисциплінованості (дана умова забезпечувала злагоджені дії педагогів із батьками у вихованні дисциплінованості учнів засобами фізичної культури, що потребувало належної організації освітнього процесу) [2].

Значний вплив на виховання морально-вольових якостей особистості мають і спортивно-ігрові види діяльності в закладах загальної середньої освіти. Так, Д. Бінецьким у дисертаційному дослідженні було доведено, що спортивно-ігрова діяльність є дієвим засобом формування в молодших підлітків морально-вольових якостей (самостійності). Дослідник зазначає, що у процесі занять спортивними іграми (баскетбол, волейбол, футбол та іншими) в підлітків активізується інтерес до даного виду діяльності, учасникам освітнього процесу подобається самостійно, цілеспрямовано знаходити вихід із непередбачуваних ігрових ситуацій, уміло здійснювати міжособистісну взаємодію із партнерами по команді; проявляти когнітивні здібності, при цьому проявляючи кращі фізичні якості у процесі занять спортивними іграми. Змагальний характер спортивно-ігрової діяльності також сприяє вихованню в учнів основної школи прагнення до самоствердження, рішучості, впевненості у собі, розвитку критичного мислення, здатності до самооцінки та самоконтролю [1].

Висвітленню основних положень та окремих аспектів виховання морально-вольових якостей (рішучості) здобувачів освіти засобами фізичної культури присвячені наукові праці В. Масол та М. Тимчика, які у своїх роботах відмічають, що ефективність виховання досліджуваного феномену залежить від: використання учителями фізичної культури нового змісту і сучасних методів освітньої роботи; спрямування фізкультурної діяльності на формування мотивації в школярів; створення педагогічних умов для прояву учасниками освітнього процесу рішучості, впевненості у собі, самовладання та інших морально-вольових якостей; накопичення учнями індивідуального досвіду, прагнення до самовдосконалення [4; 5; 6; 7; 9].

**Висновки.** Отже, при вихованні морально-вольових якостей учнів основної школи через використання засобів фізичної культури педагогам слід враховувати такі рекомендації: покращувати в здобувачів освіти знання та розуміння про необхідність виховання таких морально-вольових якостей як впевненість у собі, цілеспрямованість, самостійність, рішучість та інших; формувати в підлітків усвідомлене хотіння займатися фізичною культурою та спортивно-ігровою діяльністю як дієвих засобів виховання морально-вольових якостей; формувати в учнів основної школи готовність досягати цілі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності через прояв рішучості, витримки, що допомагає подоланню труднощів; у процесі виховання в підлітків морально-вольових якостей педагогам слід впроваджувати в освітній процес такі педагогічні умови як: підготовка учителів фізичної культури і тренерів щодо досліджуваної категорії, застосування педагогічно доцільних змісту, форм і методів, забезпечення взаємодії сім'ї та школи тощо; створення учителями умов для прояву школярами рішучості, впевненості у собі, самовладання та інших морально-вольових якостей; під час уроків фізичної культури враховувати, що значний вплив на виховання морально-вольових якостей особистості мають різновиди єдиноборств та спортивно-ігрові види діяльності.

#### Література

1. Бінецький Д. О. Виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності у процесі спортивно-ігрової діяльності: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2020. 244 с.
2. Захарків С.І. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 255 с.
3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2019. 252 с.
4. Масол В. В. Зміст виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»*. 2021. Вип. 3К(131) 21. С. 262-265.
5. Масол В. В., Тимчик М. В. Теоретичні відомості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»*. 2020. Вип. 3К(123)20. С. 266-269.
6. Тимчик М. В. (ред.), Остапенко О. І., Бінецький Д. О., Касіч Н. П. Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 91 с.
7. Тимчик М. В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Обрії. Науково-педагогічний журнал*. 2013. № 2(37). С. 48-51.

8. Шматко Я.В. Виховання в старших підлітків упевненості в собі в процесі занять дзюдо. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб.наук.праць. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 27. Кн. 2. 2023. С. 295-306.

9. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzenie* № 1 (53)2023, 13-17.

#### References

1. Binetskyi D. O. (2020). Vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [Educating younger adolescents to strive for independence in the process of sports and game activities]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 244 s.

2. Zakharkiv S.I. (2021). Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy [Education of discipline of older adolescents in the process of martial arts training]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 255 s.

3. Kasich N. P. (2019). Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti [Educating the purposefulness of older adolescents in physical education and recreation activities]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 252 s.

4. Masol V. V. (2021). Zmist vykhovannia rishuchosti uchniv starshykh klasiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [The content of education of senior pupils determination in the process of sports and game activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriiia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*. Vyp. 3K(131)21. S. 262-265.

5. Masol V. V., Tymchuk M. V. (2020). Teoretychni vidomosti vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Theoretical information on the education of high school students' determination in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Seriiia «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*. Vyp. 3K(123)20. S. 266-269.

6. Tymchuk M. V. (red.), Ostapenko O. I., Binetskyi D. O., Kasich N. P. (2022). Metodyka viiskovo-patriotychnoho vykhovannia uchniv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Methods of military-patriotic education of students in general secondary education institutions]: metodychni rekomendatsii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 91 s.

7. Tymchuk M. V. (2013). Formy i metody patriotychnoho vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti [Forms and methods of patriotic education of older adolescents in the process of sports and game activities]. *Obrii. Naukovo-pedahohichni zhurnal. № 2(37)*. S. 48-51.

8. Shmatko Y.V. (2023). Vykhovannia v starshykh pidlitkiv upevnenosti v sobi v protsesi zaniat dziudo [Building self-confidence in older adolescents in the process of judo training]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb.nauk.prats*. Kyiv: Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Vyp. 27. Кн. 2. S. 295-306.

9. Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzenie* № 1 (53), 13-17.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).118](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).118)  
УДК 378: 796. 41

**Язловецька О.В.,**  
<https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький  
Ковальова Ю.А.,  
<https://orcid.org/0000-0002-4649-294X>  
кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і  
рекреаційно-оздоровчої роботи,  
Заслужений тренер України з плавання,  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

### РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті висвітлено проблему розвитку силових здібностей старшокласників засобами фітнесу у фізкультурно-оздоровчому закладі. Наголошено, що одним із найдієвіших засобів підтримання належного психоемоційного й фізичного стану школярів в умовах війни в Україні є регулярна фізична активність. У зв'язку з цим вдосконалення всієї системи фізичного виховання, зокрема старшокласників, є одним із напрямків покращення їх стану здоров'я, підвищення мотивації до занять фізичною культурою як у закладі освіти, так і у фізкультурно-оздоровчих закладах. Зазначено, що популярними серед старшокласників є заняття силовим фітнесом, який включає велику кількість різноманітних тренувальних програм різних за своєю структурою, змістом та методикою проведення. Таким чином, метою