

13. Фіногенов Ю., Петрачков О. Аналіз проблеми у системі фізичної підготовки у зв'язку зі зміною способу комплектування армії та скороченням терміну військової служби // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. - №1. - С. 72-76.

14. Яковенко Ю., Педик Л. Вплив організації навчання з фізичного виховання за кредитно-модульною системою на фізичний розвиток студентів // Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2007. - №2. - С. 44-46.

#### Reference

1. Aranasenko G. L. (1992) Evolution of bioenergy and human health of the SPB: Metropolis IHP, - 123 p.
2. Bondar I.R. (2000) Physical education of students with a low level of physical fitness. Author's ref. ... Ph.D., Lviv - 165 p.
3. Vasilchenko V. (2002) Scientific and methodological bases of using the Cooper test in swimming lessons // Mat. All-Ukrainian scientific-practical conference "Physical culture, sports and health of the nation - a new era, a new generation", Mykolaiv, - P. 117-119.
4. Griban G.P. (2004) Analysis of the state of health of entrants and students living in negative environmental conditions // Theory and practice of physical education, DNU. - №3. - P. 145-149.
5. Dolzhenko L. (2004) Functional state of students with different levels of somatic health // Theory and methods of physical education and sports, - P. 91-94.
6. Health of the population of Ukraine and activity of medical and preventive establishments of system of health care of Ukraine in 1990-1999. Statistical-analytical reference book. - K., 2000. - 205 p.
7. Krutsevich T.Yu., Vorobiev N.I. (2005) Control in the physical education of children, adolescents and young people. - Kiev: NUFVSU. - 195 p.
8. Kuznetsova O. (2004) The influence of physical culture on the health of students of economic specialties during their studies in universities // Mat. scientific practice. conf. "Actual problems of development of the movement" Sport for All "in the context of European integration of Ukraine", Ternopil. - P. 301-302.
9. Krutsevich T.Yu., Loshytska T.I. (2003) The state of physical fitness of conscripts // Pedagogy, psychology and medical and pedagogical problems of physical education and sports. - №4. - P. 54-56.
10. Palamarchuk I.A. (2006) Dynamics of information significance of indicators of physical fitness of students of pedagogical specialty // Pedagogy, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sports. - №1. - P. 12-14.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).63

УДК 796.012.332

**Маркова О.В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання*

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

### **ЗМІСТ І МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

*У статті розглядаються питання удосконалення методики підвищення ефективності фізичної підготовки юних футболістів засобами розвитку респіраторної системи. Охарактеризовано різні види дихальних вправ, їх вплив на функціональний стан організму. Розкрито зміст програми і методика використання вправ дихальної гімнастики з метою підвищення аеробних і анаеробних можливостей футболістів-початківців. Визначено тривалість і дозування дихальних вправ в процесі одного тренувального циклу та їх відсотковий розподіл виконання в залежності від спрямованості, за тижнями тренувального процесу юних футболістів. Звернено увагу на застосування різних дихальних вправ за певними функціональними блоками, що наповнені змістом відповідно до частин тренувального процесу (підготовчої, основної і заключної).*

*Розроблена програма вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів збільшує арсенал засобів тренувальної дії і урізноманітнює навчально-тренувальний процес, створюючи додатковий подразник і розширює можливості індивідуалізації підготовки спортсменів.*

**Ключові слова:** юні футболісти, дихальна гімнастика, дихальні вправи, зміст, методика.

**Маркова Е. В. Содержание и методика использования дыхательной гимнастики в тренировке юных футболистов.**

*В статье рассматриваются вопросы совершенствования методики повышения эффективности физической подготовки юных футболистов средствами развития респираторной системы. Охарактеризованы различные виды дыхательных упражнений, их влияние на функциональное состояние организма. Раскрыто содержание программы и методика использования упражнений дыхательной гимнастики с целью повышения аеробных и анаэробных возможностей футболистов. Определена продолжительность и дозировка дыхательных упражнений в процессе одного тренировочного цикла и их процентное распределение в зависимости от направленности, недельного тренировочного процесса юных футболистов. Обращено внимание на применение различных дыхательных упражнений по определенным функциональным блоками, которые наполнены содержанием в соответствии с частями тренировочного процесса (подготовительной, основной и заключительной).*

*Разработанная программа совершенствования физической подготовленности юных футболистов увеличивает арсенал средств тренировочного воздействия и разнообразит учебно-тренировочный процесс, создавая*

дополнительный раздражитель, расширяет возможности индивидуализации подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** юные футболисты, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, содержание, методика.

**Markova E. V. Content and methods of using breathing exercises in training young football players.**

The article considers an important and at the same time the least studied limiting factor of physical performance – the activity of the respiratory system. Sports performance in game sports, especially in football, in which the athlete needs to develop both anaerobic and aerobic capabilities, the adaptation of the respiratory system is one of the most important factors for achieving success. It is noted that the problem of developing new means and methods of adaptation of the respiratory system of athletes, both in aerobic long-term and to intensive, including extreme muscle work, corresponding to the competitive mode in hypoxia, is currently relevant.

It is analyzed that today, although the effectiveness of natural and artificial hypoxic training in sports has been proven, its implementation requires expensive and cumbersome equipment. However, there are also easily available means by which dosed hypoxic states in the body are possible, for example, the use of breathing exercises.

The article deals with the issues of improving the methods of increasing the effectiveness of physical training of young football players by means of the development of the respiratory system. Various types of breathing exercises and their influence on the functional state of the body are characterized. The following exercises are highlighted: to increase the vital capacity of the lungs, respiratory volumes, ventilation capabilities; to increase the strength and endurance of the respiratory muscles; to optimize the state of the central nervous and main vegetative systems of the body.

The content of the program and the method of using breathing exercises in order to increase the aerobic and anaerobic capabilities of football players are revealed. The duration and dosage of breathing exercises in the course of one training cycle and their percentage distribution depending on the orientation, weekly training process of young football players are determined. Attention is drawn to the use of various breathing exercises for certain functional blocks, which are filled with content in accordance with the parts of the training process (preparatory, main and final).

The developed program of improving the physical fitness of young football players increases the arsenal of means of training impact and diversifies the training process, creating an additional stimulus, expands the possibilities of individualizing the training of athletes.

**Key words:** young football players, breathing exercises, breathing exercises, content, methodology.

**Постановка проблеми.** Найактуальнішим завданням сучасної теорії і практики спорту є подальше удосконалення системи підготовки спортсменів, підвищення ефективності змагальної діяльності, а також пошук традиційних та нетрадиційних засобів і методів, спрямованих на розширення меж функціональних резервів організму спортсменів, його аеробної та анаеробної продуктивності [6].

Ігровий ритм має свої особливості, пов'язані з комплексним проявом рухових якостей в найрізноманітніших поєднаннях: прояв сили в поєднанні з координаційними здібностями; швидкісні пересування різними траєкторіями в поєднанні зі зміною ритму та напрямку руху, інтегрування локальної, спеціальної і загальної витривалості тощо [7, с. 36]. Суттєвою умовою ефективності прояву фізичних якостей спортсменами є високий рівень фізичної працездатності, що забезпечує їх реалізацію в змагальній діяльності, яка, в свою чергу, пов'язана з виконанням рухових дій в умовах кисневого дефіциту організму.

Одним з важливих і в той же час найменш вивчених факторів, що лімітують фізичну працездатність, є діяльність респіраторної системи. При цьому в теорії фізичної підготовки процес розвитку здібностей респіраторної системи розглядається недостатньо [8, с. 117].

Спортивний результат в ігрових видах спорту, а особливо у футболі, в яких спортсмену необхідно розвивати, як анаеробні, так і аеробні можливості, адаптація дихальної системи є одним з найважливіших факторів досягнення успіху.

Тому проблема розробки нових засобів і методів адаптації респіраторної системи спортсменів, як до аеробної довготривалої, так і до інтенсивної, в тому числі і граничної м'язової роботи, відповідної змагальному режиму в умовах гіпоксії, в даний час є актуальною.

**Метою** дослідження є розробка та експериментальне обґрунтування методики вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів засобами дихальних вправ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Експериментальних досліджень з питань доцільності застосування дихальних вправ в спортивній діяльності значно менше у порівнянні із спортивною медициною, фізичною реабілітацією, лікувальною фізичною культурою тощо. І хоча доведена ефективність природного і штучного гіпоксичного тренування в спорті (тренування в барокамерах, дихання гіпоксичними сумішами та ін.) для попередньої адаптації до умов високогір'я, для формування гіпоксичного стану без порушення рівня адаптації в інших компонентах підготовленості спортсменів, але їх проведення вимагає наявності дорогого і громіздкого обладнання. Однак існують і легко доступні прийоми і прилади створення гіпоксичного стану в організмі, наприклад використання дихальних вправ [3].

Ряд систем організму підлітків (серцево-судинна, дихальна, нервова) проявляють крайню нестабільність у своїх функціональних проявах, і тому перевищення фізичних навантажень може нашкодити нормальному біологічному розвитку дитини [5]. Тому необхідний компроміс між щадними режимами тренувальної роботи та її високою інтенсивністю. Він може бути досягнутий шляхом застосування додаткових цілеспрямованих впливів на ті органи і системи організму, від яких вимагається високий функціональний рівень готовності.

Систематичне використання фізичних навантажень цілеспрямовано впливає на організм, оптимізує діяльність серцево-судинної і дихальної систем, і сприяє підвищенню працездатності. Разом з цим ефективність адаптації може бути

значно підвищена за рахунок використання додаткових функціональних навантажень на дихальну систему [1].

Зміст програми склали групи дихальних вправ спрямованих на покращення різноманітних характеристик морфологічного та функціонального стану дихальної системи. Також застосовувалися вправи під час тренувань й удосконалення роботи й інших фізіологічних систем організму. Дихальні вправи, що впроваджувалися в навчально-тренувальний

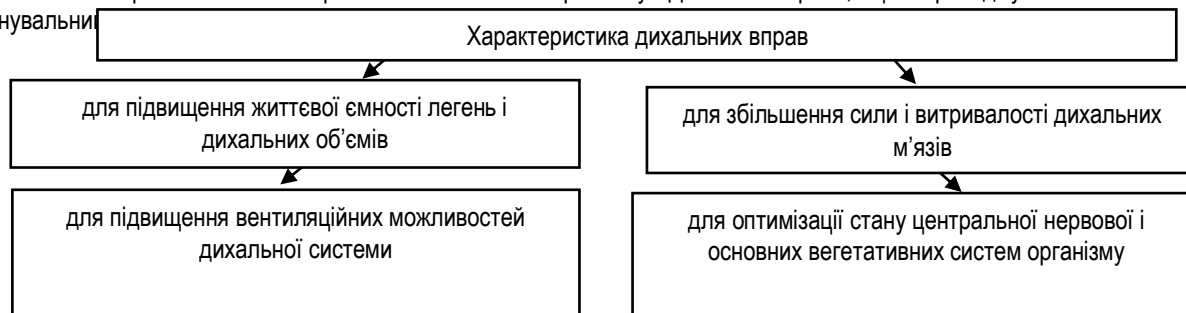


Рис. 1 Дихальні вправи, що використовувалися в навчально-тренувальному процесі юних футболістів  
Комплекс дихальних вправ передбачає три функціональні блоки:

Перший блок використовується на початку тренувального заняття під час загальної розминки і містить вправи активного характеру. До них віднесені вправи, що «очищують дихання» і вправи з чергування заспокійливого і активного типів дихання. Чергування цих двох типів дихальних вправ сприяє оптимізації стану центральної нервової системи, поліпшенню самопочуття і підвищенню готовності спортсменів до виконання тренувальних навантажень.

Другий блок дихальних вправ виконується в основній частині тренувального заняття, між основними фізичними навантаженнями. Цей блок в основному складають дихальні вправи навантажувального типу, спрямовані на збільшення життєвої ємності легень і дихальних об'ємів, розвиток сили і витривалості дихальних м'язів і здатності до підтримання максимальної вентиляції легень. Систематичне застосування таких вправ істотно збільшує життєву ємність легень, максимальну вентиляцію легень, максимальну силу і витривалість дихальної мускулатури. При цьому відзначалося збільшення показників фізичної підготовленості: підвищувалися результати стрибка в довжину з місця, збільшувалися показники кистьової динамометрії і гнучкості, спостерігалася оптимізація тону вегетативної нервової системи і підвищення функціонального стану основних вегетативних систем, підвищувалася фізична працездатність [4].

Третій блок застосовується після закінчення тренування, дихальні вправи при цьому носять заспокійливий характер і спрямовані на прискорення відновних процесів (рис 2).

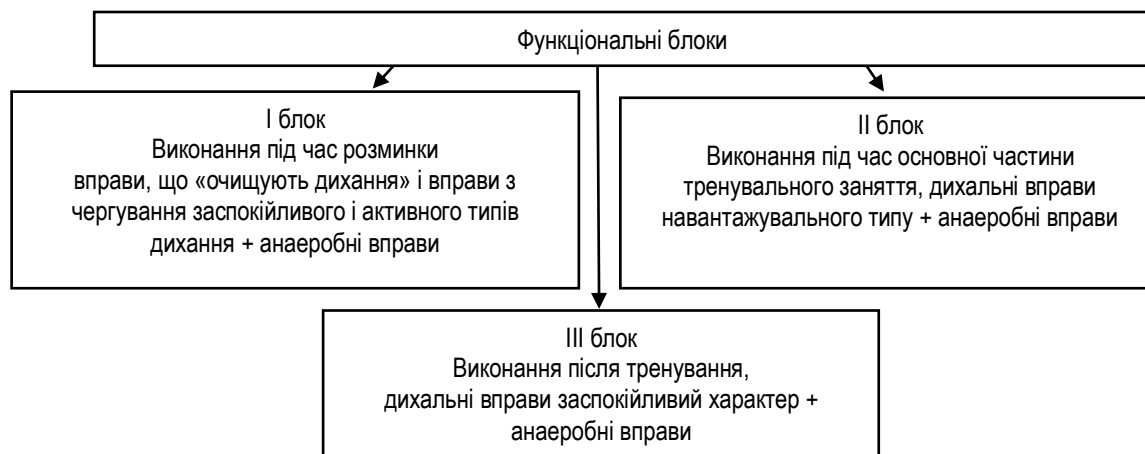


Рис. 2 Комплекс дихальних вправ за функціональними блоками  
Для кращого розуміння змісту дихальної гімнастики, необхідно розглянути основні засоби [2].

1. Дихальні вправи для підвищення життєвої ємності легень і дихальних об'ємів. Надглибокі (потрійні) вдихи і видихи («вдих - 3 вдихів; видих - 3 видихів»). Після вправи слід зробити кілька звичайних вдихів-видихів, після чого вправа повторюється. У нашій програмі ця вправа виконується під час основної частини тренування, хоча може виконуватися і вранці, відразу після пробудження, і в інший зручний час.

В результаті регулярного застосування цих вправ підвищується вентиляція ділянок легень, в яких вентиляція відбувається слабо, в них поліпшується кровообіг, оптимізуються умови для газообміну. Вельми значно зростає життєва ємність легень, збільшуються резервні дихальні об'єми, підвищується рухливість грудної клітки.

2. Дихальні вправи для збільшення сили і витривалості дихальних м'язів. Посилені вдихи і видихи через зімкнуті зуби і губи. Ця вправа спрямована на розвиток сили дихальних м'язів. Як обтяження в ньому використовується опір, що створюється дихальними потоками зімкнутими зубами при вдиху і губами складеними в трубочку – при видиху. Після навчання вправа виконується 3-4 рази, потім кількість повторень поступово збільшується.

3. Здування сірникової коробки. Вправа полягає в здійсненні форсованих дихальних рухів грудною кліткою, метою

яких є здійснення максимальних за швидкістю видихів, за допомогою яких повинен здуватися з підставки легкий предмет – сірникову коробку. Ця вправа носить ігровий характер і здійснюється в змагальній формі. На початку сірникова коробка встановлюється на відстані 30-40 см від спортсмена, потім у міру освоєння вправи відстань і кількість повторень збільшується. Дана вправа дуже ефективно розвиває силу дихальної мускулатури.

4. Часте і глибоке дихання. Ця вправа є найбільш простою для розвитку витривалості дихальних м'язів і полягає у відносно тривалій підтримці підвищеної вентиляції легень за рахунок здійснення частих і глибоких дихальних рухів. В умовах м'язового спокою ця вправа виконується на початку протягом 5-6 с. В наслідок тривалість виконання вправи може збільшуватися до 15-20 с. Вправу рекомендується виконувати після фізичних навантажень, що буде сприяти якнайшвидшій ліквідації кисневого боргу.

5. Дихальні вправи для оптимізації стану центральної нервової і вегетативних систем. Дихання, що очищує. Вправа виконується наступним чином: Проводиться повільний повний вдих, і після невеликої паузи двома-трьома короткими і сильними поштовхами повітря видихається через губи, складені трубочкою, без надування правої і лівої щоки. На початку вправа виконується 2-3 рази, згодом може виконуватись 5-10 разів.

6. Трифазне дихання. Вправа засноване на ритмі дихання сплячої людини. Весь дихальний цикл складається з трьох фаз: видих – пауза – вдих. Перша фаза – видих, виконується через рот. Він повинен бути довгим і «пружним». Друга фаза – пауза, повинна бути природною і приємною. Третя фаза – вдих, проводиться автоматично, через ніс. Ця вправа дуже ефективно знімає втому і може бути використана в заключній частині заняття і після тренування.

7. Активний тип дихання. Ця вправа є диханням з подовженим вдихом. Виконується за схемою: вдих (на рахунок – 1-2-3 ...), видих (на рахунок - 1). На перших заняттях вдих виконується на три рахунки. Поступово від заняття до заняття додається по одному рахунку до тривалості вдиху, яка може бути доведена до 5-7 рахунків. Виконання даної вправи призводить до зниження тону центральної нервової системи і поліпшення самопочуття.

8. Заспокійливий тип дихання. Дихальна вправа виконується за схемою: вдих (на рахунок – 1), видих (на рахунок – 1-2-3 ...). За ефектом вправа призводить до підвищення тону центральної нервової системи. Послідовне виконання цих двох вправ перед тренуванням або після фізичних навантажень сприяє оптимізації стану ЦНС, поліпшенню самопочуття, прискоренню відновлення.

9. Дихання «квадратом». Чергування дихання за схемою «вдих-затримка-видих-затримка», при цьому приділяючи кожному з компонентів однакову кількість часу – по 10 секунд (можна почати з меншої тривалості). Такий тип дихання необхідно використовувати на початку засвоєння техніки виконання дихальних вправ, для адаптації організму юних футболістів до гіпоксичних умов, а надалі вже переходити до вправ із затримкою дихання.

10. Дихальні вправи - проби Штанге і Генче (максимальна затримка дихання на вдиху і на видиху).

Основний зміст методики склали описані вище дихальні вправи. Програма розрахована на шість тижнів тренувань. У перші два тижні в основному вирішується завдання навчання навичкам довільного контролю дихальних рухів і вдосконалення виконання основних вправ комплексу. На третьому і четвертому тижні здійснюється власне тренування за допомогою дихальних вправ. На п'ятому і шостому збільшення дозування виконання дихальних вправ, особливо вправи дихання «квадратом» (рис. 3, 4, 5).

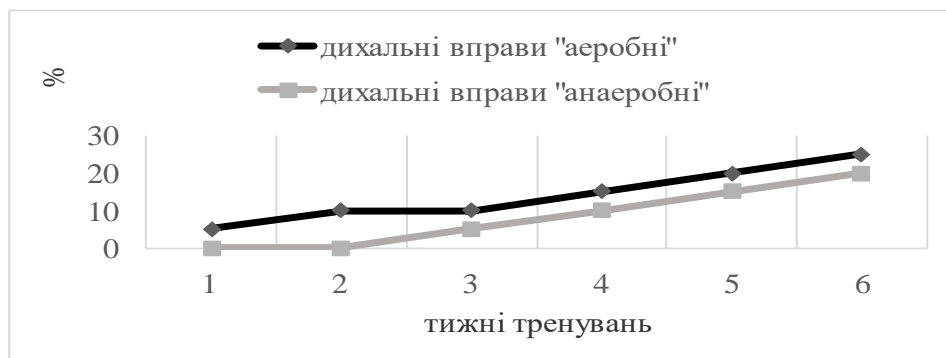


Рис. 3 Відсотковий розподіл виконання дихальних вправ різної спрямованості за тижнями тренувального процесу юних футболістів

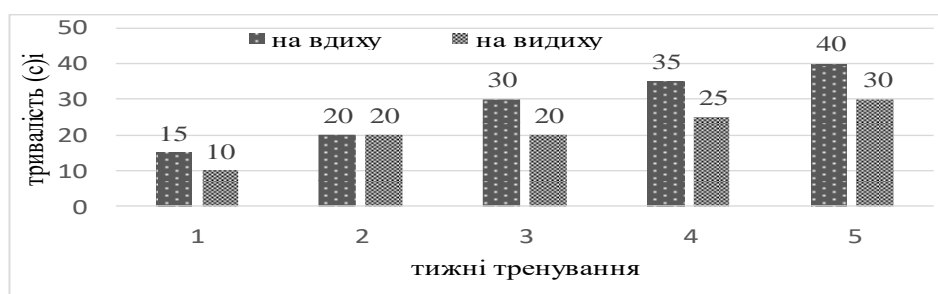


Рис. 4 Дозування щодо виконання дихальних вправ аеробного спрямування



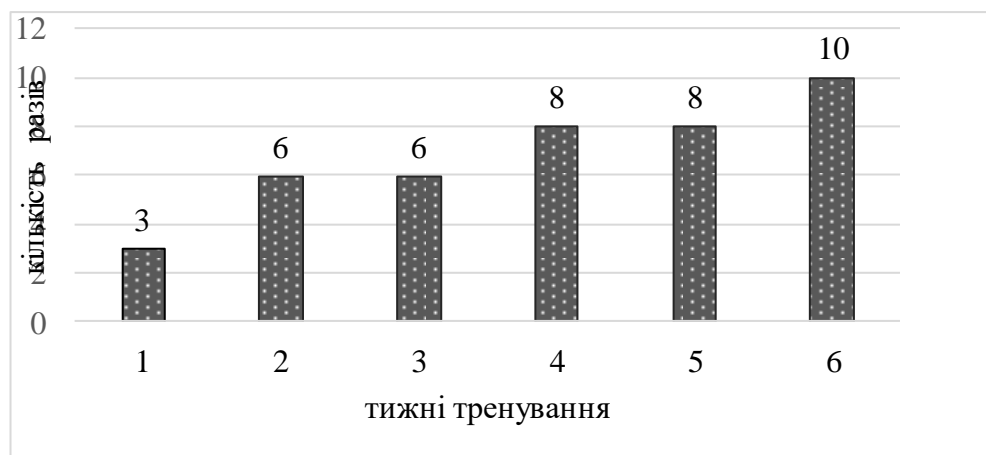


Рис. 5 Дозування щодо виконання дихальних вправ анаеробного спрямування

Програма розроблена для хлопців, що займаються футболом на етапі початкової підготовки (11-12 років). Основним методичним правилом використання розробленої нами програми було регулярне застосування спеціальних дихальних вправ в тренувальному процесі, в різні моменти тренувального заняття (в розминці, в основній частині тренування і після тренувального заняття).

На першому тижні використання дихальних вправ в тренуванні юних футболістів основна увага приділялася навчанню навикам довільного контролю дихальних рухів, випробуванню всіх дихальних вправ і вдосконаленню техніки їх виконання. При цьому комплекси дихальних вправ були розроблені таким чином, щоб їх складність і дозування прогресивно зростали від першого тижня до шостого. Навчання дихальним вправам. Перед систематичним використанням дихальних вправ в тренувальному процесі необхідно познайомити хлопців з основними прийомами довільного контролю власних дихальних рухів. Детальний усний опис кожної вправи має закінчуватися демонстрацією і пропозицією спробувати його виконати. Перше виконання дихальних вправ повинно супроводжуватися контролем тренера за правильністю його виконання, із зазначенням помилок та їх виправленням.

Навчання техніці дихальних вправ та їх виконання повинно проводитися на першому тижні, у відведений для цього час перед тренуванням. Цілеспрямоване систематичне використання дихальних вправ і збільшення дозування слід починати тільки після впевненого правильного їх виконання.

**Висновки.** Розроблена програма вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів передбачає, поряд з традиційними засобами, застосування засобів дихальної гімнастики, як у підготовчий, так і в основній та заключній частині тренування, що збільшує арсенал засобів тренувальної дії і урізноманітнює навчально-тренувальний процес, створюючи додатковий подразник, розширює можливості індивідуалізації підготовки юних футболістів.

#### Література

1. Андреев Ю. А. Твое волшебное дыхание. Энциклопедия методов лечебного дыхания / Ю. А. Андреев. – Питер: СПб, 2007. – 160 с. – (2-е изд).
2. Вишнякова С. С. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Вишнякова Светлана Васильевна ; Волгоградская государственная Академия физической культуры. – Волгоград, 1999. – 143 с.
3. Колчинская А. З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте / А. З. Колчинская, Т. Н. Цыганкова, Л. А. Остапенко. – Москва: Медицина, 2003. – 408 с.
4. Кучкин С. Н. Дыхательные упражнения в спорте / С. Н. Кучкин. – Волгоград: Унивесал, 1991. – 47 с.
5. Мінський І. Я. Практикум з валеології: Методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. / І. Я. Мінський. – Черкаси, 1998. – 118 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Хоркавий Б. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Б. Хоркавий, О. Огерчук, О. Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – №2 (78). – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582>.
8. Шишкина А. В. Использование дыхательных упражнений в спортивной подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков и биатлонистов / А. В. Шишкина, М. А. Дерябина // Вестник ТГУ. – 2008. – Вып. 11 (67). – С. 117–120.

#### References

1. Andreev, A. Y. (2007). Tvoe volshebnoe dyihane. Entsiklopediya metodov lechebnogo dyihaniya [Your magic breath. Encyclopedia of therapeutic breathing methods]. Piter: SPb. (in Russ.).
2. Vishnyakova, S. S. (1999). Metodika ispolzovaniya dyihatelnyih uprazhneniy na nachalnom etape podgotovki v hudozhestvennoy gimnastike [The method of using breathing exercises at the initial stage of training in rhythmic gymnastics] (Cand. Ped. Sci. Diss.). Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia (in Russ.).

3. Kolchinskaya, A. Z., Tsygankova, T. N., & Ostapenko L. A. (2003). Normobaricheskaya intervalnaya gipoksicheskaya trenirovka v meditsine i sporte [Normobaric interval hypoxic training in medicine and sports]. Moskva: Meditsina. (in Russ.).
4. Kuchkin, S. N. (1991). Dyihatelnyie uprazhneniya v sporte [Breathing exercises in sports]. Volgograd: Univesal. (in Russ.).
5. Minskyi, I. Ya. (1998). Praktykum z valeolohii: Metodychni vkazivky do laboratornykh zaniat z valeolohii dlia studentiv universytetiv ta pedahohichnykh VUZiv [Workshop on valeology: Guidelines for laboratory classes in valeology for students of universities and pedagogical universities]. Cherkasy. (in Ukr.).
6. Platonov, V. N. (1997). Obshchaia teoriia podgotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte [General theory of training athletes in Olympic sports]. Kyiv: Olymпыiskaia lyteratura. (in Ukr.).
7. Khorkavyi, B., Oherchuk, O., & Kolobych O. (2017). Features of development of physical qualities at young football players by means of nonspecific and specific means. *Sportyvna nauka Ukrainy* [Sports science of Ukraine], №2 (78). Retrieved from: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582>. (in Ukr.).
8. Shishkina, A. V., & Deryabina, M. A. (2008). The use of breathing exercises in sports training of qualified skiers-racers and biathletes. *Vestnik TGU* [TSU Bulletin], 11 (67), 117-120. (in Russ.).

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).64

**Масол В.В.**  
**Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ**

### ЗМІСТ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається зміст виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить про недостатню розробленість багатьох аспектів у сенсі виховання рішучості, що актуалізує дослідження даного феномену. Під час вивчення стану дослідженості проблеми виховання рішучості старшокласників з'ясовано, що вчителі фізичної культури не в повній мірі володіють науково обґрунтованими методами освітньої роботи, недостатньо приділяють уваги розв'язанню завдань спрямованих на виховання морально-вольових якостей. За основу ми взяли п'ятиетапну схему сходження особистості запропоновану психологом І. Бехом. Проведений аналіз і узагальнення наукових напрацювань щодо сутності та особливостей виховання рішучості старшокласників дозволив нам розробити критерії (когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу, діяльнісно-практичний, самоціннісний) з відповідними показниками вихованості рішучості у процесі занять фізичною культурою. Також нами було визначено рівні вихованості рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності, а саме: низький, середній та високий.

**Ключові слова:** рішучість, виховання рішучості, учні старших класів, фізична культура, спортивно-ігрова діяльність, критерії, показники, рівні.

**В. В. Масол. Содержание воспитания решительности учащихся старших классов в процессе спортивно-игровой деятельности.** В статье рассматривается содержание воспитания решительности учащихся старших классов в процессе спортивно-игровой деятельности. Изучение психолого-педагогической литературы свидетельствует о недостаточной разработанности многих аспектов в смысле воспитания решительности, что актуализирует исследование данного феномена. При изучении состояния исследования проблемы воспитания решительности старшеклассников выяснено, что учителя физической культуры не в полной мере владеют научно обоснованными методами образовательной работы, недостаточно уделяют внимания решению задач направленных на воспитание морально-волевых качеств. В процессе исследования мы использовали пятиэтапную схему восхождения личности предложенную психологом И. Бехом. Проведенный анализ и обобщение научных наработок по сущности и особенности воспитания решительности старшеклассников, позволил нам разработать критерии (когнитивный, эмоционально-ценностный, произвольного импульса, деятельностно-практический, самооценочный) с соответствующими показателями воспитанности решительности в процессе занятий физической культурой. Также нами было определено уровни воспитанности решительности учащихся старших классов в процессе спортивно-игровой деятельности, а именно: низкий, средний и высокий.

**Ключевые слова:** решительность, воспитания решительности, ученики старших классов, физическая культура, спортивно-игровая деятельность, критерии, показатели, уровни.

**Masol V.V.. The content of upbringing of decisiveness the of senior pupils in the process of sports and play activities.** The article examines the content of determination of senior pupils in the process of sports and game activity. The study of psychological and pedagogical literature testifies to the insufficient development of many aspects in the sense of fostering determination, which actualizes the study of this phenomenon. When studying the state of research on the problem of upbringing the determination of high school students, it was found that physical culture teachers do not fully master scientifically grounded methods of educational work, do not pay enough attention to solving problems aimed at educating moral and volitional qualities. In the process of research, we used a five-stage scheme of personality ascent proposed by the psychologist I. Bech. We have developed criteria and indicators of determination in the process of physical education, namely: cognitive (knowledge of determination as a conscious desire and understanding of the content and meaning of education determination, understanding the importance of being a strong person as opposed to indecisive in the process of learning goals in physical education lessons). the content of education of