

## References

1. Boljak A., Boljak N. (2016) Vplyv zanjat' čyrlidynhom na formuvannja liders'kych jakostej studentiv vyščych navčal'nych zakladiv [The influence of cheerleading classes on the formation of leadership qualities of students of higher educational institutions]. Sports Science of Ukraine, vol. 2, no. 72, pp. 61–67.
2. Boljak A.A., Krykun Ju.Ju., Auštykal'nis E.I., Boljak N.L. (2005) Čyrlidynh: pravyla zmahani' [Cheerleading: competition rules]. p. 76.
3. Korkh-Cherba O.V., Sevastianenko L.V. Formuvannia interesu studentiv do navchalnykh zaniat' iz fizychnoho vykhovannia u VNZ Cheerleading. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. /Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. 2018. Vypusk 3 K (97). С. 266-269.
4. Shyian O. (2013) Istorychni aspekty stanovlennia ta rozvytku cherlidynhu u sviti ta Ukraini. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013. № 2. S. 196–199.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).57](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).57)

**Коломоєць Г.А.**  
<https://orcid.org/0000-0002-4315-3977>  
кандидат педагогічних наук, старший дослідник,  
начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти,  
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», м. Київ  
**Малечко Т.А.,**  
<https://orcid.org/0000-0001-9430-6745>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач сектору забезпечення корекційно-розвиткової роботи  
відділу науково-методичного забезпечення змісту корекційної та інклюзивної освіти  
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», м. Київ  
**Бублей Ю.А.,**  
<https://orcid.org/0009-0004-4479-0582>  
вчитель фізичної культури, I категорії,  
Лицей №38 Шевченківський район, м. Київ

## ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ

У статті окреслено особливості формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ, актуалізовано роль занять фізкультурно-масової роботи, яка володіє широким виховним арсеналом. Наголошено, що заняття фізичною культурою мають вагомий вплив на розвиток не лише фізичних, а й вольових якостей особистості. Виокремлено актуальність дослідження, яка зумовлена потребою суспільства у самодостатній, дисциплінованій та цілеспрямованій особистості, яка здатна брати активну участь в освітньому й суспільному житті, проявляти соціальну ініціативність. Сучасні реалії зумовили актуалізацію вивчення проблеми формування вольових якостей в здобувачів освіти, розвитку фізичних якостей, що вимагає від учених-практиків пошуку ефективних організаційних форм виховної роботи, методик та технологій для покращення освітнього процесу в школах, залучення підліткової молоді до занять фізичною культурою, що є невід'ємною складовою їх гармонійного розвитку. Встановлено, що незважаючи на багатоаспектність дослідження проблеми формування вольових якостей учнів 5-7 класів, на сьогодні практично відсутні наукові роботи, у яких би системно, структуровано й різнобічно розкривався виховний потенціал уроків фізичної культури в контексті НУШ. У процесі впровадження методики формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ наша увага концентрувалася на таких аспектах: розроблення критеріїв та показників формування вольових якостей; обґрунтування програмно-методичного забезпечення процесу формування вольових якостей молодших підлітків у ЗЗСО в умовах НУШ; системність та послідовність процесу формування вольових якостей засобами фізичної культури; формування вольових якостей, волі до перемоги; впровадження принципів виховання; використано такі методи формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури як: методи формування свідомості особистості, методи формування досвіду суспільної поведінки і діяльності, методи стимулювання поведінки молодших підлітків та інші; інтеграція знань, вмінь і навичок, необхідних сучасним молодшим підліткам; накопичення здобувачами освіти позитивного досвіду участі у фізкультурній діяльності вольового спрямування в умовах НУШ.

**Ключові слова:** формування, вольові якості, фізична культура, учні 5-7 класів, впевненість у собі, витримка, цілеспрямованість, самоствердження, дисциплінованість, рішучість, мужність.

**Kolomoiets Halyna, Malechko Tetiana, Bublei Yuriy. Formation of volitional qualities of pupils of grades 5-7 in physical education lessons in nush.** The article outlines the peculiarities of the formation of volitional qualities of pupils of grades 5-7 in physical education classes in the secondary school, actualizes the role of physical education classes, which has a wide educational arsenal. It is emphasized that physical education classes have a significant impact on the development of not only

physical but also volitional qualities of a personality. The relevance of the study is emphasized, which is due to the need of society for a self-sufficient, disciplined and purposeful personality who is able to actively participate in educational and social life, to show social initiative. Modern realities have led to the actualization of the study of the problem of forming volitional qualities in students, the development of physical qualities, which requires scientists and practitioners to find effective organizational forms of educational work, methods and technologies to improve the educational process in schools, involving adolescents in physical education, which is an integral part of their harmonious development. It has been established that despite the multidimensionality of the study of the problem of forming the volitional qualities of pupils in grades 5-7, today there are practically no scientific works that would systematically, structuredly and comprehensively reveal the educational potential of physical education lessons in the context of the NUS. In the process of implementing the methodology of forming volitional qualities of pupils of grades 5-7 in physical culture lessons in the NUS, our attention was focused on the following aspects: development of criteria and indicators of volitional qualities formation; substantiation of program-methodological support of the process of forming volitional qualities of young adolescents in general secondary school in the context of the NUS; systematic and consistent process of formation of volitional qualities by means of physical culture; formation of volitional qualities, will to win; introduction of principles of education; the following methods of formation of volitional qualities of pupils of 5-7 grades in physical culture lessons are used: methods of formation of personality consciousness, methods of formation of experience of social behavior and activity, methods of stimulation of behavior of younger adolescents and others; integration of knowledge, skills and abilities necessary for modern younger adolescents; accumulation of positive participation in volitional physical education activities in the NUS.

**Key words:** formation, volitional qualities, physical education, pupils of grades 5-7, self-confidence, endurance, dedication, self-affirmation, discipline, determination, courage

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження «Формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ» зумовлена потребою суспільства у самодостатній, дисциплінованій та цілеспрямованій особистості, яка здатна брати активну участь в освітньому й суспільному житті, проявляти соціальну ініціативність.

Слід акцентувати, що сучасні реалії зумовили актуалізацію вивчення проблеми формування вольових якостей в здобувачів освіти, розвитку фізичних якостей, що вимагає від учених-практиків пошуку ефективних організаційних форм виховної роботи, методик та технологій для покращення освітнього процесу в школах, залучення підліткової молоді до занять фізичною культурою, що є невід'ємною складовою їх гармонійного розвитку.

**Аналіз літературних джерел.** На ролі занять фізичної культури та спортивно-масової роботи у формуванні вольових якостей учасників освітнього процесу наголошено у наукових роботах українських вчених. Досліджували дану категорію В. Ареф'єв, О. Артюшенко, І. Дудник, М. Зубалій, С. Захарків, Н. Касіч, Г. Коломоєць, Т. Малечко, В. Масол, О. Науменко, М. Осадець, О. Остапенко, М. Тимчик та інші [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Зокрема, М. Тимчик у своїх роботах розкриває закономірності виховання вольових якостей учнів 1-11-х класів у процесі фізкультурно-масової роботи в НУШ; О. Артюшенко та В. Масол висвітлюють основи виховання рішучості в здобувачів освіти засобами фізичної культури; Д. Бінецький досліджує виховання в учнів 5-7-х класів прагнення до самостійності під час ігрової діяльності; Г. Коломоєць аналізує виховання морально-вольових якостей старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор.

**Мета дослідження** – розкрити зміст формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ.

**Завдання дослідження:** шляхом теоретичного аналізу вітчизняних джерел охарактеризувати стан досліджуваної проблеми; визначити важливість впровадження змісту, критеріїв та показників формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ; обґрунтувати виховні можливості фізичної культури з метою їх впровадження в освітній процес.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Незважаючи на багатоаспектність дослідження проблеми формування вольових якостей учнів 5-7 класів, на сьогодні практично відсутні наукові роботи, у яких би системно, структуровано й різнобічно розкривався виховний потенціал уроків фізичної культури в контексті НУШ.

Актуальність дослідження обраної теми зумовлена також низкою суперечностей між:

- об'єктивною потребою суспільства у особистості, яка здатна розуміти необхідність формування вольових якостей, бути готовою до прояву самовладання, витримки, рішучості, та недостатньою мірою вирішення означених завдань у ЗЗСО;
- визнанням важливості формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ і неповною розробленістю даної наукової проблеми на теоретико-методичному рівні;
- значним формувальним потенціалом уроків фізичної культури та недостатньою розробленістю змісту, методів та засобів його реалізації в закладах загальної середньої освіти.

У сучасній психолого-педагогічній літературі немає єдиної думки щодо формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ. Тому, цінними для нашого дослідження є наукові положення І. Дудника, яка у дисертаційному дослідженні «Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою» трактує поняття «Воля» як «здатність людини діяти у напрямі свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди» [1, С. 58]. Дослідниця характеризує зміст досліджуваної категорії як функції людської психіки, яка полягає самовладанні, керуванні власними діями, усвідомленому й цілеспрямованому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти запланованих завдань та цілей. При цьому вчена переконана, що волю слід розглядати як сукупність важливих вольових якостей (витримка, дисциплінованість, рішучість, впевненість у собі, цілеспрямованість та інші), які дозволяють учням підліткового віку керувати своєю поведінкою та діями [1].

Важливими для нашого дослідження стали положення, обґрунтовані І. Дудник та М. Тимчиком. Дослідники наголошують про важливість розроблення критеріїв та показників формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках

фізичної культури (когнітивний – обізнаність стосовно формування вольових якостей та фізичної культури, сукупність знань шкільної навчальної програми, розуміння значущості фізичного вдосконалення тощо; емоційно-ціннісний – інтерес до уроків фізичної культури, бажання формувати у себе витримку організованість, рішучість, самоцінність на уроках фізичної культури; діяльнісний – уміння виявляти вольові напруження у процесі фізкультурно-масової роботи, уміння на практиці виявляти сукупність вольових якостей (цілеспрямованість, самовладання, наполегливість, дисциплінованість, самоствердження, мужність, стійкість тощо)) [1; 4].

Методика формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ передбачає впровадження її в освітню діяльність закладів загальної середньої освіти. Для досягнення поставленої мети і завдань нашого дослідження було обґрунтовано програмно-методичне забезпечення процесу формування вольових якостей молодших підлітків у ЗЗСО. Тому, формувальний етап експерименту відбувався у двох площинах:

використання дієвих змісту, форм і методів на уроках фізичної культури у контексті формування вольових якостей в умовах НУШ;

використання виховного потенціалу фізкультурно-масової роботи в ЗЗСО через навчальну програму з фізичної культури, спортивні гуртки за вибором.

Важливими методологічними положеннями, якими ми керувалися під час розробки методика формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ стали теоретичні тези:

урок фізичної культури в НУШ є однією з провідних форм освітньої фізкультурно-масової діяльності, спрямованої на засвоєння необхідних знань, ціннісних установок та норм поведінки здобувачів освіти основної школи;

здійснення формувальних впливів можливе лише за умови врахування внутрішніх та вікових закономірностей становлення особистості молодшого підлітка на основі ідей гуманістичної педагогіки.

Відповідно, при розробленні програми формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ ми керувалися такими принципами виховання як: доступності (урахування індивідуальних та вікових закономірностей); суб'єкт-суб'єктної взаємодії (створення дружньої та партнерської взаємодії на уроках фізичної культури); гармонійного розвитку особистості; самоактивності і саморегуляції та іншими.

Для реалізації завдань нашого дослідження було використано такі методи формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ як:

*методи формування свідомості особистості:* розширення знань молодших підлітків про сутність і зміст таких понять як «воля», «вольові якості», «вольові зусилля та напруження», «рішучість», «цілеспрямованість», «дисциплінованість», «витримка та самовладання», «мужність»; інтерактивні лекції, дискусії, інтелектуальні змагання тощо;

*методи формування досвіду суспільної поведінки і діяльності:* створення для учнів 5-7 класів ситуацій гарантованого успіху, які сприяли кращому розумінню молодшими підлітками власної неповторності й значимості, важливості прояву вольових якостей та занять фізичною культурою, здатності до самостійної фізкультурної діяльності та можливості приймати відповідальні цілеспрямовані рішення; створення ситуацій вибору, які формують в учнів 5-7 класів готовність до прояву рішучості, витримки, дисциплінованості, впевненості у собі тощо, вибору стратегії поведінки;

*методи стимулювання поведінки молодших підлітків:* самоаналіз та самооцінювання учнями 5-7 класів своєї поведінки (самоцінність); схвалення проявів рішучості, витримки, дисциплінованості, впевненості у собі відповідальності, здатності до активної фізкультурної діяльності вольового спрямування тощо.

**Висновки.** Отже, у процесі впровадження методика формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ наша увага концентрувалася на таких аспектах:

- розроблення критеріїв та показників формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури;
- обґрунтування програмно-методичного забезпечення процесу формування вольових якостей молодших підлітків у ЗЗСО в умовах НУШ;
- системність та послідовність процесу формування вольових якостей засобами фізичної культури;
- формування вольових якостей (рішучості, витримки, дисциплінованості, впевненості у собі, цілеспрямованості, дисциплінованості, мужності та інших), волі до перемоги;
- впровадження принципів виховання: доступності (урахування індивідуальних та вікових закономірностей); суб'єкт-суб'єктної взаємодії (створення дружньої та партнерської взаємодії на уроках фізичної культури); гармонійного розвитку особистості; самоактивності і саморегуляції та іншими;
- використання таких методів формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури: методи формування свідомості особистості, методи формування досвіду суспільної поведінки і діяльності, методи стимулювання поведінки молодших підлітків та інші;
- інтеграція знань, вмінь і навичок, необхідних сучасним молодшим підліткам;
- накопичення здобувачами освіти позитивного досвіду участі у фізкультурній діяльності вольового спрямування в умовах НУШ.

#### Література

1. Дудник, І. О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2013. 210 с.
2. Захарків С.Й. 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. Коломоєць Г.А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 236 с.
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. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Обрії. Науково-педагогічний журнал*. 2013. № 2(37). С. 48-51.

#### References

1. Dudnyk, I.O. (2013). Formuvannya u pidlitkiv hotovnosti do volovykh napruzhen u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu [Formation of adolescents' readiness for volitional stress in the process of physical education]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07. Instytut problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv, s.210.
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. Kolomoiets H.A. (2021). Patriotychnе vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi viiskovo-sportyvnykh ihor [Patriotic education of older adolescents in the process of military sports games]: dys... kand.ped.nauk: 13.00.07 / Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 236 s.
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: Seria «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*. Vyp. 3K(123)20. S. 266–269.
6. 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.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).58](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).58)  
УДК 378.015.31

**Колумбет О.М.,**  
<https://orcid.org/0000-0001-8775-4232>  
**доктор педагогічних наук, професор,**  
**професор кафедри фізичної культури та спорту**  
**Державний торговельно-економічний університет, м. Київ**  
**Клименко Г.В.,**  
<https://orcid.org/0000-0002-4324-5484>  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,**  
**доцент кафедри фізичної культури та спорту**  
**Державний торговельно-економічний університет, м. Київ**  
**Сльцов Д.С.,**  
<https://orcid.org/0000-0001-7092-8283>  
**старший викладач кафедри фізичної культури та спорту**  
**Державний торговельно-економічний університет, м. Київ**

#### ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ

*Робота присвячена розробці методики індивідуального оцінювання спеціальної підготовленості та змагальної діяльності веслувальників на байдарках високої кваліфікації.*

*Раціональність структури рухів веслувальника визначається характером роботи і взаємодії задніх і передніх пучків дельтовидного м'яза, які здійснюють рухи руки веслувальника при виконанні зусиль, таких як "тягнуть" і "штовхають". Виділені причини виникнення індивідуальних помилок в техніці веслування, які істотно впливають на спортивний результат: загальна "закутість" м'язів, відсутність досить повного і своєчасного їх розслаблення; несвоєчасне включення м'язів до роботи; пізніший початок активності м'язів; занадто тривала активність м'язів; низька швидкість включення м'язів до роботи, яка приводить, як правило, до появи "западань" у зусиллях на веслі. Виділені дві групи спортсменів з діаметрально протилежним рівнем розвитку фізичних якостей і одна група спортсменів, яка характеризувалася їх рівномірним розвитком.*

*Визначені індивідуальні особливості координації рухів веслувальників при проходженні ними змагальної дистанції 500 м. Усі спортсмени-веслувальники діляться на дві групи. Для першої групи характерна раціональна координація рухів на початку проходження дистанції та виражені порушення у динаміці роботи м'язів розвороту тулуба і характері докладань зусиль до весла у кінці дистанції. У другій групі встановлено: при нераціональній структурі рухів на початку*