

6. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : Постанова Каб. Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text> (дата звернення: 08.09.2024)
7. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (дата звернення: 06.09.2024)
8. Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : Наказ Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03#Text> (дата звернення: 06.09.2024)
9. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 р. № 3809-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 10.09.2024)
10. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 06.08.2024)
11. Типові штатні нормативи дитячо-юнацьких спортивних шкіл : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 30.07.2013 р. № 37. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1361-13#Text> (дата звернення: 09.09.2024)
12. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. С. 128. URL: <http://eprints.zu.edu.ua>
13. Чокля О.І., Фальковський А.О. Специфіка державно-правового регулювання фізичної культури і спорту в Україні. *Прикарпатський юридичний вісник*. 2020. № 2 (31). С. 3–9.

References

1. Gocul, I. Ye. (2023). Osnovni napryamky vdoskonalennya mekhanizmu publichnogo upravlinnya u sferi fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho*, (1), 35-39.
2. Dombrowska, S. M., Vavrenyuk, S. A., & Palyukh, V. V. (Eds.). (2020). *Derzhavne rehulyuvannya fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini*. Kharkiv: NUTSU. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/10760>
3. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. (2013). *Derzhavnyi sotsialnyi standart u sferi fizychnoi kultury i sportu: Nakaz vid 28.03.2013 r. № 1*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13#Text> (Accessed: September 6, 2024)
4. Konstytutsiya Ukrainy. (1996). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR)*, 1996, № 30, st. 141. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (Accessed: September 10, 2024)
5. Onishchuk, L. M. (2024). Osoblyvosti upravlinnya sportyvnyy orhanizatsiyamy. In *Proceedings of the 76th Scientific Conference of Professors, Teachers, Researchers, Postgraduates, and Students of the National University "Poltava Polytechnic named after Yuriy Kondratyuk"*, Vol. 2 (pp. 344–345). Poltava: National University named after Yuriy Kondratyuk.
6. Kabinet Ministriv Ukrainy. (2008). *Polozhennya pro dytyacho-yunatsku sportyvnu shkolu: Postanova vid 05.11.2008 r. № 993*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text> (Accessed: September 8, 2024)
7. Prezydent Ukrainy. (2004). *Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku fizychnoi kultury i sportu: Ukaz vid 28.09.2004 r. № 1148/2004*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (Accessed: September 6, 2024)
8. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2003). *Pro Systemu orhanizatsiyi fizkulturno-ozdorovchoi ta sportyvnoi roboty doshkilnykh, zahalnoosvitnikh, profesiino-tekhnichnykh ta pozashkilnykh navchalnykh zakladiv: Nakaz vid 21.07.2003 r. № 486*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03#Text> (Accessed: September 6, 2024)
9. Verkhovna Rada Ukrainy. (1993). *Pro fizychnu kulturu i sport: Zakon Ukrainy vid 24.12.1993 r. № 3809-XII*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (Accessed: September 10, 2024)
10. Kabinet Ministriv Ukrainy. (2020). *Strategiya rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku: Postanova vid 04.11.2020 r. № 1089*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (Accessed: August 6, 2024)
11. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. (2013). *Typovi shtatni normatyvy dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil: Nakaz vid 30.07.2013 r. № 37*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1361-13#Text> (Accessed: September 9, 2024)
12. Tsipoviyas, A. T., & Bondarenko, V. V. (2019). *Orhanizatsiya i upravlinnya fizychnoiu kulturoiu i sportom: navch. posib*. Kremenчук: KPK. <http://eprints.zu.edu.ua>
13. Choklya, O. I., & Falkovskiy, A. O. (2020). Spetsyfika derzhavno-pravovoho rehulyuvannya fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. *Prykarpatskyi yurydychnyi visnyk*, 2(31), 3–9. <http://pyuv.onua.edu.ua/index.php/pyuv/article/view/554>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).13)
УДК 375.5.015.316.612. 796

Гетьман М.О.,
ORCID ID <https://orcid.org/0009-0008-7404-0167>
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ САМОВЛАДАННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ

Актуальність дослідження впливів фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності на виховання морально-вольових якостей учнівської молоді визначається запитом сучасної педагогічної теорії і практики на розроблення та удосконалення відповідного методичного інструментарію. У цьому контексті спортивно-оздоровча діяльність є ефективним інструментом для розвитку зростаючої особистості, що актуалізує визначення відповідних організаційно-педагогічних умов.

Організаційно-педагогічні умови виховання самовладання у молодших підлітків можемо визначити як сукупність чинників, які забезпечують успішне досягнення виховних цілей та сприяють підвищенню рівня самовладання у процесі занять бойовими мистецтвами.

Ефективними організаційно-педагогічними умовами виховання самовладання молодших підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом визначено: організація методичної роботи з учителями фізичної культури та тренерами з бойових мистецтв щодо виховання самовладання молодших підлітків; впровадження методичного інструментарію для виховання самовладання молодших підлітків засобами бойових мистецтв у освітній процес ЗЗСО (на уроках фізичної культури); організація спортивно-оздоровчої діяльності з метою мотивації молодших підлітків до занять бойовими мистецтвами та напрацювання навичок проявів самовладання на практиці.

Ключові слова: морально-вольові якості, самовладання, молодші підлітки, бойові мистецтва, організаційно-педагогічні умови, виховання

Hetman Marina. Organizational and pedagogical conditions of self-control education of younger teenagers in the process of practicing martial arts. Self-control, as one of the key moral and volitional qualities, contributes to the formation of a responsible, self-realized personality, which meets the urgent need of society for harmoniously developed citizens who are able to make balanced decisions and actively participate in the life of the state.

The relevance of the study of the effects of physical culture and sports and recreational activities on the education of moral and volitional qualities of schoolchildren is determined by the demand of modern pedagogical theory and practice for the development and improvement of appropriate methodological tools. In this context, sports and health activities, in particular martial arts, are an effective tool for the development of a growing personality, which actualizes the definition of appropriate organizational and pedagogical conditions.

We can define the organizational and pedagogical conditions for the education of self-control in younger teenagers as a set of factors that ensure the successful achievement of educational goals and contribute to increasing the level of self-control in the process of practicing martial arts.

Effective organizational and pedagogical conditions for the self-control education of younger teenagers in the process of martial arts classes are defined as: organization of methodical work with physical education teachers and martial arts trainers regarding the self-control education of younger teenagers; introduction of methodical tools for self-control training of younger teenagers by means of martial arts (freestyle wrestling, horting, aikido, judo, jiu-jitsu) in the educational process of ZZSO (in physical education classes); organization of sports and recreational activities with the aim of motivating younger teenagers to engage in martial arts and develop self-control skills in practice.

Key words: moral and volitional qualities, self-control, younger teenagers, martial arts, organizational and pedagogical conditions, education.

Постановка проблеми. Формування морально-вольових якостей особистості (таких як самовладання, виваженість, рішучість, відповідальність, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність) відповідає нагальній потребі суспільства у самореалізованих, гармонійно розвинутих громадянах, здатних приймати виважені рішення та активно брати участь у житті держави.

Ефективною сферою виховання морально-вольових якостей зростаючого покоління є фізична культура і спорт. Засадами сфери фізичної культури і спорту є: «визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності; гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту; утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту» [7].

Актуальність дослідження впливів фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності на виховання морально-вольових якостей учнівської молоді визначається запитом сучасної педагогічної теорії і практики на розроблення та удосконалення відповідного методичного інструментарію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психолого-педагогічних дослідженнях процес виховання самовладання розглядається як важлива складова формування морально-вольових якостей особистості. Зокрема, українські педагоги (А. Артюшенко, І. Березовська, І. Бех, Ю. Дубовик, В. Желанова, О. Ковтун, О. Колчина, О. Крайнюк, М. Сарнавський, І. Улиська та інші) підкреслюють важливість розвитку цих якостей для формування особистості, здатної відповідально реагувати на виклики сучасного суспільства.

Самовладання, як одна з ключових морально-вольових якостей, сприяє формуванню відповідальної, самореалізованої особистості, яка здатна приймати зважені рішення, контролювати емоції та досягати цілей [10].

Як зазначає В. Желанова, самовладання є результатом синтезу сміливості, витримки та рішучості. Ця здатність дозволяє особистості не лише ефективно діяти в складних умовах, а й сприяє розвитку таких умінь та навичок, як командна взаємодія, комунікація та співробітництво, що є важливим для її подальшої успішної самореалізації [6].

Дослідження також підтверджують важливість єдності морального виховання та вольової діяльності. Так, І. Улиська наголошує, що самовладання базується на усвідомленому керуванні психічними процесами та здатності особистості до саморегуляції [11].

Підтвердження цієї тези знаходимо і у роботах О. Крайнюк та О. Колчина. Дослідники підкреслюють, що формування морально-вольових якостей, таких як самовладання, залежить від поєднання вроджених і набутих

функціональних навичок, які проявляються через здатність контролювати емоції та зберігати впевненість у власних силах [8].

У зарубіжних дослідженнях (G. Dewar, M. Inzlicht, C-N. Macrae, T. Gendler, J. Gross, K. Milkman, D. Laibson, D. Scarf, Y. Cho, J. Kim, D. Kennett, K. Keefer та інших) феномен самовладання особистості як правило пов'язується з саморегуляцією поведінки, самодисципліною та самоконтролем.

Вивчаючи особливості виховання вольових якостей особистості, самовладання розглядається у контексті самодисципліни, самоконтролю, здатності володіти собою, сили волі. Проявами цих якостей є саморегуляція, вміння контролювати та, за необхідності, гальмувати імпульсивну поведінку, стресостійкість, здатність відновлюватися від важких емоцій, вміння приймати виважені рішення та планувати свою діяльність [1; 5].

Ефективність виховання самовладання, на думку дослідників G. Dewar, A. Duckworth, J. Howell залежить від здатності педагога вмотивувати та зацікавити учнів до виконання поставлених завдань та досягнення результату завдяки прояву вольових якостей, самодисципліни, самоконтролю, аналізу. Дієвими практиками є створення ситуації успіху та формування навичок аналізу власної діяльності у досягненні цілей та подоланні невдач [2; 3; 4].

Таким чином, виховання морально-вольових якостей, зокрема самовладання, потребує системного підходу та врахування специфіки організації освітнього процесу. У цьому контексті фізична культура та спортивно-оздоровча діяльність, зокрема заняття бойовими мистецтвами, є ефективними інструментами для розвитку гармонійно розвинутої особистості, що актуалізує визначення відповідних організаційно-педагогічних умов виховання самовладання молодших підлітків.

Як доводять дослідження, ефективність організаційно-педагогічних умов залежить від системного підходу, взаємозв'язку та структурованості всіх необхідних елементів, врахування специфіки освітнього процесу, у якому вони застосовуються, а також від чіткого визначення цілей і вибору оптимальних засобів для їх досягнення [9].

Вагомою складовою для ефективних організаційно-педагогічних умов є спрямованість освітнього процесу на досягнення конкретних результатів, що реалізується через поєднання таких складників, як конструктивна взаємодія, ефективність виховних впливів, та чітка конкретизація завдань [12; 13].

Таким чином, організаційно-педагогічні умови виховання самовладання у молодших підлітків можемо визначити як сукупність чинників, які забезпечують успішне досягнення виховних цілей та сприяють підвищенню рівня самовладання у процесі занять бойовими мистецтвами.

Мета статті – обґрунтувати організаційно-педагогічні умови виховання самовладання молодших підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Науково-методичною основою для визначення ефективних організаційно-педагогічних умов виховання самовладання у молодших підлітків під час занять бойовими мистецтвами стали:

- аналіз наукових джерел, зокрема: педагогічних (щодо виховання морально-вольових якостей і відповідної організації освітнього процесу); психологічних (що висвітлюють механізми саморегуляції емоційних станів та поведінки молодших підлітків); медичних (які розкривають анатомо-фізіологічні особливості молодшого підліткового віку); та джерел з теорії і методики фізичного виховання (що досліджують вплив фізичної культури й спортивно-оздоровчої діяльності на формування особистості та специфіку бойових мистецтв у контексті виховання самовладання);
- вивчення нормативно-правових засад забезпечення фізичної культури та спорту у сфері освіти та виховання;
- обґрунтування можливостей впровадження бойових мистецтв (або їхніх окремих елементів) на уроках фізичної культури та у спортивно-оздоровчій роботі для виховання самовладання у молодших підлітків;
- відбір окремих видів бойових мистецтв, які доцільно впроваджувати у закладах загальної середньої освіти на уроках фізичної культури та у позаурочній роботі;
- визначення змістовного наповнення компонентів та критеріїв виховання самовладання у молодших підлітків під час занять бойовими мистецтвами.

Ефективними організаційно-педагогічними умовами виховання самовладання молодших підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом визначено: організація методичної роботи з учителями фізичної культури та тренерами з бойових мистецтв щодо виховання самовладання молодших підлітків; впровадження методичного інструментарію для виховання самовладання молодших підлітків засобами бойових мистецтв (вільна боротьба, хортинг, айкідо, дзюдо, джиу-джитсу) в освітній процес ЗЗСО (на уроках фізичної культури); організація спортивно-оздоровчої діяльності з метою мотивації молодших підлітків до занять бойовими мистецтвами та напрацювання навичок проявів самовладання на практиці.

Кожна з запропонованих умов передбачала відповідне змістове та методичне забезпечення.

Організаційно-педагогічна умова «Організація методичної роботи з учителями фізичної культури та тренерами з бойових мистецтв щодо виховання самовладання молодших підлітків» спрямовувалась на розширення знань педагогів та тренерів щодо характерних особливостей самовладання як важливої морально-вольової якості особистості; визначенні ролі спортивно-оздоровчої роботи у вихованні самовладання молодших підлітків; виявленні потенційних можливостей бойових мистецтв у вихованні самовладання молодших підлітків.

Для реалізація першої умови педагогам було надано матеріали інформаційного та методичного характеру («Філософські засади самовладання»; «Аналіз поняття «самовладання» у вітчизняних та зарубіжних джерелах: психолого-педагогічний аспект»; «Анатомічні та фізіологічні зміни у молодшому підлітковому віці»; «Сензитивні аспекти виховання самовладання у молодших підлітків»), які мали на меті розширити уявлення педагогів про досліджуваний феномен, виявлення переваг та труднощів даного вікового періоду у виховання самовладання тощо. Вагомою частою роботи у реалізації даної умови стали проведені заходи:

- круглі столи: «Дослідження стану вихованості самовладання молодших підлітків», «Роль самовладання та самоконтролю у стресових ситуаціях», на яких висвітлювалися питання щодо компонентів вихованості самовладання молодших підлітків у процесі занять бойовим мистецтвом, обґрунтовувалися значення та роль бойових мистецтв, оглядався арсенал технік для самовладання, оскільки в умовах воєнного стану діти перебувають у невизначених або несприятливих обставинах, що актуалізує їх необхідність;

- вебінари: «Роль фізичної культури та спорту у вихованні морально-вольових якостей молодших підлітків», «Виховний потенціал фізичної культури та спорту», «Напрацювання навичок самовладання на уроках фізичної культури та у спортивно-оздоровчій роботі», метою яких стала актуалізація впливу фізичної культури та спорту на розвиток характеру та морально-вольових якостей молодших підлітків; представлення практичного інструментарію для учителів фізичної культури.

- засідання методичних об'єднань: «Виховні ресурси та можливості бойових мистецтв у вихованні самовладання молодших підлітків», які присвячувалися питанням оздоровчих та виховних можливостей бойових мистецтв та використання їхнього потенціалу у професійній діяльності педагогів.

Організаційно-педагогічна умова «Впровадження методичного інструментарію для виховання самовладання молодших підлітків засобами бойових мистецтв (вільна боротьба, хортинг, айкідо, дзюдо, джиу-джитсу) в освітній процес ЗЗСО (на уроках фізичної культури)» спрямовувалась на висвітлення досвіду впровадження методичного інструментарію щодо виховання самовладання молодших підлітків засобами бойових мистецтв на уроках фізичної культури. Для реалізації даної умови проводилися заходи практичного спрямування:

- вебінари: «Взаємодія учасників освітнього процесу на уроках фізичної культури», «Роль диференційованого підходу на уроках фізичної культури», на яких було представлено досвід організації освітнього процесу щодо виховання самовладання, аналізувалися можливості використання диференційованого підходу у роботі з даною віковою категорією, розглядалися способи удосконалення спортивно-оздоровчої діяльності;

- семінари-практикуми: «Онлайн-сервіси для учителів фізичної культури», «Методи та засоби використання бойових мистецтв на уроках фізичної культури», в процесі яких відпрацьовувалися вміння, необхідні для використання цифрових технологій на уроках фізичної культури, презентувався відповідний методичний інструментарій;

- відкриті уроки та показові тренування, на яких відбувався показ навчально-тренувальних вправ з елементами бойових мистецтв, відпрацьовувалися техніки і прийоми з вільної боротьби, хортингу, айкідо, дзюдо, джиу-джитсу.

- бесіди, міні-лекції для молодших підлітків: «Морально-вольові якості людини», «Що нам допомагає досягти результатів», «Характеристики самовладання», «Роль бойових мистецтв у формуванні особистості», «Цінності бойового мистецтва», «Безпека в спорті», «Самоконтроль та саморегуляція в бойових мистецтвах» та інші, які мали на меті розширення уявлень про феномен самовладання, його роль в житті та самореалізації особистості, значення бойових мистецтв у становленні та формуванні характеру;

- завдання, ігри для молодших підлітків для відпрацювання умінь регулювати власні емоційні стани, розвитку командної взаємодії, тренування досвіду аргументації, діалогу, конструктивного відстоювання переконань тощо;

- спортивні вправи на відпрацювання технік і прийомів з вільної боротьби, хортингу, айкідо, дзюдо, джиу-джитсу, які сприяли розвитку уваги, концентрації, витривалості, виваженості, стратегічного та тактичного мислення.

Організаційно-педагогічна умова «Організація спортивно-оздоровчої діяльності з метою мотивації молодших підлітків до занять бойовими мистецтвами та напрацювання навичок проявів самовладання на практиці» була реалізована через організацію змагань з елементами бойових мистецтв.

Конкурси у змаганнях добиралися за відповідними блоками:

- блок загально-фізичної підготовки (завдання спрямовані на розвиток працездатності, координації, швидкості, спритності, сили, гнучкості);

- блок спеціально-фізичної підготовки (вправи для розвитку морально-вольових якостей засобами бойових мистецтв: самовладання, самоконтролю, витривалості, стратегічного та тактичного мислення, дисциплінованості, взаємодії з командою, згуртованості, відповідальності, старанності, ініціативності);

- блок інтелектуально-розвивальної підготовки (завдання спрямовані на розширення знань та уявлень учасників про бойові мистецтва, їх історію та філософію, правила, що сприяли зацікавленню та розвитку мотивації молодших підлітків до занять бойовими мистецтвами тощо).

Таким чином, структура змагань з елементами бойових мистецтв включала відповідні конкурси, ігри, вправи та завдання, які допомагали молодшим підліткам набути досвід проявів самовладання у практичній діяльності.

Висновки. Отже, реалізація визначених організаційно-педагогічних умов для виховання самовладання у молодших підлітків під час занять бойовими мистецтвами була спрямована на:

- формування у молодших підлітків усвідомлення впливу морально-вольових якостей на становлення особистості та її подальшу самореалізацію;

- розуміння ролі самовладання, його сутності, характеристик та проявів у практичній діяльності та у взаємодії з іншими;

- усвідомлення значення бойових мистецтв у формуванні особистості та їх ролі у вихованні самовладання;

- розвиток ціннісних установок щодо занять бойовими мистецтвами як засобу виховання морально-вольових якостей, таких як самовладання, самоконтроль, дисциплінованість і витривалість;

- формування у молодших підлітків усвідомлення самовладання як важливої морально-вольової якості;

- стимулювання позитивної мотивації до виховання в собі самовладання та його компонентів, таких як самоконтроль, саморефлексія і саморегуляція;
- розвиток готовності та вольового прагнення у молодших підлітків до формування навичок саморегуляції та емоційного контролю;
- створення умов для прояву навичок самовладання, саморегуляції, емоційного контролю, концентрації, спокою, зосередженості, емоційної стійкості;
- розвиток умінь відслідковувати та аналізувати емоційні стани, керувати своїми емоціями та імпульсивними проявами.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження будуть акцентуватися на розробці теоретико-методичних засад виховання самовладання у інших вікових категоріях, зокрема учнів старшої школи.

Література

1. Cho, Y. I., Kim, J. S., & Kim, J. O. Factors influencing adolescents' self-control according to family structure. *Journal of Child and Family Studies*. 2018. 27(11), 3520-3530. DOI: 10.1007/s10826-018-1175-4.
2. Dewar G. Teaching self-control: Evidence-based tips. 2023. URL: <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>. Дата звернення: 03.07.2024 р.
3. Duckworth, A. L., Gendler, S. T., & Gross, J. J. Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*. 2014. 49(3). 199–217. doi: 10.1080/00461520.2014.926225
4. Howell J. The Influence of Sports on Personal Growth and Character Development. 2024. URL: <https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development>. Дата звернення: 25.08.2024 р.
5. Inzlicht M, Schmeichel BJ, Macrae CN. Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends Cogn Sci*. 2014. 18(3). 127-33.
6. Желанова В. В. Морально-вольові особистості як суттєва детермінанта формування «навичок XXI століття». *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород : Говерла*. 2017. Вип. 2 (41). С. 99–101.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» №3808-XII. 1994. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1994, № 14, ст. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>. Дата звернення: 14.08.2024 р.
8. Крайнюк О., Колчина О. Морально-вольові якості студентів-допризовників у процесі фізичного вихованні. *Спортивна наука України*. 2014. № 6 (64). С. 43–49.
9. Пономаренко О. Поняття «Організаційно-педагогічні умови» в контексті дослідження професійної освіти майбутніх магістрів психології. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць*. 2020. Т. 3. № 70. С. 197–200.
10. Сарнавський М. О. Сутність морально-вольових якостей особистості та значення настільних інтелектуальних ігор у їх формуванні. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки*. Київ. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. СХХХ (140). С. 186-194.
11. Улиська І. В. Морально-вольові якості у структурі особистості медичного працівника. *Наукові записки: зб. наук. пр. Вінницького держ. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. Кіровоград, 2015. Вип. 43. С. 328–332.
12. Харченко, Н., Скирда, Т., & Масол, В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у діяльності дитячих громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. ЗК(176), 489-493.
13. Шинкаренко, В. В. Педагогічні умови патріотичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 201861,340–343.

References

1. Cho, Y. I., Kim, J. S., & Kim, J. O.(2018). Factors influencing adolescents' self-control according to family structure. *Journal of Child and Family Studies*. 27(11), 3520-3530. DOI: 10.1007/s10826-018-1175-4.
2. Dewar G.(2023). Teaching self-control: Evidence-based tips. URL: <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>. Data zvernennia: 03.07.2024 r.
3. Duckworth, A. L., Gendler, S. T., & Gross, J. J.(2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*. 49(3). 199–217. doi: 10.1080/00461520.2014.926225
4. Howell J.(2024). The Influence of Sports on Personal Growth and Character Development. URL: <https://www.jeffhowell.me/blog/the-influence-of-sports-on-personal-growth-and-character-development>. Data zvernennia: 25.08.2024 r.
5. Inzlicht M, Schmeichel BJ, Macrae CN. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends Cogn Sci*. 18(3). 127-33.
6. Zhelanova V. V.(2017). Moralno-volovi osobystosti yak suttieva determinanta formuvannia «navychok KhKhI stolittia». *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: seriia: Pedahohika. Sotsialna robota. Uzhhorod : Hoverla*. Vyp. 2 (41). S. 99–101.
7. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» №3808-XII. 1994. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR). 1994, № 14, st. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>. Data zvernennia: 14.08.2024 r.

8. Krainiuk O., Kolchyna O.(2014). Moralno-volovi yakosti studentiv-dopryzovnykiv u protsesi fizychnoho vykhovanni. Sportyvana nauka Ukrainy. № 6 (64). S. 43–49.
9. Ponomarenko O.(2020). Poniattia «Orhanizatsiino-pedahohichni umovy» v konteksti doslidzhennia profesiinoi osvity maibutnikh mahistriv psykholohii. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: zbirnyk naukovykh prats. T. 3. № 70. C. 197–200.
10. Sarnavskiy M. O.(2018). Sutnist moralno-volovykh yakosteï osobystosti ta znachennia nastilnykh intelektualnykh ihor u yikh formuvanni. Naukovi zapysky Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria: Pedahohichni nauky. Kyiv. Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. SX (140). S. 186-194.
11. Ulyska I. V.(2015). Moralno-volovi yakosti u strukturi osobystosti medychnoho pratsivnyka. Naukovi zapysky: zb. nauk. pr. Vinnytskoho derzh. ped. un-tu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seria: pedahohika i psykholohiia. Kirovohrad. Vyp. 43. S. 328–332.
12. Kharchenko, N., Skyrda, T., & Masol, V.(2024). Vykorystannia informatsiino-komunikatsiynykh tekhnolohii u diialnosti dytiachykh hromadskykh obiednan fizkulturno-sportyvnoi spriamovanosti. Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3K(176), 489-493.
13. Shynkarenko, V. Pedahohichni umovy patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv u navchalno-vykhovnomu protsesi zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Naukovi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. 201861,340–343.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).14)
УДК 373.5:613.7

Головченко М. В.
<https://orcid.org/0009-0002-5427-0885>
аспірант спеціальності «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧЕНИЦЬ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ «ФІТНЕС МІКС»

У статті аналізується важливість формування здорового способу життя серед учениць старшої школи та роль методики «Фітнес мікс» у цьому процесі. В рамках дослідження розглядається використання «Фітнес мікс» як інноваційного інструменту для підвищення рівня рухової активності, покращення працездатності та загального оздоровлення підлітків. Акцентується увага на тому, як поєднання різних видів фізичної активності, таких як аеробіка, силові тренування та стретчинг, може бути інтегровано в уроки фізичної культури для досягнення комплексних результатів. Окрім фізичних вправ, в статті акцентується на важливості теоретичного компонента, який включає принципи здорового харчування, регулярний режим сну та відпочинку, профілактику шкідливих звичок і збереження психічного здоров'я. Особлива увага приділяється аналізу наукових досліджень та практичних прикладів, що підтверджують ефективність використання фітнес-технологій у школі. Розглядаються альтернативи традиційним модульним програмам фізичної культури, що дозволяють розширити можливості для навчання та виховання підлітків. В дослідженні підкреслено необхідність врахування індивідуальних особливостей учнів при розробці програм занять, що забезпечує оптимальні результати та підтримує мотивацію до регулярних фізичних вправ. Стаття також пропонує рекомендації для педагогів і тренерів щодо впровадження «Фітнес мікс» у шкільний навчальний процес, щоб сприяти формуванню стійких звичок здорового способу життя серед молоді. Проаналізовано низку прикладів щодо поєднання різних видів рухової активності, а саме (аеробіки, силових вправ, стретчингу тощо із доповненням щодо важливої частини про принципи здорового харчування, режиму сну та відпочинку, профілактики шкідливих звичок та збереження психічного здоров'я. Підкреслено важливість врахування індивідуальних особливостей учениць при складанні програми занять.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, учениці старшої школи, фізична культура, «Фітнес мікс», рухова активність, оздоровлення, індивідуальний підхід.

Holovchenko M. V. Formation of a healthy lifestyle of high school students using the «Fitness Mix» means. The article analyzes the importance of developing a healthy lifestyle among high school girls and the role of the "Fitness Mix" methodology in this process. The study explores the use of "Fitness Mix" as an innovative tool for enhancing physical activity levels, improving performance, and promoting overall health among adolescents. It emphasizes how combining different types of physical activities, such as aerobics, strength training, and stretching, can be integrated into physical education classes to achieve comprehensive results. In addition to physical exercises, the article highlights the importance of the theoretical component, which includes principles of healthy eating, regular sleep and rest routines, prevention of harmful habits, and maintaining mental health. Special attention is given to the analysis of scientific research and practical examples that confirm the effectiveness of using fitness technologies in schools. Alternatives to traditional modular physical education programs are discussed, broadening the opportunities for educating and developing adolescents. The study emphasizes the need to consider individual student characteristics when designing exercise programs, ensuring optimal results and maintaining motivation for regular physical activity. The article also provides recommendations for educators and trainers on implementing «Fitness Mix» into the school curriculum to promote the development of sustainable healthy lifestyle habits among youth. A range of examples is analyzed regarding the combination of different types of physical activity, specifically aerobics, strength exercises, stretching, etc., with an additional focus