

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).18)

Канішевська Л.В.  
доктор педагогічних наук, професор,  
заступник директора з науково-експериментальної роботи  
Інституту проблем виховання НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0002-4190-1601>

Линник А.М.,  
старший викладач  
кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних наук,  
Національна академія статистики, обліку та аудиту, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-0492-7685>

Косенко Н.В.  
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
<https://orcid.org/0000-0002-7929-6427>

Поліщук Т. В.  
старший викладач  
кафедра фізичного виховання  
Київський національний університет імені Вадима Гетьмана (КНЕУ)

### ВИХОВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядається теоретичні аспекти виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури. З'ясовано, що освітній процес має бути орієнтований на вирішення ключових завдань, зокрема на формування впевненості в собі у здобувачів освіти. Особливу роль у цьому відіграють заняття з фізичної культури, адже вони створюють широкі можливості для виховання впевненості у собі, впровадження інноваційного змісту та сучасних методів навчання. Заняття фізичною культурою, мають широкий виховний потенціал, оскільки фізична культура спрямована не лише на фізичну підготовку, виконання нормативів, фізичний розвиток, але й на виховання необхідних морально-вольових якостей особистості. Залучення учнівської та студентської молоді до спортивно-масової роботи сприяє: вихованню впевненості у собі, рішучості, самовладанню, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей здобувачів освіти; формуванню ціннісних орієнтацій стосовно власного здоров'я; формуванню емоційну стійкість, витримки, самовладання, зосередженість на досягненні мети, цілі; формуванню стійкого бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування за обраним видом спорту та інше.

**Ключові слова:** виховання, впевненість у собі, фізична культура, здобувачі освіти, учнівська та студентська молодь.

**Kanishevska L.V. Linnyk A.M., Kosenko N.V. Polishchuk T.V. Education of self-confidence in students through physical culture.** The article considers the theoretical aspects of fostering self-confidence in students through physical education. It is found that the educational process should be focused on solving key tasks, in particular, on building self-confidence in students. Physical education classes play a special role in this, because they create broad opportunities for building self-confidence, introducing innovative content and modern teaching methods. Physical education classes have a wide educational potential, since physical education is aimed not only at physical training, meeting standards, physical development, but also at cultivating the necessary moral and volitional qualities of the individual. Involving students in sports and mass work contributes to: fostering self-confidence, determination, self-control, purposefulness and other moral and volitional qualities of students; forming value orientations regarding their own health; developing emotional stability, endurance, self-control, focus on achieving goals, objectives; developing a strong desire to systematically attend physical education classes and training in the chosen sport, etc.

Studying the experience of successful practitioners allows us to draw conclusions that involving students in physical education classes (physical education) in order to effectively foster self-confidence depends on: the implementation of effective pedagogical conditions (training teachers to implement the methodology for fostering self-confidence through physical education; the implementation of pedagogically appropriate content, types and methods of fostering self-confidence in the process of engaging in sports and recreational activities; the organization of competitive work in order to form students' motivation for physical education classes); the use of innovative technologies, content, forms and methods of work in physical education classes.

**Keywords:** education, self-confidence, physical education, education seekers, school and university youth.

**Постановка проблеми.** Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження свідчить, що значна кількість робіт присвячена вивченню багатогранності сутності і змісту поняття «впевненість у собі». Однак, досі не існує однозначного визначення цієї морально-вольової якості особистості. Зазвичай, компоненти впевненості розглядаються ізольовано в межах окремих досліджень.

Фізкультурно-оздоровча діяльність, зокрема заняття фізичною культурою, мають широкий виховний потенціал, оскільки фізична культура спрямована не лише на фізичну підготовку, виконання нормативів, фізичний розвиток, але й на

виховання необхідних морально-вольових якостей (впевненість у собі, цілеспрямованість, дисциплінованість, самовладання, рішучість, самостійність та ін.) особистості тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** Аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури дає можливість виокремити деякі аспекти дослідженості виховання морально-вольових якостей в здобувачів освіти. Відтак, останніми роками були здійснені такі дослідження: основи виховання впевненості у собі особистості (А. Блошко, Д. Дивиденко, В. Зінченко, О. Мещеряков, О. Черниковата та інші), виховання волі в здобувачів освіти засобами фізичної культури (І. Дудник), виховання впевненості у собі в старших підлітків в процесі занять дзюдо (Я. Шматко), виховання цілеспрямованості як морально-вольової якості (Н. Касіч), виховання рішучості здобувачів освіти у процесі занять фізичною культурою (В. Масол), виховання морально-вольових якостей учасників освітнього процесу засобами фізкультурно-масової роботи (М. Тимчик), виховання самовладання молодших підлітків під час занять єдиноборствами.

Також теоретичним підґрунтям для розроблення проблеми виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури стали праці Д. Бінецького, М. Гетьман, С. Захарківа, М. Зубалія, О. Остапенка, А. Савчанка, Б. Шаповалова, Я. Шматка та інших, в яких розкрито зміст та педагогічні умови виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти.

Численні дослідження вчених актуалізують виховний вплив занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою діяльністю у формуванні впевненості у собі, самостійності, самовладання, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей учасників освітнього процесу. Автори вказують, що формування означених якостей на заняттях з фізичної культури позитивно впливає на духовний розвиток особистості тощо. Здійснений аналіз вітчизняних наукових праць та практичної діяльності засвідчує, що на сьогодні накопичено достатній ресурсний потенціал та певний досвід виховання морально-вольових якостей під час фізкультурної роботи, однак проблема виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури в сучасних умовах досліджена недостатньо.

**Мета дослідження** – розкрити теоретичні аспекти виховання впевненості у собі в здобувачів освіти засобами фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Спираючись на власні наукові дослідження та досвід, І. Бех ґрунтовно аналізує питання виховання морально-вольових якостей особистості. На переконання українського психолога вольові та морально-вольові якості є фактором, який впливає на духовний розвиток здобувачів освіти. При цьому дослідник наголошує, що під час засвоєння цінностей воля має бути керованою освітнім процесом тощо [1].

Цінними для нашого дослідження є праці Е. Македонської, яка вважає, що впевненість в собі важливо розглядати через призму регуляції діяльності та поведінки волі. На думку дослідниці воля це внутрішня, заздалегідь закладена сила самосвідомості, яка формує основу для впевненості як вольової якості. З точки зору філософії, доречно використовувати поняття «вольовий характер», «сила волі» та «власна точка зору». При цьому багато вчених розглядають волю як силу, яка формується під впливом зовнішніх фізичних, психологічних і соціальних чинників [4].

Актуальними для нас стали наукові розвідки, здійснені С. Мельничук. Авторка зосереджує увагу на проблемі розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів. Впевненість в собі є однією з найважливіших базових властивостей особистості, яка у старшому шкільному віці набуває великого значення для розкриття здібностей здобувачів освіти та подальшого визначення їх місця в житті. На думку дослідниці, для вивчення впевненості в собі варто виокремити декілька підходів, а саме: поведінковий, емоційно-експресивний та особистісний. Вчена зазначає, що поняття «впевненість у собі» це феномен, який є складним утворенням пов'язаним зі специфічним ставленням людини до свого внутрішнього світу. Дана якість з одного боку об'єднує інтелектуальні, емоційні та вольові процеси, а з іншого боку є характеристикою зрілої особистості [7].

У наукових дослідженнях В. Тернопільської з'ясовано, що впевненість в собі пов'язана з такими якостями як: почуття власної гідності, відповідальність, самостійність та самоповага. Поняття впевненість в собі, на думку автора, є інтегральним особистісним утворенням, яке проявляється в позитивній оцінці здобувачем освіти власних здібностей та навичок для задоволення потреб, реалізації мети, самодостатності, самоконтролю власних дій тощо. На думку дослідниці основою впевненості в собі є стабільне та позитивне ставлення здобувачів освіти до власних умінь та навичок, що проявляється в соціальних ситуаціях та в діяльності, що вимагає особистої участі. Водночас причиною невпевненості в собі в здобувачів освіти є несформованість способів поведінки, які повинні забезпечувати особистості повноцінне оволодіння соціальною реальністю тощо [8].

Дослідження у галузі педагогіки та психології засвідчують, що фізичні вправи сприяють формуванню позитивного самооцінювання, оскільки дозволяють здобувачам освіти досягати конкретних результатів, долати труднощі та ставати свідками власного прогресу.

Важливими для нашого дослідження є наукові розвідки М. Гетьман та Я. Шматка [9]. Дослідники дійшли висновків, що заняття фізичною культурою та залучення здобувачів освіти до тренувань з бойових мистецтв:

- Сприяють формуванню цінних морально-вольових якостей (впевненості у собі, самовладання та ін.);
- Дають змогу перевірити власні фізичні сили та спроможність проявити волю до перемоги;
- Допомагають формувати емоційну стійкість, зосередженість на досягненні мети;
- Сприяють формуванню ціннісних ставлень та формуванню почуття співпереживання;
- Допомагають залучати здобувачів освіти до спільної відповідальної діяльності, розвивати навички командної взаємодії;
- Сприяють формуванню прийняття впевнених рішень, розвитку стратегічного мислення;
- Формують стійке бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування;
- Формують навички встановлення пріоритетних завдань та необхідних справ в освітньому процесі;

- Формують ціннісні орієнтації стосовно власного здоров'я й здорового способу життя;
- Сприяють розвитку фізичних якостей;
- Сприяють розширенню знань та розуміння важливості морально-вольових якостей (впевненості у собі, самовладання та ін.) в освітньому процесі та у житті людини тощо [10].

Важливими для нашого дослідження стали погляди В. Масол. У своїх доробках ученою було обґрунтовано ефективність педагогічних умов виховання впевненості у собі та рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою, а саме: підготовка педагогів до впровадження методики виховання впевненості у собі та рішучості старшокласників; впровадження педагогічно доцільного змісту, видів та методів виховання впевненості у собі та рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою спортивно-оздоровчої спрямованості; організація змагальної діяльності з метою формування у здобувачів освіти мотивації до занять фізичною культурою. Також дослідницею було доведено, що ефективність виховання впевненості у собі та рішучості здобувачів освіти залежить від: використання інноваційного змісту, форм і методів роботи на заняттях фізичної культури; спрямування освітньої діяльності на формування інтересів та мотивації учасників освітнього процесу; створення умов для прояву здобувачами освіти впевненості у собі та інших морально-вольових якостей; накопичення індивідуального досвіду прийняття рішень та формування впевненості в собі; прагнення до самовдосконалення, здатності до самоконтролю та самооцінки [5; 6].

Суголосними є висновки Н. Касіч, яка відзначає, що виховання впевненості у собі та цілеспрямованості засобами фізичної культури залежить від впровадження ефективних технологій, педагогічних умов, змісту, форм, методів та впливає на успішну освітню та спортивну діяльність. Вчена також акцентує, що на фізкультурно-оздоровчих заняттях із змагальною спрямованістю у здобувачів освіти часто проявляється бурхлива емоційність, що простежувалося у їх взаємодії з партнерами по спортивній команді. Тому педагогам та тренерам слід, за допомогою допоміжних фізичних вправ, знижувати емоційне збудження учасників освітнього процесу або підказувати, яким чином спрямовувати власні емоції на користь спортивного колективу, а саме: емоційно реагувати на успішно виконану рухову, тактико-тактичну дію або дію партнера по команді, що сприятиме підняттю спортивного і командного духу; спрямовувати власні емоції на самоналаштування перед стартом змагань та ін.. Такий підхід учителів та викладачів сприяє ефективному впровадженню сучасних технологій щодо виховання впевненості у собі та цілеспрямованості здобувачів освіти у процесі занять фізичною культурою [2].

**Висновки.** Численні дослідження вчених підтверджують виховний вплив занять фізичною культурою та фізкультурно-оздоровчою діяльністю у формуванні впевненості у собі та інших морально-вольових якостей учасників освітнього процесу. Так, заняття фізичною культурою та залучення учнівської та студентської молоді до спортивно-масової роботи сприяє:

- вихованню впевненості у собі, рішучості, самовладанню, цілеспрямованості та інших морально-вольових якостей здобувачів освіти;
- формуванню ціннісних орієнтацій стосовно власного здоров'я;
- формуванню емоційну стійкість, витримки, самовладання, зосередженість на досягненні мети, цілі;
- формуванню стійкого бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування за обраним видом спорту та інше.

Вивчення досвіду успішних практиків дозволяє зробити висновки, що залучення здобувачів освіти до занять фізичною культурою (фізичним вихованням) з метою ефективного виховання впевненості у собі залежить від:

- впровадження дієвих педагогічних умов (підготовка педагогів до впровадження методики виховання впевненості у собі засобами фізичної культури; впровадження педагогічно доцільного змісту, видів та методів виховання впевненості у собі у процесі занять спортивно-оздоровчою діяльністю; організація змагальної роботи з метою формування у здобувачів освіти мотивації до занять фізичною культурою);
- використання інноваційних технологій, змісту, форм і методів роботи на заняттях з фізичної культури тощо.

#### Література

1. Бех, І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник*. Київ: Академвидав.2012.
2. Касіч, Н. П. *Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності*. (Дис. канд. пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.2020.
3. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 76-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2014\\_2\(1\)\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2(1)_15).
4. Македонська, Е. О. Психологічні чинники розвитку впевненості в собі у ранній дорослості. *Гуманітарний корпус*, 2021, 118-121.
5. Масол В.В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ...д-ра філософії : 01 ; 011 / Масол Валерія Володимирівна. Київ, 2023. 255 с.
6. Масол, В. В. (2021). Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 25(1.), 259–269. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>.
7. Мельничук С. К. Порівняльна характеристика особливостей розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів / С. К. Мельничук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2013. - Вип. 41. - С. 94-100
8. Тернопільська, В. Моніторинг проблеми формування впевненості в собі студентської молоді. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.*, 2019 (31), 20–25. вилучено із <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/242>

9. Шматко, Я. (2023). Теоретичні аспекти виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(162), 437-440.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).92](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92)
10. Шматко, Я., Луценко, В., & Пігуль, Д. Виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(176), 520-523.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).2024.117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).2024.117)
11. Sundukova I. Self-Confidence as a Prerequisite for the Mental Health of Young Men in Physical Education Classes. (2019). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 1 (45), 71-76.* <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

#### Reference

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku: navchalnyi posibnyk.* Kyiv: Akademydav.
2. Kasich, N. P. (2020). *Vykhovannia tsilespriamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti.* (Dys. kand. ped. nauk). Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, Kyiv.
3. Kondratiuk S. M. (2014). *Vpevnenist u sobi yak odyz z aspektiv zhyttievoho uspihku studentskoi molodi.* Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seria: Psykholohichni nauky. Vyp. 2(1). S. 76-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp2\(1\)15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp2(1)15).
4. Makedonska, E. O. (2021). *Psykholohichni chynnyky rozvytku vpevnenosti v sobi u rannii doroslости.* Humanitarnyi korpus, 2021, 118-121.
5. Masol V.V. *Vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : dys. ...d-ra filosofii : 01 ; 011 / Masol Valeriia Volodymyrivna.* Kyiv, 2023. 255 s.
6. Masol, V. V. (2021). *Pedahohichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi, 25(1.), 259– 269.* <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-1-259-269>.
7. Melnychuk S. K. (2013). *Porivnialna kharakterystyka osoblyvostei rozvytku vpevnenosti v sobi starshoklasnykiv i studentiv / S. K. Melnychuk // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 12 : Psykholohichni nauky. Vyp. 41. - S. 94-100*
8. Ternopilska, V. (2019). *Monitorynh problemy formuvannia vpevnenosti v sobi studentskoi molodi. Pedahohichna osvita: Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika., (31), 20–25. vylucheno iz* <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/242>
9. Shmatko, Ya. (2023). *Teoretychni aspekty vykhovannia v starshykh pidlitkiv vpevnenosti u sobi v protsesi zaniat dziudo. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15, (3K(162), 437-440.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).92](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92)
10. Shmatko, Ya., Lutsenko, V., & Pihul, D. (2024). *Vykhovannia moralno-volovykh yakostei uchniv osnovnoi shkoly pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15, 3K(176), 520-523.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).117](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).117)
11. Sundukova I. Self-Confidence as a Prerequisite for the Mental Health of Young Men in Physical Education Classes. (2019). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, 1 (45), 71-76.* <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).19)  
УДК. 796.015.6:796.056:796.332

**Карпа І.Я.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів*  
<https://orcid.org/0000-0002-7686-8581>

**Ріпак І.М.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів*  
<https://orcid.org/0000-0002-8210-7420>

**Шанта І.Ф.**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання*  
*Ужгородський національний університет, м. Ужгород*  
<https://orcid.org/0009-0002-7661-3295>

**Лобасюк В.С.**  
*старший тренер відділення футболу, спеціаліст вищої категорії, Заслужений тренер*  
*України, Львівський фаховий коледж спорту, м. Львів*  
<https://orcid.org/0000-0002-2362-7901>

#### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ВІДПОВІДНО ДО СПЕЦИФІКИ ІГРОВОГО АМПЛУА

*В умовах змагальної діяльності гравцям доводиться виконувати великий обсяг роботи з різною величиною навантаження, а високі показники морфофункціонального розвитку провідних систем організму, дозволяють*