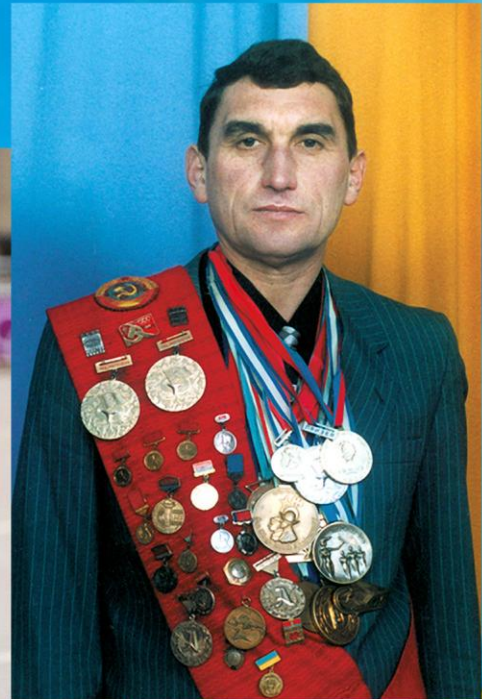


# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Мацапура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузнцова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохліб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данюк О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Міцкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

Науменко О.А.

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Процес морально-вольового виховання учнів загальноосвітньої школи включає в себе становлення загальнолюдських ідеалів, виховання громадянської зрілості, громадської активності, високих моральних потреб, інтересів і мотивів діяльності [2]. Найбільш яскраво морально-вольові якості проявляються в учнів у процесі занять фізичною культурою та в спортивних секціях. У цьому плані найменш вивченим залишається вплив занять східними одноборствами. Східні одноборства вивчаються, головним чином з позиції їх впливу на фізичний розвиток школярів, а як база морального виховання вони досліджуються недостатньо. Тому вивчення впливу занять східними одноборствами на формування морально-вольових якостей підлітків є, на нашу думку, актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У працях І. Беха, В. Білоусової, В. Болотіної, І.Зверєвої, Б. Кобзаря, М. Красовицького, Т. Люріної, І. Мар'єнка, М. Монахова, К. Чорної та інших визначені критерії моральної вихованості учнів. Зокрема Б. Кобзар у процесі визначення якостей особистості школяра й розкритті їх змісту бере до уваги ті взаємини, в які учень вступає у процесі навчальної, трудової та громадської діяльності, а також під час спілкування з оточуючими людьми, насамперед зі своїми ровесниками. Отже моральні якості особистості учня розкриваються насамперед під час його стосунків з членами шкільного колективу. Відповідно до його методики основними критеріями визначення рівнів вихованості учнів можуть бути такі моральні якості як, дисциплінованість, бережливість, працьовитість, турботливість, активність, старанність, самостійність, критичність, самокритичність, відповідальність, організаторські здібності, чуйність взаємодопомога тощо.

В. Демирєнко зазначає, що в діагностичну програму вивчення та формування моральної вихованості учнів доцільно вносити інтегральні моральні якості, які в сукупності своїх ознак найповніше можуть характеризувати сформованість морального ядра особистості. На його думку, такими якостями є патріотизм, лицарство, обов'язок, вдячність, працьовитість і дисциплінованість. Вони пов'язані з розумінням людиною органічного взаємозв'язку поставлених завдань і особистісного суспільного характеру. Кожний з цих критеріїв має свої ознаки, якими педагоги керуються у виховній діяльності щодо формування конкретної якості.

**Мета статті** полягає у визначенні компонентів, критеріїв, показників та рівнів сформованості морально-вольових якостей в учнів, які займаються в спортивних секціях східними одноборствами.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися комплекс методів дослідження: теоретичних – аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, вивчення навчальних програм; емпіричних – педагогічне спостереження, анкетування; методи порівняльного аналізу результатів дослідження.

В нашому дослідженні приймало участь 28 юних спортсменів, віком 12–13 років, які займаються карате в м. Черкаси СК «Буші-до» не менше 2 років та 26 учнів гімназії № 9, віком 12–13 років, які не займаються у спортивних секціях.

Тестування проводилось в січні 2015 року.

Спираючись на дослідження І. А. Каїрова і О. С. Богданової [6, с. 22–24], ми використовували комплекс методик, децю змінивши їх стосовно до наших умов, за допомогою яких можна отримати об'єктивне уявлення про рівень морально-вольового розвитку школярів.

Для діагностики сформованості моральних якостей підлітків у процесі фізичного виховання ми виділили три структурних компоненти: когнітивний, емоційно-мотиваційний і діяльнісний. До кожного з цих компонентів були визначені показники вихованості моральних якостей, обрані нами за критерії визначення рівнів сформованості моральних якостей підлітків.

**Когнітивний компонент** проявляється в системі знань моральних норм і правил поведінки в суспільстві, якими повинен оволодіти учень. Показниками наявності когнітивного компонента в підлітків була повнота і міцність знань про сутність і значущість у вихованні моральних якостей у підготовці до життя.

**Емоційно-мотиваційний** проявлявся в переживаннях учнів, здатності адекватно реагувати на морально-етичні ситуації у процесі спілкування з однокласниками, вчителями в процесі фізичного виховання. Відображав мотиви та потребу в морально-вольовому вдосконаленні підлітків й інтерес до фізичного

виховання. Показниками наявності мотиваційного компонента були широта, сила та стійкість мотивації підлітків.

**Діяльнісний** компонент відображав реальний прояв морально-вольових якостей. Сформованість цього компонента в підлітків визначалася за такими показниками: активність, стабільність, фізична підготовленість та емоційна стійкість. Критерієм цього компоненту визначено уміння виявляти вольові напруження та умінням керувати емоціями під час виконання фізичних вправ. Показниками було обрано: прояв активності на уроках фізичної культури; уміння практично виявляти такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність та моральні: дотримання в поведінці етичних понять, відчуття відповідальності за свої вчинки та дії товаришів, глибока зацікавленість у загальному успіху.

Указані структурні компоненти, критерії та показники стали передумовою для визначення високого, середнього і низького рівнів морально-вольової зрілості, сформованості у підлітків у процесі занять фізичною культурою.

Під час констатувального етапу експерименту сформованість показників когнітивного компонента визначалася за наявністю ґрунтовних знань відповідно до шкільної програми з фізичної культури, розумінням значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових напружень під час виконання фізичних вправ та моральної зрілості учня в процесі фізичного виховання. Перелік питань був складений на основі навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. Визначення рівня обізнаності стосовно фізичної культури, вольових напружень та моральної зрілості особистості здійснювалося за допомогою методу тестування.

Сформованість показників емоційно-мотиваційного компонента визначалася за наявністю в підлітків інтересу до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі морально-вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, повага до себе та оточуючих, задоволеності особистими досягненнями на уроках фізичної культури.

Визначення емоційно-мотиваційного рівня морально-вольових якостей під час виконання фізичних вправ, в процесі фізичного виховання, проводилося за допомогою анкетування, методом групового опитування респондентів. У анкеті, крім запитань, було подано перелік можливих варіантів відповідей.

Оцінювання цих показників відбувалося за 12-бальною системою: 9–12 балів – високий рівень сформованості певного показника, 6–8 балів – середній і до 6 балів – низький.

Сформованість показників діяльнісного компонента визначалася за проявами активності учнів на уроках фізичної культури та за вмінням практично виявляти морально-вольові якості: дотримання в поведінці етичних понять, відчуття відповідальності за свої вчинки та дії товаришів, глибока зацікавленість у загальному успіху, визначалася за допомогою експертної оцінки під час педагогічного спостереження. Оцінювання активності підлітків відбувалося за 3-х бальною системою: постійна й досить висока активність – 2 бали, ситуативна активність – 1 бал, відсутність активності – 0 балів. Сформованість уміння практично виявляти морально-вольові якості: терплячості, організованості, ініціативності та дотримання в поведінці етичних понять, відчуття відповідальності за свої вчинки та дії товаришів, глибокої зацікавленості у загальному успіху, оцінювали за допомогою методик Б. Смирнова та А. Висоцького в нашій модифікації.

Рівні сформованості умінь виявляти морально-вольові якості визначали як середнє арифметичне значення за показниками активності й умінням виявляти морально-вольові якості шляхом поділу сумарного кількісного складу умовних груп на їхню кількість (на три) за кожним рівнем.

**Результати експериментальної роботи.** У результаті експериментальної роботи вдалося простежити рівень морально-вольової зрілості у школярів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Рівні сформованості структурних компонентів морально-вольової зрілості  
в учнів загальноосвітньої школи, %**

№	Структурні компоненти	Рівні					
		Високий		Середній		Низький	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Когнітивний	23,1	10,7	57,4	56,0	19,5	33,3
2.	Емоційно-мотиваційний	20,3	13,5	61,3	65,0	18,4	21,5
3.	Діяльнісний	22,5	13,0	57,3	64,5	20,5	22,5
4.	Загалом за всіма показниками	21,9	12,4	58,6	61,8	19,4	25,8

Узагальнення та систематизація отриманих результатів засвідчили, що 21,9 % підлітків експериментальної і 12,4 % контрольної груп мали високий рівень сформованості морально-вольових якостей, 58,6 і 61,8 % – середній та відповідно 19,4 % і 25,8 % – низький.

До високого рівня віднесені учні з високим рівнем прояву вольових напружень, а також емоційною стабільністю та дотриманням моральних та етичних понять в поведінці, що проявляється під час виконання більшості фізичних вправ і завдань різного характеру. Підлітки цього типу здатні тривалий час виконувати різноманітні завдання й долати при цьому значні труднощі, а також суттєво збільшувати рівень прояву вольових напружень під впливом прийомів зовнішньої стимуляції та самостимуляції. За даними педагогічних спостережень, представники високого рівня, як правило, добре навчаються, проявляють ініціативу в процесі трудової діяльності, активно займаються у спортивних секціях, мають порівняно високий рівень фізичної

підготовленості, характеризувалися стійкою позитивною поведінкою з альтруїстичними мотивами вчинків і готовністю без вагань реалізувати моральні якості своєї особистості.

*Середній рівень* учнів також відзначається здатністю до прояву вольових напружень на досить високому рівні, але за недостатньої стійкості й повноти. Підлітки цього типу не здатні витримувати вольові напруження протягом тривалого часу і проявляти їх у процесі різноманітної діяльності. Підлітки характеризувалися із ситуативною поведінкою, що передбачала надання переваг реалізації спочатку егоїстичних потреб, а потім – вчинків на користь інших, пріоритет яких залежав від ситуацій. Цю групу склали підлітки, в яких вияви бережливості, чуйності, відповідальності, самостійності, патріотизму були менш стійкі, ніж у представників з високим рівнем. Залежно від настрою, інтересу, рівня знань, умінь і організації процесу фізичного виховання, ці учні виявляли оптимізм, ініціативність, або навпаки, були байдужими. Представники цього типу найчастіше займаються якимось одним видом діяльності, мають середній рівень фізичної підготовленості, але в окремих випадках, наприклад, під час зовнішньої стимуляції, здатні певний час проявляти високий рівень вольових напружень і під час виконання інших (нецікавих) завдань.

*Низький рівень* характеризується низьким рівнем вольових напружень, що спостерігається постійно та під час виконання всіх фізичних вправ і завдань різного характеру. Свідома самостимуляція в учнів цього типу практично не сформована. Навіть доступні труднощі вони долають епізодично, найчастіше під впливом зовнішньої стимуляції. Учні третього типу відрізняються низьким рівнем фізичної підготовленості і їх практично не цікавлять заняття фізичними вправами на уроках фізичної культури, вони, як правило, активності не проявляють. Це учні зі слабким проявом позитивного морального досвіду, що виявлявся в компромісних виходах із ситуації. При вирішенні складних завдань у них частіше превалювали егоїстичні інтереси. У цю групу входили учні, які в різних умовах і видах в процесі фізичного виховання виявляли досить сталу поведінку. Залучити їх до активних занять і спортивних змагань важко.

Наведені дані свідчать про те, що у більшості підлітків проявлялися на середньому рівні. Результати розподілу підлітків за рівнями сформованості основних структурних складових (компонентів) морально-вольової зрілості дали підстави для висновку про те, що в процесі занять фізичною культурою у загальноосвітніх школах формуванню морально-вольової сфери учнів приділяється недостатня увага. Можна говорити, що фактично не відпрацьована система, не визначені й не обґрунтовані педагогічні умови формування у підлітків морально-вольових якостей у процесі занять фізичною культурою у загальноосвітніх школах. Разом з тим, показники морально-вольової зрілості, високого рівня у підлітків, які займаються карате значно вищі. Це дає змогу стверджувати, що заняття східними единоборствами, а саме карате, сприяють підвищенню рівня морально-вольових якостей підлітків. У цілому визначення рівнів сформованості структурних складових (компонентів) має не тільки теоретичне, але й певне практичне значення, тому що допомагає виявити недоліки у навчально-виховному процесі й окреслити шляхи цілеспрямованого формування морально-вольової зрілості в учнів загальноосвітньої школи.

#### **Висновки.**

1. Охарактеризовано структурні компоненти морально-вольових якостей (когнітивний, емоційно-мотиваційний, діяльнісний).

Критеріями сформованості морально-вольових якостей визначено: обізнаність стосовно фізичної культури та морально-вольових якостей особистості, рівень прояву морально-вольових якостей під час фізичного виховання, уміння виявляти вольові напруження та контролювати емоції;

Показниками сформованості морально-вольових якостей визначено: сукупність знань відповідно до шкільної навчальної програми з фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі морально-вольових якостей під час виконання фізичних вправ; інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі морально-вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури, прояв активності на уроках з фізичної культури, дотримання в поведінці етичних понять, відчуття відповідальності за свої вчинки та дії товаришів, глибока зацікавленість у загальному успіху та уміння практично виявляти ці якості.

На основі визначених компонентів, критеріїв і показників окреслено рівні сформованості у підлітків морально-вольових якостей: високий, середній, низький. Учні, які виявляють той чи інший рівень, різняться характерними проявами морально-вольової зрілості у процесі занять фізичною культурою.

2. Підлітки, які, займалися карате не менше 2 років (експериментальна група), мають показники більш високі ніж підлітки, які не займаються спортом. Так 21,9 % підлітків експериментальної і 12,4 % контрольної груп мали високий рівень сформованості морально-вольових якостей, 58,6 і 61,8 % – середній та відповідно 19,4 % і 25,8 % – низький.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Александрова Н. И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «нерешаемая задача» / Н. И. Александрова, Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – С. 12–17.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985. – 79 с.
3. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ имени М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

4. Артюшенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : монографія / А. О. Артюшенко. – Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2011. – 394 с.
5. Артюшенко А. О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури : навч.-метод. посіб. для вчит. загальноосвітніх шкіл та студ. факультетів фіз. культури / А. О. Артюшенко, В. Д. Ярова, О. Ф. Артюшенко. – Черкаси, 2005. – 32с.
6. Артюшенко А. О. Особистісна мобільність / А. О. Артюшенко : навч. посіб. – Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2011. – 222 с.
7. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К., 1995. – 202 с.
8. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И. А. Воронов. – Минск : Харвест, 2005. – 432 с. – (Боевые искусства).
9. Долин А. А., Попов Г. В. Кемпо. Традиции воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : Рипол, 1995. – 471 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

Науменко О. А.

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

У роботі проведена оцінка рівню морально-вольової зрілості у підлітків. Визначені компоненти, критерії, показники та рівні сформованості морально-вольової зрілості.

Під час проведення дослідження ми порівняли рівень морально – вольової зрілості у підлітків, які займаються карате та учнями загальноосвітньої школи, які не займаються в спортивних секціях.

**Ключові слова:** підліток, оцінка, рівень, морально-вольові якості, фізична культура, східні одноборства.

##### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

Науменко О.А.

*Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького*

В работе проведена оценка уровня морально-волевой зрелости подростков. Определены компоненты, критерии, показатели и уровни сформированности морально-волевой зрелости.

Во время проведения исследования мы сравнили уровень морально-вольной зрелости у подростков, занимающихся каратэ и учениками общеобразовательной школы, которые не занимаются в спортивных секциях.

**Ключевые слова:** подросток, оценка, уровень, нравственно-волевые качества, физическая культура, восточные единоборства.

##### **THE IMPACT OF GOING IN FOR MARTIAL ARTS AND THE LEVEL OF DISPLAYING MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES BETWEEN SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

Naumenko O.

*Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky*

In this proceeding the level of moral-volitional maturity of teenagers was evaluated . All components, criteria, indicators and levels of moral-volitional maturity are specified.

During the course of research we compared the level of teenager's moral-volitional maturity whore engaged in karate and secondary school students who are not trainees in sport clubs.

**Keywords:** teenager, value, level, moral-volitional qualities, physical training, martial arts