

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

«До захисту допускаю»

завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

кандидат педагогічних наук, доцент

_____ Світлана ГЕРАСИМЕНКО

«__» _____ 2025 р.

Формування морально-вольових якостей учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Магістерська робота
на здобуття кваліфікації – Магістр середньої освіти.
Вчитель фізичної культури

Автор роботи: студент групи ФК-2425М
Богдан БАЗЮК _____

Науковий керівник: канд. пед. наук, доцент
Олександр ЛОГВИНЕНКО _____

Дрогобич
2025

АНОТАЦІЯ

В магістерській роботі аналізуються теоретичні основи виховання морально-вольових якостей школярів підліткового віку засобами фізичної культури. Розкриваються вікові особливості розвитку морально-вольових якостей учнів 5-6 класів у процесі занять фізичною культурою. Розкривається взаємозв'язок морального та фізичного виховання учнів у сучасній педагогічній теорії та практиці. Подається характеристика суті таких понять як «фізична культура», «морально-вольові якості», «фізичний розвиток».

Особлива увага звертається на практичні аспекти виховання морально-вольових якостей та фізичного розвитку учнів. Подаються результати експериментального дослідження діяльності вчителя фізичної культури з формування морально-вольових якостей учнів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, підлітки, морально-вольові якості, фізичний розвиток, ігрова діяльність, урок фізичної культури., навчально-виховне середовище.

ANNOTATION

The master's thesis analyzes the theoretical foundations of educating the moral and volitional qualities of adolescent schoolchildren through physical education. The age-related features of the development of moral and volitional qualities of students in grades 5-6 in the process of physical education classes are revealed. The relationship between moral and physical education of students in modern pedagogical theory and practice is revealed. The essence of such concepts as "physical culture", "moral and volitional qualities", "physical development" is described. Special attention is paid to the practical aspects of educating moral and volitional qualities and physical development of students. The results of an experimental study of the activities of a physical education teacher in the formation of moral and volitional qualities of students in physical education lessons are presented.

Key words: physical education, adolescents, moral and volitional qualities, physical development, game activity, physical education lesson, educational environment.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	8
1.1. Взаємозв'язок морального та фізичного виховання учнів у сучасній педагогічній теорії та практиці.....	8
1.2. Вікові особливості розвитку морально-вольових якостей учнів 5-6 класів у процесі занять фізичною культурою	15
Висновки до 1 розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	34
3.1. Аналіз досвіду організації навчально-виховного середовища на уроках фізичної культури	34
3.2. Емпіричне дослідження значення ігрової діяльності на уроках фізичної культури у вихованні морально-вольових якостей та фізичному розвитку учнів	45
3.3. Практичні поради (методичні рекомендації) з виховання морально-вольових якостей учнів у процесі занять фізичною культурою.....	55
Висновки до 3 розділу.....	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Соціальні та економічні процеси, що відбуваються в Україні сьогодні, актуалізують потребу у впровадженні результативних методів і форм виховної роботи, які забезпечують гармонійний розвиток фізичних здібностей, моральних та волевих якостей учнівської молоді. Необхідність модернізації підходів до фізичного виховання послідовно підкреслюється у чинних державних нормативно-правових актах у сфері фізичної культури та спорту.

Серед них – Закон України «Про освіту» (2020) [12], «Про повну загальну середню освіту» (2020) [13], «Про фізичну культуру і спорт» (2019) [14]; Концепція «Нова українська школа» [18; 25], Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [33]; Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [29]; Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Рівень стандарту [31] та інші документи, що визначають стратегічні напрями розвитку галузі.

Теоретичні засади виховання моральних якостей у дітей шкільного віку були закладені у працях видатних педагогів-класиків – К. Ушинського, Г. Ващенко та В. Сухомлинського. Ідеї цих учених знайшли подальший розвиток у напрацюваннях сучасних дослідників, серед яких: І. Бех, О. Васюк, М. Верхоляк, О. Головченко, А. Лайчук, О. Матвієнко, Т. Надім'янова, О. Отравенко, С. Сембрат, Л. Чівуріна та ін. [4; 5; 6; 8; 19; 27; 32; 34; 42; 54].

Значну увагу використанню народних традицій як важливого чинника морального й фізичного виховання приділено у працях Б. Шияна [58], А. Цьося [48; 49].

Теоретичні положення та результати педагогічної практики свідчать, що одним із провідних завдань уроків фізичної культури є їх виразна виховна спрямованість. Саме тому зміст і організація занять мають передбачати цілеспрямоване застосування педагогічних засобів, які не лише сприяють розвитку фізичних здібностей школярів, а й формують у них такі моральні риси, як взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, чесність, справедливість та інші важливі якості особистості.

Актуальність обраного напряму наукового дослідження також посилюється тим, що сучасна педагогічна теорія та практика все ще недостатньо забезпечені науково обґрунтованими рекомендаціями щодо комплексного підходу до виховання моральних якостей у поєднанні з розвитком фізичних здібностей в учнів молодшого підліткового віку.

З огляду на зазначене для виконання магістерського дослідження обрано тему: **«Формування морально-вольових якостей учнів 5-6 класів на уроках фізичної культури».**

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методів і засобів реалізації принципу єдності фізичного та морального виховання молодших підлітків у процесі уроків фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан наукової розробленості проблеми фізичного виховання учнів молодшого підліткового віку у вітчизняній психолого-педагогічній літературі.

2. Розкрити вікові особливості школярів молодшого підліткового віку та простежити взаємозв'язок між рівнем їхнього фізичного розвитку, сформованістю морально-вольових якостей і результативністю навчальної діяльності.

3. Розробити організаційно-педагогічну модель роботи вчителя фізичної культури з виховання моральних якостей і розвитку фізичних здібностей школярів підліткового віку під час уроків фізичної культури засобами ігрової діяльності.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої організаційно-педагогічної моделі діяльності вчителя фізичної культури з виховання фізичних і моральних якостей молодших підлітків.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів молодшого підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості фізичного розвитку та формування морально-вольових якостей учнів 5 – 6 класів у системі фізичного виховання.

Методи дослідження. Специфіка магістерського дослідження обумовила обрання комплексу взаємодоповнювальних методів, серед яких: теоретичний аналіз і узагальнення інформації з наукових джерел; вивчення практичного досвіду роботи вчителів фізичної культури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; спостереження; анкетування; методи математичної статистики та інтерпретації отриманих результатів.

Практичне значення роботи полягає у розробці організаційно-педагогічної моделі роботи вчителя фізичної культури з виховання в учнів молодшого підліткового віку ключових морально-вольових якостей на уроках фізичної культури за допомогою організації спортивно-ігрової діяльності.

Результати дослідження проходили апробацію на Міжнародній науковій конференції та опубліковані у тезах доповіді: **«Діяльність вчителя з формування морально-вольових якостей учнів на уроці фізичної культури»** у збірнику матеріалів VII Міжнародної наукової конференції «Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід» (24 жовтня 2025 р. м. Житомир) С. 338 – 340 .

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, 3 розділів (7 параграфів), висновків до них і загальних висновків, списку використаної літератури (60 джерел) і додатків. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

1.1. Взаємозв'язок морального та фізичного виховання учнів у сучасній педагогічній теорії та практиці

Сучасний етап розвитку України характеризується як період відродження незалежної суверенної держави, що супроводжується активним формуванням національно-культурної свідомості. У цих умовах перед школою постають важливі завдання, зокрема – створення умов для постійного духовного самовдосконалення особистості, формування її інтелектуального й культурного потенціалу як найвищої цінності нації [14; 23]. Саме школа є тією соціальною інституцією, яка має найбільші можливості для розвитку духовної сфери учня, формування орієнтації на загальнолюдські цінності та національні виховні ідеали українського народу.

На розв'язання окреслених проблем спрямовують провідні нормативно-правові документи у галузі освіти та у сфері фізичної культури і спорту, серед яких: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [14], Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [44], Концепція нової української школи [18] та інші. Ці документи визначають стратегічні орієнтири державної політики щодо формування здорового, фізично та морально розвиненого підростаючого покоління. В них наголошується, що фізичне виховання в навчально-виховній сфері, як складова загальної системи освіти, повинно забезпечити формування та розвиток фізичного і морального здоров'я учнів, сприяти комплексному розвитку розумових та фізичних якостей особистості, удосконаленню її фізичної й психологічної готовності до активного життя та професійної діяльності. Реалізація цих завдань має ґрунтуватися на принципах індивідуального підходу, оздоровчої спрямованості, широкого використання різних засобів і форм фізичного вдосконалення та безперервності цього процесу.

Закони та закономірності виховання не реалізуються безпосередньо; їх зміст реалізується через принципи виховання, які визначають головні напрями, зміст і стратегію практичної діяльності педагога та учня.

На думку Б. Шияна [58], ці положення становлять систему основоположних орієнтирів, що визначають найзагальніші, вихідні позиції управління процесом фізичного виховання. У теорії фізичного виховання вони отримали назву принципів.

На думку вченого, під різними назвами фактично розуміють одні й ті самі положення, які зводяться до таких ключових ідей:

- процес фізичного виховання має здійснюватися за активної участі учнів, із чітким усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для власного всебічного розвитку;
- у навчанні рухових дій необхідно широко застосовувати різні засоби наочності, що сприяють формуванню точних уявлень та кращому сприйняттю навчального матеріалу учнями;
- процес навчання має забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних і психічних навантажень для кожного школяра, з урахуванням його вікових та індивідуальних особливостей;
- планування роботи повинно передбачати чітку систему занять і забезпечувати наступність у засвоєнні рухових умінь та вправ;
- у ході занять слід поступово підвищувати вимоги до учнів, систематично та надійно закріплюючи набуті ними вміння й навички.

О. Головченко [8] підкреслює, що фізичне виховання і спорт – це не лише розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок, а й всебічне виховання особистості дитини. Одним із провідних завдань фізичної культури та спорту є саме формування гармонійно розвиненої людини.

Поняття гармонії охоплює ідею узгодженості між природою, суспільством та особистістю й передбачає відповідальність, рівновагу, пропорційність різних явищ і проявів життя. Ще з давніх часів люди прагнули встановити взаємозв'язок між силою, доброчесністю, розумом і красою, що відобразилося у загальновідомому вислові: «У здоровому тілі – здоровий дух».

Як зазначається у наукових джерелах [16; 52], в основі будь-якої системи фізичного виховання лежать два базові принципи:

- принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з життєвою практикою (трудовою, побутовою, оборонною діяльністю).

У контексті фізичного виховання ці принципи конкретизуються в низці основних вимог.

1. Єдність усіх сторін виховання. Здійснюючи характерні для фізичного виховання завдання – розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, формування рухових умінь і навичок – педагог має забезпечувати нерозривну єдність усіх компонентів виховання, які формують гармонійно розвинену особистість. Наукові знання про людину свідчать про тісний взаємозв'язок фізичного і духовного розвитку, про неподільність «тіла» і «душі», матеріальної та духовної сфер. Вирізнення окремих видів виховання (фізичного, морального, інтелектуального та ін.) є певною мірою умовним, оскільки вони існують і розвиваються у взаємодії. Разом із тим це не означає, що всебічний розвиток особистості реалізується у процесі фізичного виховання автоматично. Фізична культура і спорт створюють значні можливості для формування свідомості, емоційної сфери та навичок поведінки, розвитку інтелектуальних, моральних і вольових якостей, однак ці можливості потребують цілеспрямованої реалізації. Тому ефективне фізичне виховання можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує всі складові виховного процесу [6; 24; 28; 34; 42] .

2. Різнобічність змісту фізичного виховання. Принцип всебічного й гармонійного розвитку передбачає, що зміст фізичного виховання має бути різнобічним, а не однобічним. Тобто навчальний процес повинен: сприяти розвитку широкого спектра фізичних здібностей; формувати різноманітні рухові уміння та навички, потрібні в житті, у трудовій, побутовій, соціальній та інших сферах діяльності. Така вимога є природною, адже повноцінна підготовка людини до життєвої практики потребує гармонійного розвитку її психофізичних функцій. Як наголошують дослідники [21; 24; 25], організм

людини протягом тисячоліть еволюції формувалася як цілісна система, у якій усі властивості та функції перебувають у тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Розвиток фізичних якостей в одному напрямку прямо залежить від розвитку в інших. Тому всебічний фізичний розвиток відповідає природним закономірностям становлення та удосконалення людського організму.

Тобто, такий підхід відповідає еволюційно сформованому біологічному статусу людини й забезпечує розширення її можливостей до пристосування (адаптації) до різноманітних і постійно змінюваних умов зовнішнього середовища. Лише за умов гармонійного розвитку [27; 42; 45] усіх органів і систем організм здатний удосконалюватися та виконувати значні обсяги роботи з мінімальною витратою сил та енергетичних ресурсів. Відтак принцип всебічного та гармонійного розвитку ґрунтується на об'єктивних закономірностях як соціального, так і біологічного характеру.

Поняття «формування особистості» [26; 34; 54], що безпосередньо пов'язане з процесом виховання, використовується у двох основних значеннях. Перший аспект – формування особистості як її розвиток, тобто як процес і результат становлення індивіда. У цьому розумінні формування особистості є предметом психологічного аналізу, спрямованого на виявлення того, що вже наявне (експериментально зафіксоване, досліджене) в особистості, що розвивається, та яким потенціалом вона володіє за умов цілеспрямованого виховного впливу. Такий підхід є суто психологічним і включає також діагностичний компонент. Другий аспект – формування особистості як процес цілеспрямованого виховання, що становить педагогічний підхід. Його сутність полягає у визначенні того, що саме і яким чином має бути сформовано в особистості, аби вона відповідала соціально зумовленим вимогам суспільства.

Моральне виховання є суспільним явищем, що підпорядковується законам соціального розвитку. Водночас воно має розглядатися як особливий педагогічний процес, функції якого реалізуються відповідно до власних закономірностей та специфічних правил [6].

Розвиток особистості нерозривно пов'язаний із її моральними пошуками які супроводжують сучасну людину протягом усього життя. Одним із ключових аспектів цих пошуків є усвідомлення моральних засад формування особистості, а також визначення значення загальнолюдських моральних цінностей для індивіда і суспільства [26].

Як зазначає О. Матвієнко моральні цінності становлять одну з форм вираження моральних установ суспільства. Під цінностями розуміють: моральне значення, гідність особистості, групи або колективу, а також їхніх вчинків; моральну характеристику суспільних інститутів; уявлення, пов'язані зі сферою моральної свідомості: норми, принципи, ідеали, уявлення про добро і зло, справедливість, щастя [27].

Отже, психологічний і педагогічний підходи у своїй єдності становлять цілісний науковий підхід до вивчення та забезпечення процесу формування особистості.

Як зазначає Ю. Лінник [21], прагнення до стандартизованого зразка - всебічного та гармонійного розвитку особистості, універсальної моделі сформованого індивіда – не повинно відводити увагу від індивіда як унікальної особистості, наділеної природними задатками: темпераментом, характером, здібностями, талантом, інтелектом. Саме ці індивідуальні властивості визначають неповторність, своєрідність і творчий потенціал кожної людини, котрі й спрямовують її рух до універсальних якостей. Індивідуум, як зазначає дослідник, завжди є частиною цілого – частиною природи та суспільства.

Відповідно до суспільно проголошеної мети виховання, завданням є формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості з науковим світоглядом, високим моральним потенціалом, прагненням і вмінням працювати, духовно багатой та фізично досконалої.

Сучасні дослідники [8; 24] трактують виховання насамперед як процес творчої взаємодії, діалогу між учителем і учнем, а також між самими учнями. Йдеться про спільний пошук оптимальних моделей життя, поведінки, моральних орієнтирів, у якому значна роль належить внутрішнім силам

особистості, її прагненню до самореалізації та розвитку. Виховання сьогодні розглядається як створення сприятливих умов для виявлення та зміцнення інтелектуального, фізичного і морального потенціалу особистості.

Дослідники [23; 45;] визначають виховання як процес цілеспрямованої, систематичної, організованої та планомірної взаємодії вихователя і вихованця. У ході цього процесу здійснюється вплив на свідомість та підсвідомість дитини, її пізнавальну, емоційно-вольову й мотиваційну сфери з метою формування наукового світогляду та високих моральних якостей, необхідних для становлення її особистості.

Центральним елементом у вихованні дитини є мораль. Мораль (від фр. morale) – це моральність, тобто сукупність норм і принципів поведінки людини стосовно суспільства, праці, інших людей і самої себе.

Теорія і практика морального виховання свідчать, що воно передбачає вивчення учнями теоретичних основ моралі, формування моральних уявлень і понять, а також організацію досвіду моральної поведінки, яка відповідає суспільним вимогам [42, 55].

Таким чином, моральне виховання розглядається як систематичний і цілеспрямований процес формування моральної свідомості, розвитку моральних почуттів і вироблення навичок моральної поведінки.

У сфері моралі звертають увагу та оцінюють не лише конкретні практичні вчинки, а й мотиви, наміри та прагнення людини. Саме тому в моральній регуляції особливого значення набуває особисте виховання – формування здатності кожного індивіда самостійно визначати та регулювати власну поведінку в суспільстві без постійного зовнішнього контролю.

Моральна свідомість ґрунтується на певному рівні етичних знань. Однак моральні норми та принципи стають реальними спонуканнями до поведінки лише тоді, коли вони проходять через сферу почуттів – через емоції та переживання. Лише в такому випадку знання трансформуються у переконання, тобто емоційно прийняті особистістю й внутрішньо засвоєні положення, що відзначаються єдністю інтелекту та почуттів. Морально виховану людину вирізняє глибоке і свідоме прийняття моральних норм як норм власної

поведінки, а також прагнення формувати такі якості, як обов'язок, совість, честь.

За О. Матвієнко [26], особливого значення у моральному вихованні учнів підліткового віку набуває розвиток емоційної сфери, оскільки моральні почуття є формою вияву морального досвіду й відображають його зміст.

Формування позитивного морального досвіду в колективі учнів підліткового віку об'єктивно зумовлене, як зазначає Я. Шматко [57], емоційністю занять, необхідністю систематично долати труднощі на шляху до мети, суспільно корисним характером спортивної діяльності, поєднанням особистої й колективної зацікавленості в досягненні високих результатів та фізичному вдосконаленні. Усе це створює сприятливі передумови для ефективного морального виховання у процесі фізичної культури.

Говорячи про вплив фізичного виховання на формування молоді людини, переважна більшість дослідників наголошує, що шкільні роки мають бути ідейно насиченим періодом розвитку особистості. Тому що саме в цей час у школярів формуються моральні уявлення про людину, а також уміння володіти собою – обмежувати власні дії, бажання. Вони забезпечуються декількома аспектами, серед яких один – розумове виховання, а другий – фізичне.

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у школярів позитивних емоційних переживань. Спорт дозволяє школяреві вийти за межі повсякденних дій і інтересів, оскільки включає високу емоційну напруженість, драматичність змагань, ситуації ризику й подолання. Зміна характеру діяльності, її темпу, поява нових подразників викликають позитивні емоції, а складні спортивні випробування сприяють загартуванню характеру.

Виховний процес, будучи складовою загального педагогічного процесу, підпорядковується його закономірностям. О. Матвієнко [27] вважає, що ефективність виховання визначається низкою важливих чинників: характером виховних стосунків, що складаються між учителем і учнями; інтенсивністю впливу на систему установок, мотивів, орієнтацій, ставлень та на емоційно-вольову сферу дитини, яка є цілісним утворенням і через яку зовнішні впливи

переходять у внутрішні надбання; якістю організації діяльності та спілкування, які становлять зміст виховного впливу; узгодженістю між метою виховання і засобами її реалізації (впливами, умовами, методами, формами роботи); активністю всіх учасників педагогічної взаємодії; відповідністю соціальної практики виховним впливам, адже будь-яке протиріччя між вихованням і реальним життям учень швидко помітить; поєднанням педагогічного впливу з розвитком вербальних і сенсомоторних процесів, що є основою свідомості і практичної діяльності; якістю міжособистісних взаємин між самими вихованцями; взаємозв'язком виховання, навчання та розвитку, оскільки виховання підсилює розвиток і навчання, а добре організовані розвиток і навчання створюють умови для успішного виховання; інтенсивністю процесів виховання і самовиховання.

1.2. Вікові особливості розвитку морально-вольових якостей учнів 5-6 класів у процесі занять фізичною культурою

Моральне виховання є безперервним процесом, що розпочинається від народження людини й триває протягом усього її життя. Воно спрямоване на засвоєння індивідом норм і правил поведінки. На перший погляд може здаватися, що в цьому тривалому, нерозривному процесі неможливо виокремити певні етапи. Проте педагогічна наука доводить [5; 16; 58], що для різних вікових періодів характерні специфічні можливості й умови для морального виховання. Дитина, підліток і юнак по-різному реагують на виховні впливи та педагогічні засоби.

Урахування того, чого досягла людина на певному етапі розвитку, дає змогу правильно проєктувати подальші кроки виховного процесу. Моральний розвиток дитини відіграє ключову роль у формуванні всебічно розвиненої особистості та суттєво впливає як на інтелектуальний, так і на фізичний розвиток.

Ефективність морального виховання значною мірою визначається врахуванням вікових особливостей особистості, яка формується та розвивається.

О. Матвієнко [25] підкреслює, що моральна вихованість школяра є результатом тривалої, послідовної та цілеспрямованої педагогічної роботи. Виховні зусилля вчителя мають бути спрямовані на формування у дитини внутрішнього прагнення орієнтуватися на певні моральні норми, перетворюючи їх на реальні регулятори поведінки. Часто буває так, що учень знає моральні вимоги, але не дотримується їх у практичній діяльності. Це свідчить про недостатню сформованість моральних якостей та відсутність позитивних переконань – саме вони є показниками моральної вихованості.

Науковці й педагоги-практика наголошують, що моральні якості є критерієм моральної вихованості особистості. Однак слід пам'ятати, що справжній рівень моральності можна визначити лише через вчинки, адже саме вчинок демонструє моральну якість у дії. Таким чином, моральні якості виступають внутрішніми мотивами поведінки та діяльності людини

Отже, об'єктом морального виховання є особистість у всій багатогранності її властивостей, однак для теорії й практики морального виховання першочергового значення набувають саме моральні якості особистості.

На думку Ю. Лінника [21], моральне становлення дитини зумовлюється як її природними, вродженими характеристиками, так і зовнішніми впливами, яких вона зазнає в процесі розвитку. Під розвитком дослідники розуміють ступінь та етап, на якому дитина перебуває щодо здатності засвоювати й асимілювати життєвий досвід дорослих. Розвиток не може відбуватися без виховання, так само як і виховання неможливе без врахування особливостей розвитку дитини.

Сучасні науковці [4; 9; 26] дедалі частіше наголошують на наявності генетичних, вроджених передумов морального формування особистості. Звичайно, дитина не народжується з готовими моральними почуттями, нормами поведінки чи моральними якостями. Проте їй притаманні певні

фізіологічні механізми виникнення так званих «передморальних» емоцій, які в процесі виховання поступово трансформуються у моральні почуття.

Спадкові задатки відіграють помітну роль лише на початкових етапах формування особистості. У подальшому, як зазначають дослідники [3; 26], вони дедалі більше опосередковуються соціальними факторами, а індивідуальні особливості особистості набувають синтетичного характеру, формуючись у результаті взаємодії біологічних і соціальних чинників. Саме тому людські індивідуальності такі різноманітні, а форми поведінки складні й не завжди легко піддаються поясненню. Однак у кожному конкретному випадку необхідно визначити ці чинники, щоб розробити ефективні педагогічні рекомендації.

Загальною основою такого аналізу є наукове розуміння факторів поведінки, які одночасно виступають умовами морального виховання. Деякі успадковані особливості можуть сприяти формуванню позитивних моральних якостей, тоді як інші – ускладнювати цей процес.

Для того щоб ефективно впливати на розвиток вихованця, необхідно не лише знати, а й послідовно враховувати індивідуальні особливості дитини та її природжені нахили. Кожен новий компонент свідомості й поведінки є своєрідним «сплавом» уродженого й набутого, як зазначала А. Лайчук: вроджене формується внаслідок складного фізіологічного, а на його основі – психологічного розвитку, тоді як набуте виникає в процесі виховання.

Узагальнюючи позиції низки науковців, І. Бех [3] зазначає, що не існує окремих генів гуманізму чи асоціальної поведінки. Водночас є генетично обумовлені особливості психіки, певні поєднання яких, проходячи крізь призму соціальних умов, можуть сприяти становленню особистості з високим почуттям совісті або, навпаки, людини, яка погано усвідомлює її значення.

Розвиток – це поступове розгортання природжених можливостей дитини, але він не відбувається автоматично, а є результатом взаємодії дитини з оточенням.

В педагогічній теорії про виховання та розвиток [52; 58] виділяють три етапи морального розвитку особистості. На першому етапі дитина ще не має

уявлення про моральні звичаї та норми суспільства й діє переважно під впливом власних потреб. Хоч цей етап проходить досить швидко, саме в цей час під впливом авторитетного для дитини слова «не можна» вона засвоює певний мінімум, якщо не знань, то бодай уявлень про найпростіші заборони, запропоновані дорослими. Такі перші уявлення розширюють її моральний досвід і поступово готують перехід до другого етапу морального розвитку.

Другий етап морального розвитку характеризується активним засвоєнням дитиною принципів і норм поведінки дорослих. На цьому рівні школяр починає підпорядковувати власні дії вимогам батьків, учителів та інших значущих дорослих. Саме тут дитина поступово опановує соціальні вимоги, які суспільство висуває до людини.

На третьому етапі моральні норми, проходячи через сферу інтелектуального опрацювання, набувають форми переконань, стають частиною системи життєвих ідеалів.

Важливо, що межі між етапами не є фіксованими чи незмінними. Чим сприятливіші умови виховання та чим цілеспрямованіше працює педагог, тим гнучкішим і швидшим є перехід дитини від одного етапу до іншого.

О. Матвієнко [26] вирізняє дві стадії морального розвитку, хоча періодизація дещо інша: перша триває до 6–7 років, друга – до 11–12.

На першому етапі моральність дитини зумовлюється традицією та досвідом, які вона переймає від дорослих. Форми взаємин і способи поведінки задаються вказівками старших, а отже, моральне життя дитини має гетерономний характер, тобто визначається зовнішніми чинниками. Водночас без наявності моральних почуттів ці впливи не мали б для дитини жодного морального змісту.

Приблизно з 6–7 років з'являється частковий опір вимогам традиції та авторитету дорослих, а у 11–12 років настає період так званої «анодної» моралі. У цей час молодший підліток не визнає сталих правил чи систем; він орієнтується на власні переживання та бажання, довіряє тільки особистому досвіду, свідомо відхиляє будь-які спроби примусу.

Як зазначає О. Матвієнко [26], близько 7–8 років у дитини активно розвивається функція абстракції, і тоді виникає внутрішній конфлікт між різними рівнями її моральних уявлень. Дитина самостійно виявляє ці суперечності й переживає їх доволі болісно.

Моральний розвиток особистості значною мірою визначається провідним видом діяльності. Тобто провідна діяльність – це не просто та, яку дитина виконує найчастіше, а діяльність, якій вона приділяє найбільше часу та емоційно залучена, і яка визначає характер її психічного та морального розвитку.

Значна частина дослідників зазначає, що практично будь-який вид діяльності має певний моральний зміст, і навчальна діяльність – не виняток. Вона має значний виховний потенціал, що особливо важливо для молодшого школяра та підлітка для яких вона є провідною. Саме навчальна діяльність визначає появу багатьох новоутворень у розвитку, впливаючи не лише на інтелектуальну, а й на моральну сферу особистості [20].

Регламентований характер систематичного виконання навчальних завдань сприяє формуванню у школярів моральних знань і моральних стосунків, притаманних навчальному процесу.

Проблемі вивчення розвитку фізичних здібностей в різні вікові періоди особистості присвячено численні дослідження, у більшості з яких [16; 58] подано дані щодо вікових закономірностей формування лише однієї або двох здібностей.

Іншим, не менш значущим методичним чинником системи фізичної підготовки є нормування педагогічних впливів під час розвитку конкретної фізичної якості, а також визначення оптимальної тривалості перерв для відпочинку між виконанням фізичних вправ.

Загальновідомо, що обсяг і інтенсивність фізичних навантажень по-різному впливають на організм людини, що зумовлено її індивідуальними особливостями.

Отже, визначальним системотворчим чинником фізичної підготовки є принцип чергування навантаження та відпочинку, від правильності застосування якого залежить ефективність педагогічного впливу.

Дослідження вікової динаміки розвитку фізичних здібностей, визначення сенситивних періодів для оптимізації педагогічного впливу та, відповідно, обґрунтування принципів вікової періодизації виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності – це предмет численних наукових праць.

Віковому розвитку сили окремих м'язових груп у дітей і підлітків присвячені дослідження Т. Круцевич [16], С. Черненко [53], Б. Шиян [58] та інших. Більшість цих авторів доходять висновку, що найбільш інтенсивний приріст сили кисті та станової сили спостерігається у старшому шкільному віці. Подібні дані отримано й щодо розвитку сили згиначів та розгиначів передпліччя, а також м'язів нижніх кінцівок.

Як зазначають дослідники [16; 53; 58], не менш важливим є вивчення динамічної сили, зокрема такого її різновиду, як «вибухова сила», що проявляється у швидкісно-силових вправах.

Зміни швидкісно-силових здібностей є поступовими, але нерівномірними, і залежать від віку та статі. Наприклад, результати у стрибку вгору з місця у дівчаток зростають до 12–14 років, після чого спостерігається тенденція до стабілізації або навіть зниження показників.

Найсприятливішим періодом для розвитку сили є підлітковий вік, особливо 10–11 років, коли швидкісно-силові здібності демонструють приріст на 12–15 %.

Витривалість є одним із ключових показників фізичного розвитку, оскільки вона значною мірою визначає працездатність організму, ефективність роботи серцево-судинної та дихальної систем [53; 58], а також загальний стан здоров'я.

За даними С. Сембрата [42], у хлопчиків і дівчаток загальна витривалість інтенсивно формується у віці від 8 до 13–14 років, а витривалість до динамічних м'язових напружень – від 8 до 11 років. Науковець стверджує, що

темпи розвитку витривалості відносно стабільні у віці 7–11 років, однак із початком статевого дозрівання вони різко зростають і ненадовго стабілізуються приблизно у 14 років. Після 15-річного віку витривалість у хлопчиків і дівчаток без спеціальних тренувальних впливів майже не збільшується.

Швидкісна витривалість окремих м'язових груп також зазнає вікових змін. Дослідження показують, що в хлопчиків 8–11 років цей показник зростає на 75,5 %, що є найвищим темпом розвитку порівняно із середнім і старшим шкільним віком.

Аналіз статичної витривалості м'язів кисті, розгиначів тулуба та ніг свідчить про її активне формування у дітей молодшого підліткового шкільного віку. Щодо витривалості у швидкісно-силових вправах, дослідження вказують на найвищий темп розвитку у дівчат 10 –11 років та хлопців 9 – 11 років.

Організовуючи фізичну підготовку, важливо правильно враховувати величину тренувального навантаження [37]. Фізичне навантаження, що відповідає функціональним можливостям організму, сприяє зміцненню здоров'я та зростанню фізичної підготовленості.

Таким чином, ключовим компонентом тренувального впливу є обсяг навантаження, який може бути: вибіркоvim – спрямованим на розвиток конкретної фізичної якості; загальним – що відображає суму всіх вибіркових навантажень.

Не менш значущим компонентом тренувального процесу є відпочинок між виконанням вправ. Раціональне чергування навантаження та відпочинку є однією з основних умов ефективного уроку фізичної підготовки. Під час вибіркового розвитку фізичних здібностей важливо враховувати тривалість відпочинку, яка визначається за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) і відображає ступінь відновлення організму та його систем.

Основним засобом розвитку й удосконалення фізичних здібностей є фізичні вправи, виконання яких обов'язково чергується з періодами відпочинку. Фізичне навантаження [16; 52] диференціюють за обсягом і

інтенсивністю, а перерви відпочинку – за частотою серцевих скорочень (ЧСС) та тривалістю.

Характер і тривалість відпочинку мають вирішальний вплив на вибіркового розвитку тієї чи іншої фізичної здібності. Нині накопичено значні наукові дані, що дозволяють досить точно визначити інтервали відпочинку після різних типів навантаження для ефективного удосконалення швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості та спритності.

У фізичному вихованні для оцінки адекватності навантаження на організм дітей застосовується класифікація зон інтенсивності, яка, ґрунтуючись на значеннях ЧСС, виділяє п'ять рівнів навантаження [16; 52]. Вони різняться за спрямованістю, обсягом, темпом і ритмом виконання вправ.

Навантаження великої інтенсивності сприяють розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей. Проте під час занять із молодшими підлітками такі навантаження потрібно дозувати особливо обережно. Підвищення ЧСС до рівня 155–175 уд./хв. супроводжується споживанням кисню на рівні 60–70 % від максимального, що створює значне фізіологічне навантаження на організм.

Разом з тим вправи великої інтенсивності позитивно впливають на функціональні можливості кардіореспіраторної системи й сприяють підвищенню загальної аеробної продуктивності.

Під час спортивно-ігрової діяльності розвиток швидкості у дітей забезпечується виконанням вправ тривалістю 5–10 секунд, що відповідає подоланню дистанції 30–60 метрів.

Дослідження багатьох авторів [16; 52; 58] свідчать, що оптимальними інтервалами відпочинку для розвитку швидкісних здібностей у дітей є паузи тривалістю 60–90 секунд. Водночас і навантаження, і інтервали відпочинку не повинні залишатися сталими. Їх необхідно періодично варіювати, щоб запобігти адаптації організму до одноманітної роботи, яка призводить до уповільнення приросту швидкісних показників.

Навчальна діяльність, яка є провідною у молодшому підлітковому шкільному віці, забезпечує засвоєння знань у певній системі та створює умови

для оволодіння прийомами й способами розв'язання як інтелектуальних, так і моральних завдань.

Як зазначає І. Бех [3], визначення провідної діяльності для кожного вікового періоду не применшує значення інших видів активності, які залишаються важливими для розвитку дитини. Так, хоча у дошкільному віці домінує ігрова діяльність, у молодшому підлітковому шкільному віці вона продовжує відігравати істотну роль.

На думку багатьох дослідників [41; 50], гра має значний потенціал у вихованні моральних якостей підлітків. Дослідження С. Сембрата, А. Цьося [41; 50] підтверджують, що більшість народних свят традиційно включає різноманітні ігри й забави.

Ігрова діяльність є важливим і корисним засобом виховання дітей. Вона завжди має певну мету, передбачає різноманітні мотивовані дії й тісно пов'язана з працею, особливо у дитячому віці. Гра може виконувати різні функції: бути засобом самопізнання, розваги, активного відпочинку, а також ефективним інструментом фізичного, соціального та морального виховання, і навіть елементом спортивної підготовки.

Гра – це діяльність, насичена сильними позитивними емоціями, що робить її надзвичайно цінною для виховної роботи. Тому організація гри, її правила та структура повинні викликати у дітей радісні емоційні переживання.

Спостерігаючи за грою, учитель отримує можливість глибше вивчити учнів, їхні індивідуальні особливості, а також виявити риси характеру, які в звичайній навчальній ситуації проявляються слабо або не виявляються зовсім.

Мислення молодших підлітків має переважно образно-предметний характер, проте у молодшому підлітковому віці воно починає переходити до понятійного, що проявляється у здатності співставляти, порівнювати та узагальнювати явища навколишнього світу. Саме в цьому віці з'являються передумови для усвідомлених ігрових дій і критичного ставлення до дій товаришів.

У підлітковому віці гра сприяє формуванню основ поведінки, вмінню дотримуватися загальних правил. Колективні ігри стають важливим засобом

виховання елементарних уявлень про моральні норми. У командних іграх, де учасники борються за спільний результат і підтримують один одного, діти вчаться взаємодопомозі, відповідальності та колективізму.

Комплексне використання українських народних ігор позитивно впливає на фізичний розвиток школярів. Це підтверджується і відчутним покращенням показників фізичного розвитку, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а також спритності.

Підлітковий вік є одним із найбільш чутливих до впливу соціального оточення, особливо відкритого мікросередовища, з яким підліток взаємодіє поза межами офіційних державних інституцій. Це зумовлено тим, що саме в цей період відбувається активне громадянське становлення особистості, формування розуміння соціальних норм і правил взаємодії між людьми. Підліток намагається утвердити себе у соціальній діяльності, сприймаючи її як спосіб увійти у світ дорослих на правах «рівного» [24].

Більшість учених із різних галузей – педагогіки, психології, медицини, соціології, культурології – підкреслюють сенситивність підліткового віку та ранньої юності до формування ціннісних орієнтацій, що підтверджено численними дослідженнями вікових особливостей цього періоду [3; 34]. Підліток опановує здатність до рефлексивного та абстрактного мислення, що дає можливість осмислювати власні переживання, аналізувати власні дії та порівнювати їх з попереднім досвідом. Самооцінка набуває характеру дослідження та самопізнання.

У ході розвитку свідомості та самосвідомості у юнаків і дівчат формуються досить чіткі оцінні ставлення до навколишнього середовища, його норм, цінностей та соціальних ролей. В цей період складаються уявлення про мужність і жіночність, формується «образ Я» та відбувається становлення індивідуальної «Я-концепції».

Ціннісні орієнтації відіграють важливу роль у формуванні та функціонуванні світогляду особистості, виконуючи інтегративну функцію в системі її поглядів. Динамічність ціннісних орієнтацій забезпечує розвиток та оновлення світогляду як цілісної системи [3; 4; 21].

У підлітковому віці провідним видом діяльності постає навчально-просвітницька діяльність, а провідними психічними новоутвореннями – формування професійних і пізнавальних інтересів, розвиток дослідницьких умінь, здатність до планування власного життя. На цьому етапі виникає рефлексія щодо власного життєвого шляху та суспільних цінностей, формується здатність і потреба обирати позицію певної соціальної групи, приймати її цінності й стиль життя. Водночас розпочинається побудова власної ієрархії цінностей, що залежить від національних і культурних традицій, а також від індивідуального життєвого досвіду, здобутого у процесі виховання та самовиховання [21; 26].

У підлітковому віці як самі школярі, так і їхні батьки починають активно замислюватися над вибором майбутньої професії, що зумовлює формування ціннісних орієнтацій. Учні зосереджують дедалі більше уваги на розумовій праці, тоді як рівень їхньої фізичної активності знижується. Порушення режиму дня часто має вимушений характер і спричинене великим навчальним навантаженням у школі та значними витратами часу на виконання домашніх завдань [3; 21; 37].

Невпевненість у власному майбутньому спонукає підлітків поглиблювати знання з окремих предметів, а також відвідувати додаткові заняття – факультативи з інформатики, іноземних мов та інших дисциплін, що вважаються перспективними з огляду на майбутній ринок праці. Водночас значну частину вільного часу підлітки часто витрачають на спілкування у соціальних мережах, комп'ютерні ігри чи користування мобільним телефоном. Це нерідко призводить до зниження рухової активності, погіршення фізичної підготовленості та появи різноманітних соматичних відхилень.

Молодший підлітковий вік – це важливий період становлення системи ціннісних орієнтацій, які впливатимуть на формування характеру та особистості загалом. У цей час інтенсивно розвивається рефлексія, пов'язана з осмисленням власних цінностей і смислів життя, а також із переосмисленням

власного «Я» та світу. Цей процес стає можливим завдяки розвитку понятійного мислення та накопиченому моральному досвіду.

Формування ціннісної системи також активізується у зв'язку з розширенням кола спілкування з однолітками, знайомством з новими моделями поведінки, поглядами та ідеалами. Поява переконань у цьому віці свідчить про становлення характеру та формування стрижневої системи моральних цінностей [4; 37].

Усе це дозволяє стверджувати, що підлітковий шкільний вік є ключовим етапом формування ціннісних орієнтацій, а тому навчально-виховний потенціал закладу освіти має бути спрямований на формування здорового, культурно вкоріненого й творчо спрямованого світогляду особистості.

Фізична культура, маючи значний ціннісний потенціал, здатна чинити вагомий вплив на формування світогляду підлітків. Однак практика розвитку незалежної України свідчить, що лише силами фізичної культури неможливо повною мірою забезпечити виховання здорової особистості. Проблема полягає не лише в обмеженості методичних ресурсів, програм чи систем роботи у галузі фізичного виховання. Основна причина полягає в тому, що сучасне суспільство часто орієнтує школярів на інші цінності, які знецінюють або навіть формують негативне ставлення до фізичної культури.

Таке негативне ставлення проявляється передусім у бездіяльності, уникненні будь-яких форм рухової активності. Однак слід пам'ятати, що ціннісні орієнтації передбачають наявність діяльнісного компонента, який є найвищим рівнем сформованості будь-якої цінності [3; 26]. Лише через активну діяльність відбувається реальне прийняття та реалізація цінностей, зокрема й цінності здорового способу життя.

Висновки до першого розділу

Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчив, що в галузі фізичної культури й спорту аксіологічні проблеми залишаються актуальними. Проте більшість робіт зосереджені переважно на студентській молоді, тоді як

питання формування моральних цінностей засобами фізичної культури у підлітків висвітлюються значно меншою мірою.

Практика фізкультурно-виховної роботи показує, що у фізичної культури існує значний, але недостатньо використаний потенціал для формування таких моральних якостей, як сміливість, цілеспрямованість, наполегливість, толерантність, доброзичливість та інші. Основи цих якостей закладаються в дитячому віці, а найбільш активно розвиваються й зміцнюються саме у підлітковий період.

У зв'язку з цим надзвичайно важливо посилити увагу до використання засобів фізичної культури як чинника виховання моральних характеристик особистості підлітків. Необхідним є активізація й посилення виховного потенціалу фізичної культури для забезпечення гармонійного розвитку особистості в цьому віковому періоді.

З'ясовано, що формування моральних якостей засобами фізичної культури можливе лише за умови створення сприятливого навчально-виховного середовища. Відсутність обґрунтованої організаційно-педагогічної моделі діяльності вчителя фізичної культури з виховання моральних якостей у процесі занять підлітків фізичною культурою, засвідчили потребу в здійсненні дослідження з цього напрямку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Для розв'язання завдань магістерського дослідження та досягнення визначеної мети було застосовано комплекс загальнонаукових методів, а саме:

а) теоретичні методи – аналіз, узагальнення, систематизація;

б) емпіричні методи: анкетування, спостереження і бесіда, опитування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, педагогічне тестування, використане для визначення рівня розвитку фізичних та морально-вольових якостей у молодших підлітків під впливом експериментальних умов.

Використання теоретичних методів (аналізу, узагальнення) дало змогу:

- розкрити існуючий науковий доробок з обраної теми магістерського дослідження ;
- з'ясувати структуру ціннісних орієнтацій учнів молодшого підліткового віку;
- проаналізувати існуючі в педагогічній науці підходи до розв'язання проблеми морального виховання та фізичного розвитку учнів 5–6 класів у процесі занять фізичною культурою;
- простежити сучасну динаміку їх мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою;
- апробувати запропоновану організаційно-педагогічну модель діяльності вчителя фізичної культури щодо формування морально-вольових якостей учнів ігровими засобами під час занять фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового педагогічного досвіду. Теоретичне опрацювання джерел і вивчення практики педагогічної діяльності здійснювалися за такими ключовими напрямками: інтеграція фізичного та морального виховання на уроках фізичної культури; вікові психологічні особливості формування моральних якостей у молодших підлітків засобами ігрової діяльності в роботі вчителя фізичної культури під час уроків.

Опрацювання спеціальної літератури дало можливість окреслити коло проблем, визначити власний напрям наукового пошуку, пов'язаний із розробленням методики морального виховання молодших підлітків у процесі занять фізичною культурою. Це також сприяло подальшому аналізу результатів експериментальної роботи з урахуванням уже наявних наукових даних.

Під час проведення експериментальної частини роботи використовувались емпіричні методи дослідження: анкетування, спостереження опитування, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження використовувалось з метою фіксації проявів моральних якостей учнів у процесі занять фізичною культурою.

Об'єктами спостереження виступали: емоційні реакції та поведінка дітей у процесі виконання фізичних вправ, ігрових прийомів; прояви моральних якостей під час участі в рухливих іграх; фіксувався характер та інтенсивність фізичних навантажень і їх результати.

Для оцінювання загального рівня морального розвитку враховувалися найбільш типові показники, що відображають цілісність особистості школяра. Окремі моральні якості визначалися за допомогою спостереження за їх найбільш характерними зовнішніми проявами.

Спостереження передбачало аналіз методів та форм організації навчально-виховного процесу вчителем фізичної культури без активного втручання дослідника в хід уроку.

З метою визначення рівня морального розвитку школярів було розроблено анкету для вчителів 5-6 класів (Додаток В). Анкета містила п'ять ключових моральних якостей: відповідальність, працьовитість, взаємодопомога, чесність, справедливість. На кожному з них пропонувалося по п'ять запитань із чотирма варіантами відповідей.

Оцінювання здійснювалося за 12-бальною шкалою:

відповідь «А» оцінювалась у 10–12 балів,

«Б» – 7–9 балів,

«В» – 4–6 балів,

«Г» – 1–3 бали.

Анкетування та експертна оцінка. Для оцінювання рівня сформованості моральних якостей у молодших підлітків було використано методику, запропоновану І. Бехом та О. Матвієнко [4; 26]. У її межах визначалися такі моральні риси, характерні для розвитку дітей цього віку, як: взаємодопомога, працьовитість, відповідальність, чесність і справедливість. Отримані результати слугували основою для встановлення рівня вихованості зазначених якостей в учнів 10–12 років.

Педагогічне тестування застосовувалося для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності.

Швидкісні якості визначали за результатами бігу на 30 метрів із високого старту. Швидкісно-силові здібності оцінювалися за результатами стрибка у довжину з місця та стрибка вгору; для фіксації останнього використовувався прилад В. Круцевич. Спритність вимірювали за допомогою човникового бігу 15 м × 2 з перенесенням кубиків. Швидкісну витривалість визначали під час бігу на 300 метрів із високого старту.

Контрольні випробування з бігу на 30 м, 300 м та 15 м × 2 проводилися у змагальній формі. Забіги на 30 та 300 метрів організовувались на відкритому майданчику відповідно до правил легкої атлетики; дистанцію 300 м діти долали групами по 4–5 учасників.

Силові здібності оцінювалися за максимальними показниками кистьової динамометрії.

Гнучкість визначали за допомогою нахилу вперед у положенні стоячи на гімнастичній лавці: учень, не згинаючи ніг у колінах, опускався максимально вниз, пересуваючи фіксатор уздовж вимірювальної планки. Показники вище нульової позначки фіксувалися як негативні, нижче – як позитивні. Тест виконувався двічі, у протокол заносили кращий результат

Педагогічний експеримент як метод педагогічних досліджень передбачав цілеспрямоване й організоване втручання у перебіг навчального процесу з фізичного виховання дітей молодшого підліткового віку.

У дослідженні були проведені констатуєчий та формуєчий етапи експериментальної роботи, яка тривала з жовтня 2024 року по травень 2025 року.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Стрийського ліцею імені Івана Франка Стрийської міської ради і включало чотири послідовних етапи. У ньому взяли участь 102 хлопці та 126 дівчат віком 10–12 років, а також 6 педагогів (2 вчителі фізичної культури, практичний психолог і соціальний педагог та 2 класні керівники).

Перший етап (жовтень 2024 р.) був присвячений опрацюванню науково-методичної літератури з проблематики формування ціннісних орієнтацій учнів. Аналіз джерел дав змогу уточнити мету, визначити завдання та концептуальні підходи дослідження. На цьому етапі було сформовано вибірку респондентів (учні 5–6 класів), сплановано загальну стратегію дослідження та зміст констатувального етапу експерименту.

На другому етапі (листопад 2024 р.) проводився констатувальний експеримент, який був спрямований на визначення вихідного рівня та вікової динаміки розвитку моральних якостей і фізичних здібностей школярів, а також їх взаємозв'язку з функціональними можливостями, фізичним розвитком і навчальними досягненнями учнів 10-12 років (як хлопців, так і дівчат). У межах цього етапу були обстежені:

24 хлопців 10-11 років, 18 хлопців 12 років, 28 дівчат 10-11 років, 16 дівчат 12 років.

На цьому етапі здійснювалось тестування рівня фізичної й функціональної підготовленості школярів, визначення рівня їх морального розвитку та навчальних успіхів. Використовувалися методи тестування,

анкетування, педагогічного спостереження з подальшим застосуванням математико-статистичної обробки результатів. Застосування таких методів дало змогу виявити вікові й особистісні показники розвитку фізичних здібностей і морально-вольових якостей, встановити взаємозв'язки між фізичною підготовленістю та моральним розвитком учнів 10–12 років.

Динаміку розвитку морально-вольових якостей учнів оцінювали за допомогою 12-факторного опитувальника Р. Кеттела та Р. Коана (додаток Г). Під час діагностики учнів 5–6 класів використовували дитячий варіант опитувальника CPQ (Children's Personality Questionnaire) для дітей віком 8–12 років. Отримані результати визначили напрями вдосконалення методики фізичного і морального виховання школярів.

Третій етап (грудень 2024 р. – травень 2025 р.) передбачав практичну реалізацію розробленої організаційно-педагогічної моделі діяльності вчителя фізичної культури, спрямованої на підвищення рівня сформованості морально-вольових якостей і фізичного розвитку учнів з урахуванням їх вікових особливостей та з використанням ігрових прийомів.

У ньому брали участь дві паралельні групи 5-х класів та дві паралельні групи 6-х класів, з яких по одному класу було сформовано контрольну, а по одному – експериментальну групи. Всього у формуючому етапі експерименту брало участь 86 учнів молодшого підліткового віку, з них 44 дівчат і 42 хлопців.

У його межах здійснювалося:

- вивчення морально-ціннісних орієнтацій учнів 5-6 класів;
- анкетування;
- тестування показників рівня фізичного розвитку.

Вимірювання показників фізичного розвитку здійснювали шляхом тестування рівня фізичної підготовленості учнів під час уроків фізичної культури. Усі індивідуальні результати заносилися до зведених протоколів, які надалі використовувалися для математичного опрацювання та порівняльного аналізу експериментальних даних. Статистичне опрацювання одержаних

даних виконували за допомогою методів математичної статистики, детально описаних у спеціальній літературі.

У ході формувального етапу експерименту коригувалися елементи педагогічного впливу, уточнювалися емоційні реакції дітей, визначалися оптимальні параметри фізичних навантажень і відпочинку на уроках фізичної культури.

Четвертий, завершальний етап педагогічного експерименту (вересень – жовтень 2025 р.) був присвячений всебічному аналізу отриманих результатів, їх математичній обробці та оцінці ефективності запропонованої організаційно-педагогічної моделі діяльності вчителя фізичної культури з формування морально-вольових якостей учнів під час уроків. Узагальнювались зміни у ставленні учнів 5-6 класів до моральних цінностей фізичної культури. Проводились аналіз та інтерпретація отриманих даних, формувались підсумки результативності організаційно-педагогічної моделі діяльності вчителя фізичної культури та впливу навчально-ігрового середовища на розвиток морально-вольових якостей і фізичного розвитку школярів молодшого підліткового віку. Завершувалась робота над третім розділом магістерського дослідження. Формувались загальні висновки, здійснювалось остаточне оформлення роботи та формувались додатки.

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ (ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ) ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Аналіз досвіду організації навчально-виховного середовища на уроках фізичної культури

Від початку навчання в школі учні мають засвоювати елементарні морально-етичні уявлення: що таке добро і співчуття, людяність та честь, дружба, а також формувати почуття любові до рідної землі, мови, культурних традицій українського й інших народів.

Педагогічна практика та результати наукових досліджень свідчать, що підлітки досить активно використовують терміни, пов'язані з моральними якостями, проте не всі ці поняття реально впливають на їхню поведінку. Наприклад, близько 77% дітей вживають слово «чесність», стільки ж – «доброта»; 60% оперують поняттями «сміливість» і «боягузтво», а приблизно 50% згадують термін «нечесність» тощо.

Хоча учні молодшого підліткового віку здатні запам'ятовувати ці поняття в типових життєвих ситуаціях, глибина їхнього розуміння моральних категорій залишається недостатньою.

Наукові джерела [6; 19; 55] підкреслюють, що молодші підлітки успішно засвоюють моральні норми лише за умови, коли педагог не лише пояснює їх зміст і демонструє способи практичного застосування на конкретних прикладах, а й систематично контролює виконання цих норм, залучаючи до цього класний колектив і однолітків.

Провідна роль у моральному вихованні школярів належить учителю, який не лише володіє системою морально-етичних знань, а й уміє організувати навчально-виховний процес так, щоб здобуті учнями уявлення та поняття стали частиною їхньої реальної поведінки.

Передусім педагог має бути компетентним у теорії та методиці морального виховання, добре розумітися на його принципах і ключових

категоріях. Він повинен знати, що до кола моральних цінностей належать такі особистісні якості, як чесність, патріотизм, справедливість, гідність, порядність, відповідальність, героїзм, толерантність, чуйність, благородство, доброзичливість, милосердя, скромність, співчуття, старанність, шляхетність, щирість, добродушність, самокритичність, вимогливість, об'єктивність, вірність, гуманність, мужність, любов до Батьківщини, рідної культури й мови.

Моральні норми, принципи та поняття мають історичну природу, оскільки під впливом умов життя, суспільних відносин, рівня культури та освіти, появи нових традицій вони частково змінюються і вдосконалюються.

Науковці [6; 26; 54; 55] зазначають, що зміст моральних цінностей охоплює понад сотню понять, які описують різні моральні якості особистості. Багато з них мають універсальний, загальнолюдський характер. До таких категорій належать патріотизм, справедливість, совість, честь, шляхетність, добро, гуманізм, щастя. Варто підкреслити, що значна частина цих понять історично була складовою християнської моралі та протягом багатьох століть визначала зміст морального виховання дітей і дорослих.

Таким чином, через систему норм, заборон, оцінок і ідеалів мораль забезпечує регуляцію людської поведінки. Аналіз наукових джерел засвідчує, що як учителі фізичної культури, так і педагоги-предметники, класні керівники часто недостатньо обізнані з існуючими концепціями та напрацьованими методиками морального виховання школярів зокрема засобами фізичної культури та спорту.

Отже, учителю фізичної культури важливо чітко визначити коло моральних якостей, які можуть ефективно формуватися у дітей у процесі виконання фізичних вправ, і свідомо інтегрувати їх у навчально-виховний процес.

Ефективне навчання школярів підліткового віку передбачає володіння вчителем фізичної культури чіткими знаннями термінів і змісту морально-етичних понять, оскільки саме педагог є провідником цих знань для дітей. У теорії морального виховання багато понять подаються в академічній,

абстрагованій формі, тому завдання вчителя полягає не лише в їх доступному поясненні, а й у конкретизації через приклади з життя: історії видатних спортсменів, героїв Олімпійських ігор, а також сучасних особистостей, чия поведінка може бути моральним взірцем.

Для того щоб роз'яснення моральних категорій (бесіди, розповіді, обговорення) мали більш емоційний та виховний вплив, рекомендується доповнювати їх вивченням тематичних віршів. Такі поетичні тексти можуть виконуватися як у статичному положенні, так і під час рухової діяльності, що сприяє не лише кращому емоційному засвоєнню змісту, а й поєднанню морального та фізичного розвитку дітей.

Зміст понять моральних якостей у тематичних промовках, які нами було рекомендовано використовувати з учнями молодшого шкільного віку під час експериментальної частини дослідження вчителями фізичної культури при проведенні занять наведені у додатках (див. дод. А).

Використання на уроках фізичної культури тематичних промовок морального спрямування має свої особливості. Перший і третій рядки промовки зазвичай декламує вчитель або попередньо підготовлений учень, тоді як другий і четвертий – повторює хором увесь клас. Водночас усі школярі повинні добре знати повний зміст промовки, адже саме це забезпечує її виховний ефект. Такі методичні прийоми є характерними для уроків фізичної культури, спрямованих на засвоєння понять моралі та формування навичок моральної поведінки.

У структурі цього процесу можна виокремити перший, пізнавальний компонент, який охоплює засвоєння теоретичних основ моралі, ознайомлення учнів з моральними якостями та усвідомлення їхнього значення у житті сучасної людини.

До пізнавального блоку також належить засвоєння норм і правил поведінки під час уроків фізичної культури та спортивних занять. У зміст морального кодексу юного фізкультурника доцільно включити такі правила:

- приходь на урок фізичної культури вчасно та в охайній спортивній формі;

- сумлінно виконуй доручення вчителя;
- знай тематичні промовки та декламує їх виразно;
- виявляй працьовитість та наполегливість під час виконання фізичних вправ;
- допомагай однокласникам у виконанні складних рухових завдань;
- будь чесним і справедливим під час участі у змаганнях.

Кодекс спортивної честі, якого слід дотримуватися під час ігрової діяльності, передбачав:

- дотримання запропонованих правил;
- позитивне сприйняття рішень вчителя, судді змагань;
- доброзичливе ставлення до суперника;
- рівні можливості для досягнення результату;
- контролювати за власною поведінкою, реакцією та дії та діями.

Важливим складником педагогічного процесу також є вибір таких форм організації уроків, які сприяють підвищенню мотивації, формуванню позитивного емоційного фону та створюють умови для активної участі школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

На думку багатьох дослідників, гра виступає потужним мотиваційно-емоційним чинником у процесі виховання моральних якостей молодших школярів. Так, С. Сембрат [41], Є. Приступа [39] та А. Цьось [50] наголошують, що різноманітні ігри й забави традиційно є невід'ємною частиною дитячих свят. Є. Приступа [39] підкреслює, що використання обрядових дійств, танців, народних ігор сприяє формуванню гуманістичного ставлення дітей до людей, розвиває їхні рухові здібності, виховує колективізм і позитивно впливає на зміцнення здоров'я.

Фізкультурна і спортивна практика (Є. Приступа, М. Лук'янченко, О. Слімаковський [39] та ін.) переконливо доводить, що саме в ігровій діяльності молодші підлітки опановують основи поведінки, навчаються дотримуватися правил та норм. Особливо ефективною є організація колективних ігор, у яких кожен учасник діє в інтересах команди, підтримує товаришів і вчиться

співпрацювати. Таким чином, під час гри в дітей природно формуються найпростіші уявлення про норми моралі, справедливості, відповідальності та взаємодопомогу.

Теорія і практика фізичного виховання (Т. Круцевич [16], С. Сембрат [43] та ін.) засвідчують можливість ефективного розвитку як моральних, так і фізичних якостей школярів не лише за допомогою ігрового методу, а й завдяки спортивно-ігровому підходу.

Основою спортивно-ігрового методу в роботі вчителя фізичної культури з молодшими підлітками є діяльність команд у змагальних умовах під час виконання фізичних вправ. Розподіл учнів на команди суттєво підвищує емоційний фон занять і водночас дозволяє виконувати рухові завдання з максимальною інтенсивністю. При цьому навантаження тривають недовго, а інтервали відпочинку забезпечують достатній рівень відновлення.

Отже, поєднання ігрового та спортивно-ігрового методів створює оптимальні умови для реалізації принципу єдності фізичного та морального виховання молодших школярів. Це положення узгоджується з позицією проф. Б. Шияна [58, с.146], який зазначає: «... змагальний метод – це школа загартування волі, характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, вміння перемагати достойно й гідно приймати поразку, мужньо долаючи невдачі».

Фактично, саме змагальна діяльність виступає важливим засобом підготовки підростаючого покоління до реальних життєвих ситуацій. Як стверджує академік І. Д. Бех «...таку «науку життя» має забезпечити основна школа» [3, с.334].

Упровадження на уроках фізичної культури ігрових і спортивно-ігрових методів дає змогу одночасно розвивати у школярів вольові, фізичні, моральні та інтелектуальні якості, сприяє підвищенню рівня як фізичного, так і психічного здоров'я.

Важливою складовою всього навчального процесу є створення педагогом таких умов, у яких учень має можливість проявити свої моральні та фізичні якості у реальній діяльності. Цей елемент педагогічної роботи

тракують як практично-діяльнісний компонент. На нашу думку, найбільш ефективно така виховна ситуація реалізується під час виконання учнями змагальних вправ у складі 3–4 команд класу, що забезпечує активну участь кожного школяра.

Практично-діяльнісний компонент у загальній структурі фізичного виховання реалізується через форми та методи організації й виконання фізичних вправ. Проведені нами дослідження дозволили дійти висновку, що ефективно формування моральних і фізичних якостей молодших школярів можливе завдяки активному використанню ігрового та спортивно-ігрового методів, основу яких становлять елементи змагальної діяльності.

Під час організації занять необхідно враховувати особливості уваги дітей молодшого підліткового шкільного віку – вона є нестійкою і не може довго зосереджуватися на одному виді діяльності. Тому уроки мають бути побудовані так, щоб приносити учням радість і задоволення. Позитивні емоції відіграють важливу роль: вони підвищують працездатність, що є одним із найбільш дієвих чинників виховання. Емоційне піднесення активізує роботу підкоркових нервових центрів, які тонізують кору великих півкуль і підсилюють її функціональну активність.

Використання спортивно-ігрового методу на уроках фізичної культури дозволяє не лише виховувати фізичні та моральні якості у формі, доступній і привабливій для дітей, а й ефективно закріплювати рухові навички, сформовані у процесі навчання. Зазначений підхід широко застосовується як українськими, так і зарубіжними педагогами.

На етапі початкового навчання спеціальних вправ доцільно використовувати різні види ігор: естафети, ігрові вправи, командні стрибки, ігри з метаннями, комбіновані рухові завдання – увесь спектр засобів, що становлять арсенал спортивно-ігрового методу.

Щоб гра викликала у дітей інтерес і не набувала монотонного характеру, одне й те саме завдання варто пропонувати у різних варіантах. Водночас необхідно завчасно здійснювати підготовку до занять, де передбачено використання спортивно-ігрового методу.

Результати експериментальних досліджень підтверджують, що у молодшому підлітковому віці оптимально виконувати фізичні вправи максимальної інтенсивності на скороченій дистанції – 20–30 метрів. Для таких уроків достатньо майданчика довжиною 40–45 метрів. Щоб команди не заважали одна одній, відстань між ними має становити 1–1,5 метра; за наявності чотирьох команд ширина ігрового простору повинна бути не менш як 6–7 метрів.

Важливе значення під час застосування спортивно-ігрового методу має правильно організований розподіл учнів на команди. Існує багато способів формування груп, зокрема: розподіл на команди вчителем; формування за допомогою розрахунку; поділ через фігурне марширування; відбір команд ведучими учнями.

Найрезультативнішим способом, згідно з нашими спостереженнями, є формування команд учителем після проведення особистих змагань на першість класу. Експериментальні дані свідчать, що найбільшій ефективності можна досягти, коли в команді налічується 7-8 учнів. Якщо рівень фізичної підготовленості дітей є недостатнім, кількість учасників у команді можна збільшувати, що забезпечує триваліші інтервали відпочинку між ігровими діями.

Регулювання фізичного навантаження під час занять здійснюється за допомогою різних методичних прийомів. Зокрема, інтенсивність та обсяг рухової діяльності можна змінювати шляхом:

- варіювання кількості команд (зменшуючи або збільшуючи їх склад);
- подовження чи скорочення дистанції виконання певних фізичних вправ;
- підвищення або зниження висоти зорових орієнтирів;
- зміни кількості перешкод у структурі ігрових завдань.

Кожна команда має власну назву та вирізняється нагрудним знаком, наприклад: «Дружні», «Швидкі», «Спритні» тощо. Вчитель повинен уважно контролювати дотримання правил гри й забезпечувати об'єктивність

суддівства. Після виконання кожної вправи педагог нараховує командам заохочувальні бали, а найактивніших і найточніших учасників відзначає перед класом.

Під час ігрової діяльності існує й система штрафних балів: їх знімають за прояви грубості, порушення дисципліни, зайвий шум, порушення ладу команди та інші недоліки поведінки чи організації. Це сприяє формуванню чесності, самоконтролю та відповідальності.

Фінальною частиною циклу занять, побудованих на спортивно-ігровому методі, є командні змагання з того розділу програми, який опановували учні. Змагальна програма може мати різну структуру залежно від змісту навчального матеріалу. Формування команд відбувається таким чином, щоб у першій групі були найбільш підготовлені учні, у другій – школярі з дещо нижчим рівнем фізичної підготовленості й так далі. Кількість команд визначає вчитель, однак важливо, щоб у змаганнях були задіяні всі учні класу без винятку.

До суддівства доцільно залучати учнів старших класів – це сприяє їх педагогічній практиці, розвиває відповідальність, об'єктивність і формує навички організації фізкультурно-масових заходів.

Не менш важливою складовою практично-діяльнісного компонента у роботі вчителя фізичної культури з учнями підліткового віку є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних здібностей учнів. Методика їх формування передбачає дотримання низки ключових методичних положень.

Послідовність і комплексність. Аналіз та узагальнення наукових праць свідчать, що ефективний розвиток фізичних здібностей молодших школярів має здійснюватися комплексно й у чітко визначеній послідовності. Найдоцільнішим є такий порядок: гнучкість → спритність (або навчання техніки вправ) → швидкість → швидкісно-силові здібності → витривалість.

Подібна схема забезпечує результативне оволодіння рухами, передбаченими навчальною програмою з фізичної культури. Добре відомо, що технічна і фізична підготовка тісно взаємопов'язані. Тому комплексне

формування фізичних якостей у підлітків створює фундамент для успішної навчальної діяльності та подальшого фізичного розвитку.

Структура уроку фізичної культури з акцентом на розвиток моральних і фізичних здібностей будується за традиційною схемою, однак передбачає послідовне опрацювання навчального матеріалу за таким алгоритмом:

1. Підготовча частина – виконання загально-розвивальних вправ; вправи для розвитку гнучкості суглобів, які братимуть участь у подальших рухових діях.

2. Основна частина – розвиток спритності та опанування техніки рухів із застосуванням спортивно-ігрового методу; оцінювання вправ на спритність здійснюється за критеріями: точність виконання, координаційна складність, час; вправи на розвиток швидкості, сили чи витривалості; завершення основної частини – рухливі ігри як емоційний та мотиваційний компонент.

3. Заключна частина – організація учнів згідно з методичними вимогами, підбиття підсумків.

Тривалість та інтенсивність виконання вправ. Ефективність розвитку фізичних здібностей у молодших підлітків безпосередньо залежить від тривалості виконання вправ і величини навантаження. Вправи на розвиток швидкості виконуються з максимальною інтенсивністю та належать до робіт високої потужності. Найефективніше швидкість розвивається за умов короткочасного навантаження, із паузами відпочинку тривалістю 60–120 с. Водночас інтервали відпочинку, як і навантаження, повинні періодично змінюватися, щоб запобігти адаптації організму до одноманітної діяльності.

Такі особливості тренувального процесу є визначальними для забезпечення цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у молодших підлітків.

Так, для розвитку сили вправи виконують у швидкому або середньому темпі з невеликим чи середнім навантаженням. До програми входять 2-4 вправи, які активізують різні групи м'язів, і кожен з них повторюють від 2 до 10 разів, орієнтуючись на вік та рівень фізичного розвитку дитини.

Розвиток витривалості передбачає використання ігрових вправ із дуже короткими перервами, що стимулює здатність організму виконувати роботу тривалий час.

Вправи на спритність доцільно включати на початку заняття, коли учні ще не відчувають втоми й можуть виконувати їх з максимальною координаційною точністю.

При розвитку гнучкості важливо враховувати, які суглоби отримують основне навантаження. Оптимальна кількість повторень становить:

для плечового суглоба – від 30 – до 50 разів;

для кульшового – від 25 до 45 разів;

для хребетного – від 30 до 50 разів.

Отже, тривалість і характер виконання вправ визначаються інтенсивністю навантаження та індивідуальними віковими особливостями дітей, а також реакцією їхнього організму.

Під час комплексного розвитку фізичних здібностей важливо точно встановлювати обсяг навантаження, який залежить від працездатності школярів, їхньої фізичної підготовленості та особливостей вікового розвитку швидкості, сили й витривалості. У молодших підлітків доцільно робити акцент на вправах, спрямованих на формування швидкості, спритності та швидкісно-силових якостей, що узгоджується з науковими даними про сенситивні періоди розвитку цих здібностей.

Планування навантаження повинно ґрунтуватися на часових рамках уроку фізичної культури – 45 хвилин, що визначає обсяг роботи на одне заняття. Річний обсяг і структура навантаження формуються у відповідному навчально-тренувальному плані з урахуванням вікової динаміки розвитку окремих фізичних якостей.

Інтервали відпочинку та їх зміст відіграють ключову роль у розвитку фізичних здібностей молодших підлітків. Після завершення певної фізичної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються миттєво. Спершу настає фаза тимчасового зниження працездатності, після чого організм повертається до вихідного рівня та навіть перевищує його, що створює

короткочасну фазу оптимальних умов для подальшої роботи. Зазвичай працездатність знову стабілізується на середньому рівні.

Виконання вправ саме у фазі підвищеної працездатності дозволяє досягти найкращих результатів у розвитку більшості фізичних здібностей. Винятком є витривалість: вона найефективніше формується не в період повного відновлення, а тоді, коли організм працює в умовах часткового виснаження.

Дослідження показують, що для розвитку швидкісних здібностей оптимальними є інтервали відпочинку тривалістю 60-120 секунд після виконання коротких (біг 30 м) навантажень. Критерієм готовності до повторення вправи може виступати частота серцевих скорочень (ЧСС), яка різниться залежно від рівня фізичного розвитку дитини. Найвищий пульс спостерігається на етапі найменшої працездатності.

Розвиток витривалості передбачає інший підхід до відпочинку. Виділяють чотири типи інтервалів:

- повні інтервали – час, необхідний для повного відновлення працездатності перед наступним повторенням вправи;
- неповні інтервали – відпочинок, після якого працездатність наближається до вихідного рівня, але ще повністю не відновлена (приблизно 60–70 % від повної паузи);
- скорочені інтервали – відновлення є частковим, і повторення вправ здійснюється за умов помітно зниженої працездатності;
- подовжені інтервали – пауза між повтореннями перевищує повну фазу відновлення у 1,5-2 рази.

Завдяки правильному вибору типу інтервалів відпочинку можна цілеспрямовано впливати на розвиток різних фізичних якостей. Характер паузи між вправами також має значення. Відпочинок може бути: активним – з виконанням легких рухів або спеціальних вправ на розслаблення; пасивним – у повному спокої.

У більшості випадків для учнів молодшого підліткового віку більш ефективними є вправи на розслаблення, які прискорюють відновлення працездатності та готують організм до наступного навантаження.

3.2. Емпіричне дослідження значення ігрової діяльності на уроках фізичної культури у вихованні морально-вольових якостей та фізичному розвитку учнів

Порівняльний аналіз темпів приросту показників за період дослідження засвідчив, що вже до завершення першого півріччя 2024-2025 навчального року в усіх експериментальних групах спостерігалися позитивні зміни, причому в багатьох випадках – статистично достовірні (табл. 3.1).

Опрацювання даних, наведених у таблиці 3.1, дало змогу виявити як міжгрупові, так і статеві відмінності у темпах приросту результатів на завершальному етапі першої частини педагогічного експерименту. Зокрема, у хлопців експериментальної групи зафіксовано більш високі темпи покращення показників у вправі на згинання і розгинання рук в упорі лежачи, а також у тесті на гнучкість – нахилі тулуба вперед.

У дівчат цієї ж групи протягом відносно короткого проміжку часу відзначено суттєве зростання показників витривалості та гнучкості, що свідчить про виражений позитивний ефект застосованої методики.

Аналіз темпів приросту розвитку фізичних якостей учнів контрольної групи показав, що традиційна методика виконання навчальної програми з фізичної культури не забезпечила суттєвих змін у порівнянні з природним перебігом вікового розвитку функціональних можливостей дітей. Винятком стала лише гнучкість у тесті «нахил уперед», де спостерігалось помітніше покращення.

Характеристика змін приросту у розвитку фізичних якостей
у школярів 10 років експериментальної і контрольної груп
за перше півріччя 2024–2025 навчального року (у %)

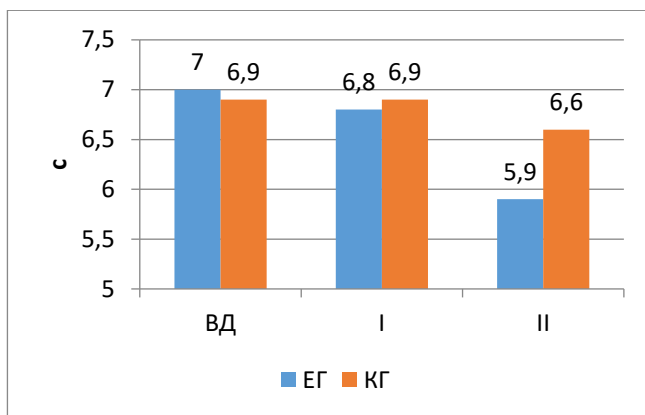
Тести фізичної підготовленості	Експериментальна група		Контрольна група	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Човниковий біг 4x9 м	3,2	5,4	0,7	3,1
Біг 30 м	2,8	8,1	0	3,
Стрибок у довжину з місця	6,4	7,2	1,7	3,0
Біг 1000 м	1,1	8,0	0,9	4,1
Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	12,4	7,7	11,0	6,5
Гнучкість у нахилі вперед	10,6	22,1	4,6	9

Темпи приросту фізичних якостей учнів контрольної групи свідчать про те, що традиційна методика проведення уроків фізичної культури майже не вплинула на природний хід розвитку функціональних можливостей організму дітей. Винятком стала лише гнучкість у вправі «нахил уперед», де спостерігалися помітні позитивні зміни.

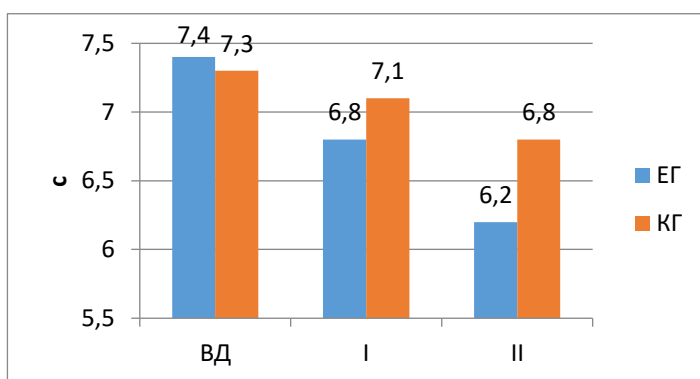
11-12 років є віком сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку окремих фізичних якостей. Результати проведеного дослідження підтвердили, що у цьому віці в хлопчиків найдоцільніше цілеспрямовано розвивати гнучкість, м'язову силу та швидко-силові здібності, тоді як у дівчат – гнучкість, витривалість і швидко-силові якості.

Порівняння отриманих показників із нормативами фізичної підготовленості десятирічних школярів засвідчило, що більшість учнів експериментальної групи продемонстрували досягнення щонайменше середнього рівня розвитку досліджуваних фізичних якостей.

Аналіз даних, представлених на мал. 3.1, 3.2, показав, що в експериментальній групі швидкість бігу збільшилася у хлопців на 1,1 с, у дівчат – на 1,2 с.



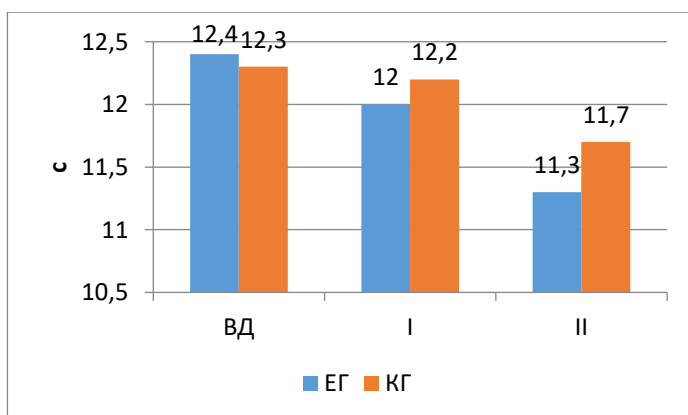
Мал. 3.1. Динаміка приросту швидкості (біг 30 м), хлопці



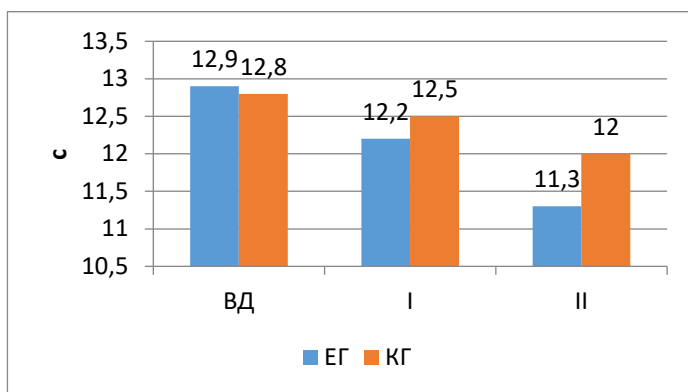
Мал. 3.2. Динаміка приросту швидкості (біг 30 м), дівчата

Примітка: ВД – вихідні дані; I – результати першого етапу; II – результати другого етапу.

Перевага учнів експериментальної групи пояснюється значно вищими темпами приросту результатів у човниковому бігу 4×9 м (мал. 3.3, мал. 3.4). Зокрема, до кінця навчального року приріст показників в експериментальній групі становив у хлопчиків 8,9%, а у дівчаток – 12,5%. Натомість у контрольній групі ці показники були нижчими й дорівнювали відповідно 4,9% та 6,3%.

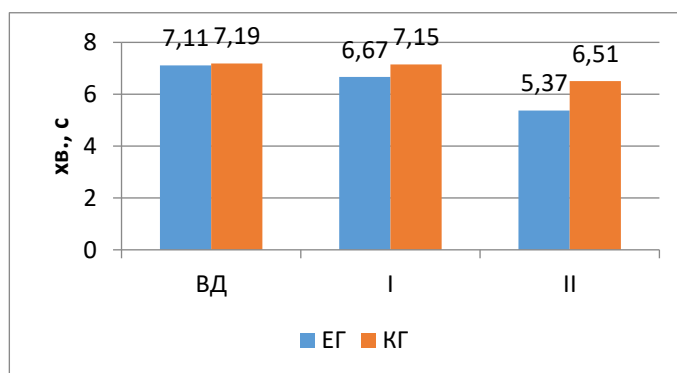


Мал. 3.3 Динаміка спритності (тест-“човниковий біг 4х9м”), хлопці

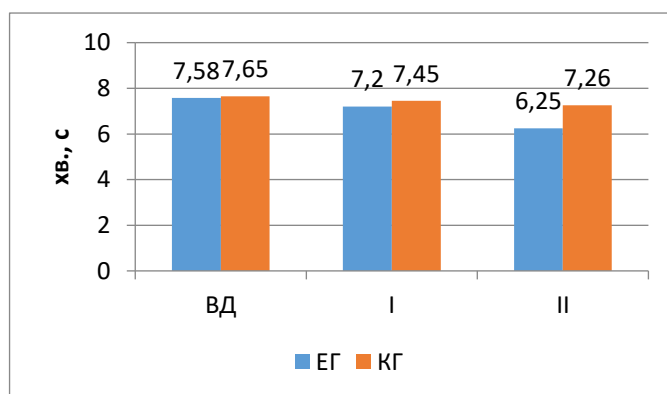


Мал. 3.4 Динаміка спритності (тест-“човниковий біг 4х9м”), дівчата

У розвитку витривалості зафіксовано суттєві позитивні зміни з високим ступенем достовірності. Як видно з мал. 3.5 та 3.6, результати бігу на 1000 м у хлопчиків експериментальної групи покращилися з 7,01 хв до 5,27 хв, а у дівчаток – з 7,48 хв до 6,15 хв. У контрольній групі ці зрушення були значно меншими і становили лише 0,28 хв та 0,39 хв відповідно.



Мал. 3.5 Динаміка змін витривалості (біг 1000м), хлопці

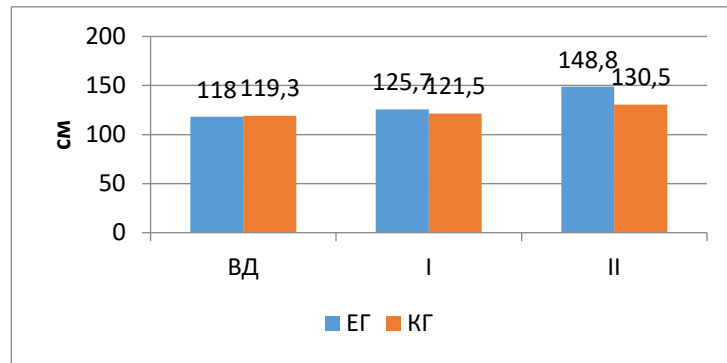


Мал. 3.6 Динаміка змін витривалості (біг 1000м), дівчата

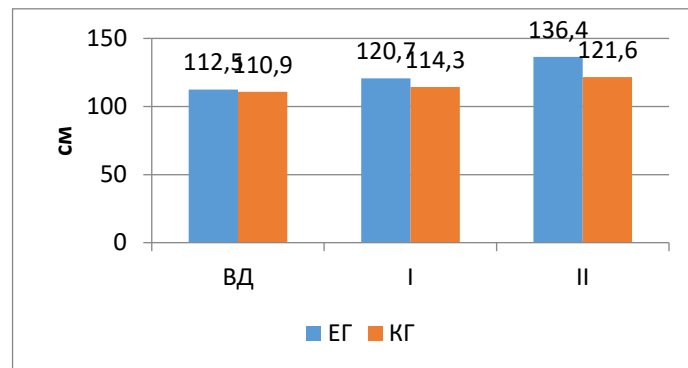
У відносних показниках різниця в темпах приросту витривалості є ще більш виразною: у школярів експериментальної групи приріст становив 22,3%

у хлопчиків і 19,9% у дівчаток. У контрольній групі ці показники були значно нижчими – лише 6,6% та 8,2% відповідно.

Аналіз динаміки приросту показників, що відображають розвиток **швидкісно-силових якостей**, засвідчив, що у більшості випадків найвідчутніші позитивні зміни спостерігалися саме у результатах стрибка в довжину з місця (див. мал. 3.7, 3.8)



Мал.3.7. Стрибок в довжину з місця (хлопці)



Мал.3.8. Стрибок в довжину з місця (дівчата)

Абсолютний приріст результатів за навчальний рік у **стрижку в довжину** з місця становив у хлопчиків експериментальної групи 30,8 см, а у дівчат – 24 см. У відносних показниках це забезпечило учням експериментальної групи більш ніж дворазову перевагу над школярами контрольної групи: відповідно 26,1% проти 9,4% у хлопчиків та 21,2% проти 9,7% у дівчаток.

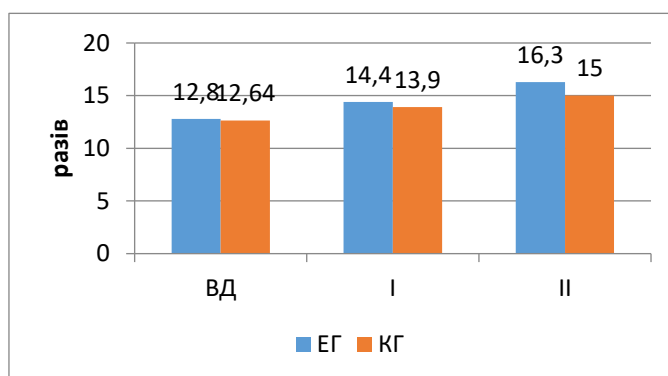
Порівняльний аналіз динаміки показників розвитку **сили** в учнів експериментальної та контрольної груп показав, що до завершення навчального року приріст результатів у школярів експериментальної групи

був суттєво вищим. На початку експерименту обидві групи демонстрували приблизно однаковий рівень силової підготовленості.

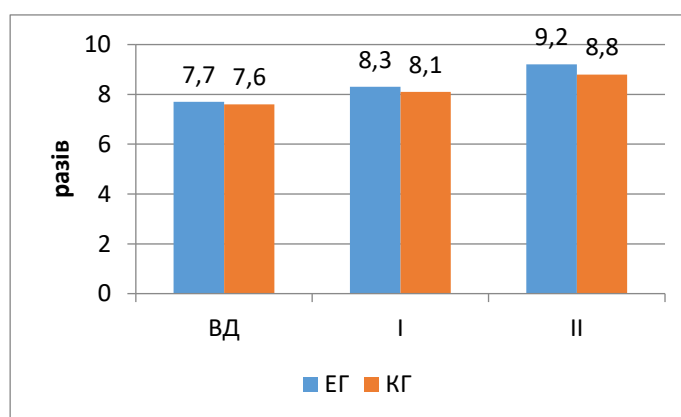
Проте в кінці року хлопці експериментальної групи виконували згинання і розгинання рук в упорі лежачи в середньому 16,3 рази, а дівчата – 9,2 раз, тоді як учні контрольної групи продемонстрували 15 та 8,8 рази відповідно.

Аналіз темпів приросту силових якостей (мал. 3.9, 3.10) засвідчив значно вищі річні зрушення саме в учнів експериментальної групи: 27,6% у хлопчиків та 19,7% у дівчаток. Для порівняння, у школярів контрольної групи цей показник становив лише 18,8% і 16,0% відповідно.

Таким чином, впроваджена методика тренування забезпечила помітно ефективніший розвиток силових якостей в учнів експериментальної групи.

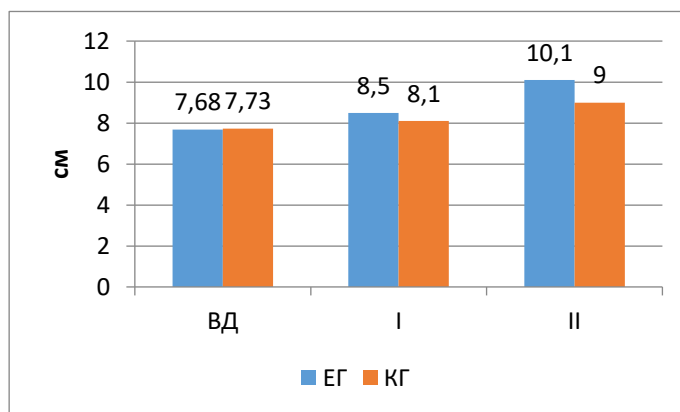


Мал. 3.9. Згинання-розгинання рук в упорі на підлозі, хлопці

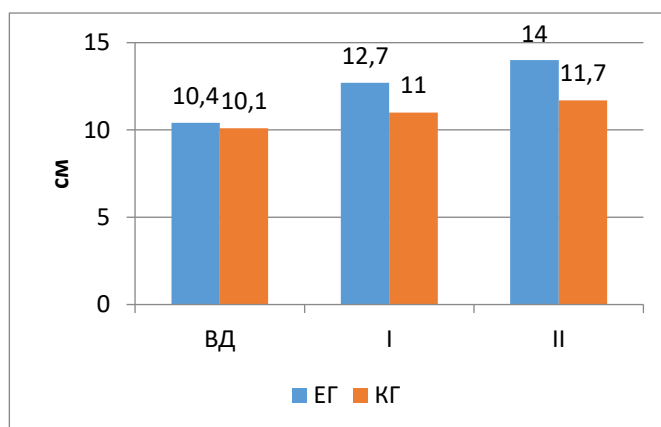


Мал. 3.10. Згинання-розгинання рук в упорі на підлозі, дівчата

Упродовж періоду експерименту спостерігалось істотне покращення показників **гнучкості** як у хлопців, так і в дівчат експериментальної групи. Зокрема, результати тесту «нахил уперед» продемонстрували приріст 31,9% у хлопців та 35% у дівчат (див. мал. 3.11, 3.12).



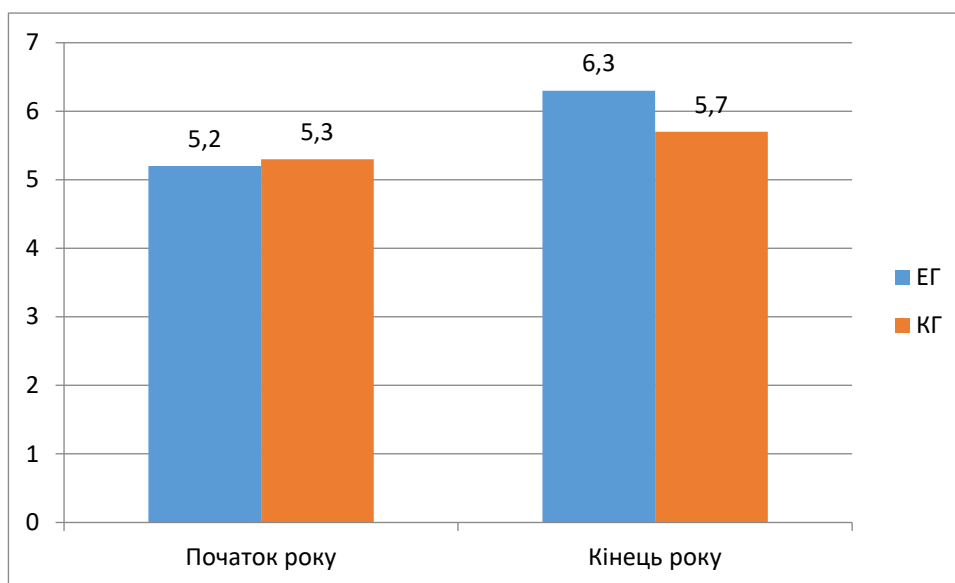
Мал. 3.11 Тест на гнучкість (нахил вперед з положення сидячи), хлопці



Мал. 3.12 Тест на гнучкість (нахил вперед з положення сидячи), дівчата

На мал. 3.13-3.17 подано динаміку розвитку емоційно-вольових якостей третьокласників у навчально-ігровому середовищі.

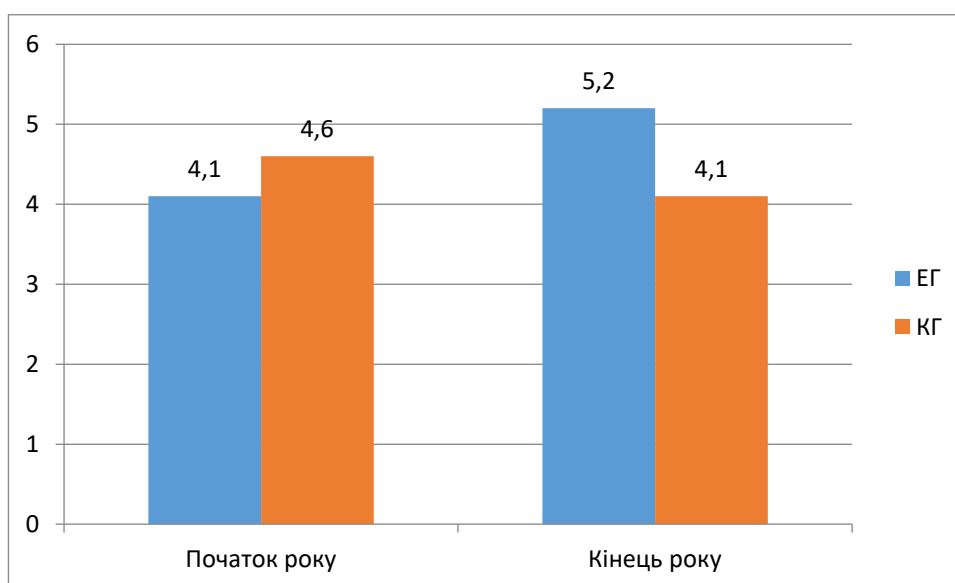
Протягом навчального року у школярів експериментальної групи було зафіксовано суттєве зростання показників емоційної стійкості: від 5,2 балів на початку року до 6,3 бали наприкінці. Натомість у контрольній групі зміни виявилися набагато менш вираженими - показники зросли лише з 5,3 до 5,7 бала. (мал. 3.13)



Мал. 3.13 Розвиток емоційної стійкості школярів 5-6 класів

Рівень урівноваженості школярів контрольної групи протягом року має тенденцію до зниження: від 4,6 балів на початку навчального року до 4,1 балу у його завершенні (мал. 3.14).

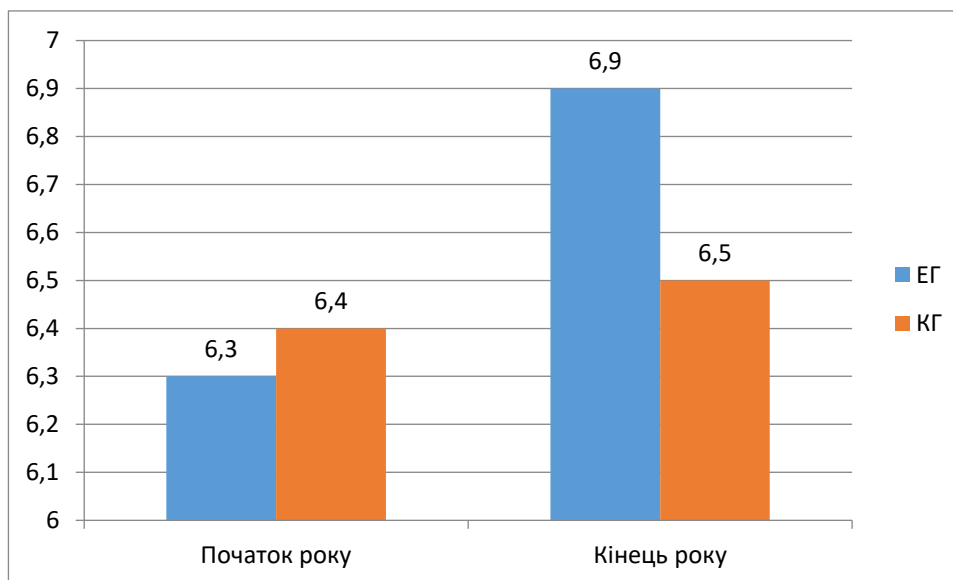
У той же час в експериментальній групі спостерігається зворотна динаміка: показники врівноваженості зросли з 4,1 до 5,2 балів, що свідчить про позитивний вплив застосованого навчально-ігрового підходу.



Мал. 3.14. Динаміка розвитку врівноваженості учнів 5-6 класів

Рівень дисциплінованості учнів контрольної групи протягом року майже не змінився: показники зросли лише з 6,4 до 6,5 балів (мал. 3.15).

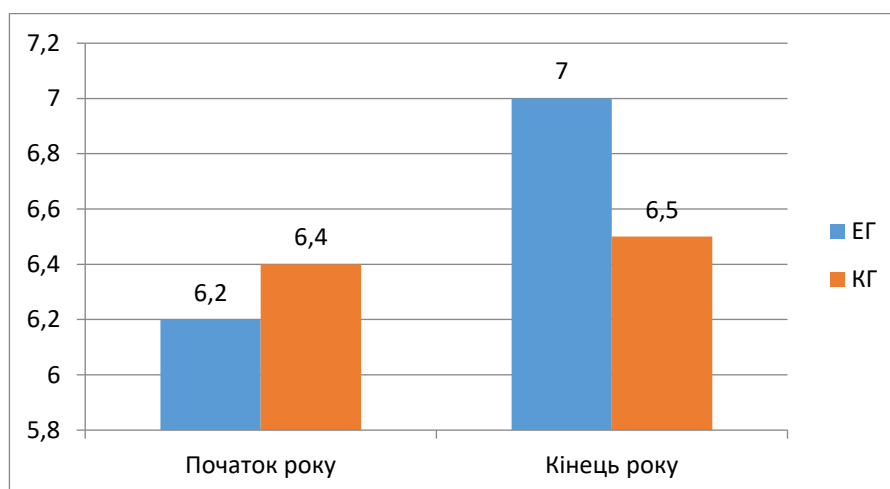
Натомість у школярів експериментальної групи, які працювали в умовах спеціально створеного навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури, спостерігається помітний прогрес: рівень дисциплінованості підвищився з 6,3 до 6,9 балів за час проведення експерименту.



Мал. 3.15. Динаміка розвитку дисциплінованості учнів 5-6 класів

Рівень **самоконтролю** в учнів експериментальної групи виявився суттєво вищим порівняно з однолітками з контрольної групи. Протягом навчального року цей показник зріс із 6,2 до 7 балів (мал. 3.16).

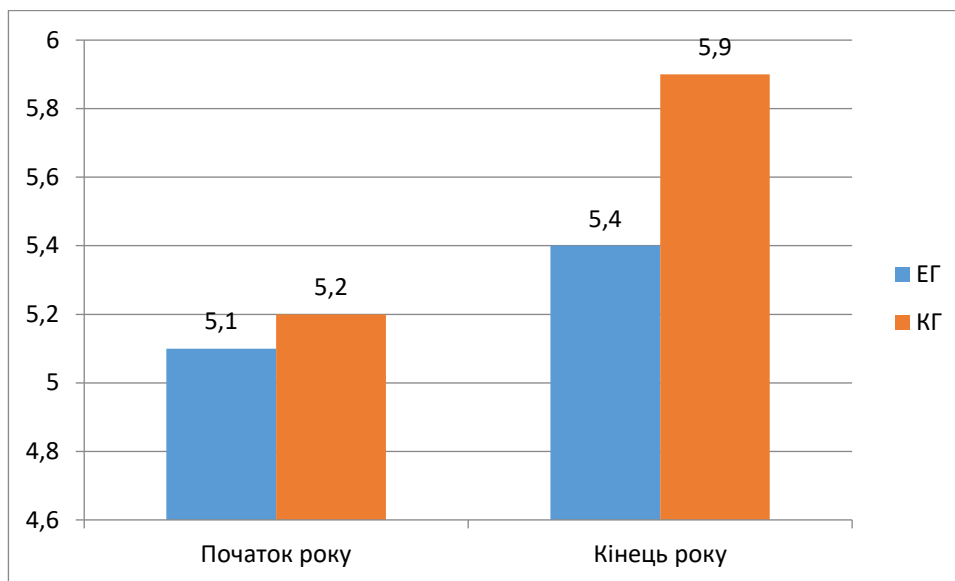
У контрольній групі динаміка практично відсутня: школярі продемонстрували стабільний рівень самоконтролю – 6,4 бала на початку і 6,5 балів наприкінці року.



Мал. 3.16. Динаміка розвитку самоконтролю учнів 5-6 класів

Рівень напруженості учнів контрольної групи протягом експерименту змінився незначно — від 5,1 до 5,4 балів (рис. 3.17).

Натомість у школярів експериментальної групи цей показник зріс більш помітно – з 5,2 до 5,9 балів, що свідчить про активнішу емоційно-вольову реакцію на навчально-ігрову діяльність.



Мал. 3.17. Динаміка напруженості учнів 5-6 класів

Аналізуючи зміни показників розвитку емоційно-вольових якостей учнів експериментальної та контрольної груп протягом навчального року, можна зробити такі висновки.

У школярів експериментальної групи зафіксовано найбільш істотний приріст у розвитку таких якостей, як врівноваженість (27,5%), емоційна стійкість (21,6%) та самоконтроль (13,1%).

У контрольній групі позитивні зміни виражені набагато слабше: врівноваженість, навпаки, зменшилася на 11%, емоційна стійкість зросла лише на 7,7%, а підвищення рівня самоконтролю становило всього 1,58%.

Щодо показника напруженості, то у школярів контрольної групи він зріс на 13,7%, тоді як в експериментальній групі підвищення було значно меншим лише – 4%.

Також у дітей експериментальної групи спостерігається помітне зниження тривожності на 8,5%, тоді як у контрольній групі цей показник, навпаки, збільшився на 11,6%, що підкреслює ефективність навчально-ігрового середовища для формування позитивних емоційно-вольових якостей.

3.3. Практичні поради (методичні рекомендації) з виховання морально-вольових якостей учнів у процесі занять фізичною культурою

Однією з провідних форм активності дітей та важливим засобом їхнього всебічного розвитку є гра. Проте з моменту приходу дитини до школи центральним видом діяльності стає навчання. Незважаючи на те, що ігрова діяльність залишається добре знайомою й надзвичайно привабливою для молодших школярів, використання гри як ефективного методу навчання ще не займає належного місця в освітньому процесі. Часто гру розглядають лише як форму дозвілля, водночас недостатньо розробляючи й використовуючи її потенціал як дієвий інструмент навчання та виховання.

З метою формування емоційно-вольових якостей школярів 5-6 класів під час уроків фізичної культури пропонується вчителю фізичною культурою дотримуватись такої моделі навчально-ігрового середовища, яка охоплює три взаємопов'язані блоки: теоретико-методологічний, психолого-педагогічний і технологічний.

Уроки фізичної культури з учнями молодшого підліткового віку доцільно будувати за традиційною структурою, що включає підготовчу, основну та заключну частини.

Для забезпечення ефективної взаємодії з учнями під час уроку фізичної культури вчителю варто дотримуватися таких ключових принципів:

- встановлювати з кожним учнем доброзичливі, довірливі стосунки;
- приймати дитину з її індивідуальними особливостями, без умов і оцінок;
- підтримувати атмосферу свободи, в якій учень може відкрито проявляти свої емоції;
- уважно розпізнавати переживання дитини та допомагати їй словесно їх осмислювати;
- визнавати право учня на самостійність у прийнятті рішень та виборі дій у межах ігрової ситуації;
- уникати надмірного тиску та прямої регуляції поведінки дитини;

- встановлювати лише необхідні обмеження, які допомагають узгоджувати ігрову діяльність із реальними вимогами та формувати усвідомлене почуття відповідальності.

Такий підхід дозволяє використовувати гру не лише як розвагу, а як повноцінний виховний інструмент, що сприяє всебічному розвитку особистості школяра.

Водночас, організовуючи навчально-ігрове середовище, педагогам необхідно враховувати загальні психологічні закономірності розвитку дітей цього віку та низку чинників, які визначають характер і динаміку їхньої ігрової активності. До таких чинників належать:

- рівень пізнавального розвитку та тип темпераменту;
- особливості мотиваційної сфери;
- індивідуальні риси особистості;
- фізіологічні особливості;
- вплив контекстних умов: культурне середовище, родинні взаємини, стосунки з ровесниками та вчителями.

Під час створення ефективного навчально-ігрового простору вчителю фізичної культури важливо звертати на такі речі, як:

- характер та кількості об'єктів, що використовуються в грі;
- змістовий контекст ігрової діяльності;
- послідовності етапів і завдань;
- організація ігрового простору;
- особливості прояву індивідуального ігрового стилю учнів.

Ефективність навчально-ігрового середовища для розвитку емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури забезпечується за дотримання таких умов:

- узгодженості соціально-емоційного та пізнавального розвитку дитини;
- змістовного наповнення ігрової діяльності емоційно привабливими, значущими для дітей ситуаціями;
- використання цікавих, різноманітних та дієвих методичних прийомів;

– активної співпраці дітей з педагогами і батьками у навчально-виховному процесі.

Процес формування психологічного здоров'я та розвитку емоційно-вольової сфери розглядається як цілісна система, яка включає:

– діагностику рівня емоційно-вольових якостей і ступеня адаптованості до шкільного навчання;

– систематичне залучення дітей до занять у навчально-ігровому середовищі;

– відстеження змін і прогресу емоційно-вольових якостей протягом усього періоду роботи.

Батькам і педагогам рекомендується дотримуватися низки правил у повсякденному житті та під час ігрової діяльності, щоб ефективно формувати в дітей емоційно-вольові якості:

- ✓ Запобігайте перевтомі та перенапруженню. Своєчасно перемикайте увагу дитини на інші ігри чи види діяльності, але уникайте надмірної частоти змін.
- ✓ Пам'ятайте, що дитині важко довго чекати. Тому покарання й заохочення мають бути своєчасними та логічними.
- ✓ Будьте послідовними. Не забороняйте безпідставно те, що раніше дозволяли; не змінюйте правила гри чи поведінки спонтанно.
- ✓ Оцінюйте можливості дитини. Не вимагайте від неї того, що вона в силу віку чи розвитку не здатна виконати.
- ✓ Використовуйте різноманітні ігри, які сприяють розвитку самоконтролю, вміння стримувати емоції та регулювати поведінку.

Для профілактики тривожності на початкових етапах роботи з дітьми варто дотримуватися таких рекомендацій:

- ✓ Поступове включення в гру. Спершу дитину знайомлять із правилами, дозволяють поспостерігати за грою інших, і лише після цього вона приєднується до гри.

- ✓ Уникайте ігор із вираженим змагальним компонентом або таких, де важлива швидкість («Хто швидше?»), оскільки вони можуть посилювати тривожність.
- ✓ Нові ігри вводьте через знайомі елементи. Використовуйте частину правил або інструкцій від тих ігор, у які діти вже грали.
- ✓ Ігри із заплющеними очима проводьте лише тоді, коли дитина довіряє дорослому й сама відчуває готовність виконати таку умову.

Тривожну дитину слід залучати до колективних ігор поступово — лише тоді, коли вона почувається впевнено, а взаємодія з іншими дітьми не викликає внутрішнього напруження. Варто пам'ятати, що тривога супроводжується підвищеним м'язовим напруженням, тому особливо корисними для таких дітей є дихальні та релаксаційні вправи.

Вибір гри. Під час добору рухливої гри необхідно враховувати умови проведення заняття. На відкритому майданчику можна використовувати майже всі ігри, незалежно від рівня фізичного навантаження. У спортивному залі, кімнаті чи коридорі слід добирати ігри відповідно до розмірів приміщення, наявного інвентарю та поставлених навчально-ігрових завдань.

Підготовка місця для гри. Майданчик або приміщення повинні мати рівну поверхню, бути чистими й безпечними. Вікна бажано закрити захисною сіткою. За можливості варто облаштувати зону перепочинку для гравців.

Підготовка обладнання та інвентарю. Для рухливих ігор можуть використовуватися різні засоби: малий і великий м'яч, скакалки, прапорці, обручі, лави, мішечки з піском. Учитель також має мати при собі секундомір і свисток. У сюжетних іграх доцільно застосовувати маски, костюми та інші атрибути для створення емоційного настрою та підвищення інтересу учнів.

Оголошення гри, вибір ведучого та розподіл на команди. Учитель спочатку називає назву гри, після чого формує команди — на власний розсуд, шляхом розрахунку, фігурного марширування або через обрання капітанів за допомогою лічилки. Після розподілу класи шикуються по місцях, команди можуть отримати символічні назви. Вибір системи проведення гри (колова, із вибуванням тощо) залежить від кількості команд.

Пояснення гри.

Учитель ще раз озвучує назву гри, пояснює ролі гравців, завдання ведучого, хід і мету гри, послідовність дій та правила. Уперше проводячи гру, правила слід роз'яснювати особливо детально. Пояснення варто супроводжувати показом рухів. Потім слід перевірити, чи правильно діти зрозуміли умови гри. Учитель обирає таке місце для пояснення, звідки його добре видно й чути.

Проведення гри.

Гра починається за умовним сигналом учителя (свисток, плескання, команда “Почали!”). Під час гри педагог керує процесом: подає команди, дає вказівки, застосовує зорові та звукові сигнали, контролює загальний стан і самопочуття учнів. За потреби учитель може брати участь у грі, виконуючи основну або допоміжну роль.

Регулювання навантаження.

Інтенсивність гри можна змінювати шляхом: збільшення чи зменшення кількості учасників; зміни розмірів майданчика або дистанцій; додавання чи зменшення перешкод; зміни взаємодії гравців між собою.

Підведення підсумків гри.

Завершувати гру слід своєчасно – коли діти отримали достатнє фізичне та емоційне навантаження. Учитель подає сигнал завершення, оголошує результати, коротко аналізує гру та звертає увагу на фізичні якості, які потрібно розвивати для покращення результатів. За необхідності може бути запропоноване домашнє завдання.

Приклади рухливих ігор, спрямованих на розвиток морально-вольових якостей школярів молодшого підліткового віку подаємо у додатках.

Висновки до третього розділу

Аналіз досвіду організації навчально-виховного середовища, у тому числі і на уроках фізичної культури, засвідчив, що під час навчання в школі учні мають засвоювати елементарні морально-етичні уявлення: що таке добро і співчуття, людяність та честь, дружба тощо.

Використання на уроках фізичної культури ігрових і спортивно-ігрових прийомів сприяє одночасному розвитку у школярів вольових, фізичних, моральних якості, забезпечує підвищення рівня як фізичного, так і психічного здоров'я.

Важливою складовою практично-діяльнісного компонента у роботі вчителя фізичної культури з учнями підліткового віку є виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних здібностей учнів.

Структура уроку фізичної культури з акцентом на розвиток морально-вольових якостей і фізичних здібностей будується за традиційною схемою, однак передбачає послідовне опрацювання навчального матеріалу за чітко спланованим алгоритмом.

З метою формування морально-вольових якостей школярів 5-6 класів під час уроків фізичної культури вчителю фізичною культурою необхідно дотримуватись такої моделі навчально-ігрового середовища, яка охоплює три взаємопов'язані блоки: теоретико-методологічний, психолого-педагогічний і технологічний.

ВИСНОВКИ

Аналіз стану наукової розробленості проблеми фізичного виховання учнів молодшого підліткового віку у вітчизняній психолого-педагогічній літературі засвідчив, що формування ціннісної системи у підлітковому віці суттєво активізується у зв'язку з розширенням кола спілкування з однолітками, знайомством з новими моделями поведінки, поглядами та ідеалами. Поява та зміцнення морально-вольових переконань свідчить про становлення характеру та формування стрижневої системи моральних цінностей.

Вивчення вікових особливостей школярів молодшого підліткового віку дозволив виявити тісний взаємозв'язок між рівнем їхнього фізичного розвитку та формуванням морально-вольових якостей і результативністю навчальної діяльності. Було встановлено, що моральне виховання розглядається як систематичний і цілеспрямований процес формування моральної свідомості, розвитку морально-вольових почуттів і вироблення навичок моральної поведінки. Значні можливості у їх формуванні мають заняття фізичною культурою.

На основі узагальнення теоретичних досліджень в галузі фізичного виховання школярів та практичного досвіду формування морально-вольових якостей учнів було запропоновано організаційно-педагогічну модель роботи вчителя фізичної культури, яка мала на меті виховання моральних якостей і підвищення фізичного розвитку школярів підліткового віку на засадах використання під час уроків фізичної культури засобів та прийомів ігрової діяльності з дотриманням запропонованого алгоритму (дотримання базових принципів, використання відповідних віку школярів ігрових прийомів і методів).

Експериментальна перевірка ефективності запропонованої організаційно-педагогічної моделі діяльності вчителя фізичної культури з виховання фізичних і морально-вольових якостей молодших підлітків підтвердила доцільність її впровадження в практичну діяльність. Формуючий етап експерименту виявив позитивні зміни в ЕГ у порівнянні з КГ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
2. Безкопильний О. О. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика* : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості : підруч. для вищих навч. закл. Київ: Либідь, 2008. 840 с.
4. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ. Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с.
5. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 38-40.
6. Верхоляк М. Р. Моральне виховання особистості: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів I курсу спеціальності 231 «Соціальна робота» з курсу «Педагогіка». Львів. : «Растр-7» , 2019. 82 с.
7. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 374 с.
8. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №3. С. 148–153.
9. Грищенко С.В. *Самовдосконалення особистості*: монографія. Під науковою редакцією: Курлянд З. Н., Бужиної І. В. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 188 с.
10. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyakipitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyiserednoyi-osviti-i300920-898>
11. Дудник І.О., Артюшенко А.О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою. Монографія. Черкаси: ФОП Чабаненко Ю. А., 2014. 234 с.
12. Закон України «Про освіту». URL : <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

13. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.)
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
14. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. Редакція від 16.07. 2019: URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
15. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. Фізична культура. Методичні рекомендації для вчителів на 2024/25 рік . URL: https://osvita.ua/doc/files/news/930/93014/Fizkultura_1_.pdf
16. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. Т.1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
17. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. Т.2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
18. Концепція «Нова українська школа. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacina-temu-nova-ukrainska-skola-76663.html>
19. Лайчук А. М. Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. *Народна освіта*. Електронне наукове фахове видання. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5588.
20. Лайчук А.М. Педагогічні умови розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Теорія і методика професійної освіти*. 2018. Вип. 6. С. 175 – 177.
21. Лінник Юрій. Вплив фізичного виховання на формування особистості. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022 р.) / Відп. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2022. С. 26 – 27.
22. Луценко В.В. Компонентна структура морально-вольової стійкості старших підлітків у спортивно-масовій діяльності. *Зростаюча особистість*

- у смисло-ціннісних обрисах незалежної України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5 грудня 2024 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2024. С.158 – 162.
23. Масол В., Линник А. Виховання рішучості в учнівської та студентської молоді у процесі спортивно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. №7 (167). С. 115 – 118.
24. Матвієнко О. В. Вихованість – інтегральний показник результативності гуманізованого навчально-виховного процесу. Гуманізація процесу навчання в школі : навчальний посібник / М-во освіти і науки України; [С. П. Бондар, Л. А. Липова, Ю. І. Мальований, О. В. Матвієнко та ін.]; заг. ред. С. П. Бондар. Київ: Стилос, 2001. С. 239 – 252.
25. Матвієнко О. В. Виховання школярів: Педагогічні задачі та завдання : навчальний посібник / Олена Валеріївна Матвієнко; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : ПЦ Фоліант, 2005. 200 с.
26. Матвієнко О. В. Моральне виховання особистості як соціально-педагогічна проблема. Соціалізація особистості. Педагогічні науки : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : Логос, 2001. Вип. 14. С. 3 – 9.
27. Матвієнко О. В. Соціально-педагогічні детермінанти морального формування особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи: [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; [ред. колегія: В. П. Андрущенко та ін.]. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 55. С. 143 – 152.
28. Мовчан В. П. Фізкультурно-спортивна діяльність як один із засобів виховання дисциплінованості підлітків. *Молодий вчений*. № 4.1 (68.1), квітень, 2019 р. С. 16 – 19.
29. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static->

[objects/mon/sites/1/zagalnaserednya/Navchalni.prohramy/2024/model.navch_prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalnaserednya/Navchalni.prohramy/2024/model.navch_prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf)

30. Москаленко, Н., Сидорчук, Т., Кошелева, О., Демідова, О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*. 2024. №1. С. 90 – 96.
31. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Рівень стандарту: URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalnaserednya/prohramy-10-11-klas/fizk-st.pdf>
32. Надім'янова Т. В. Формування морально-вольових якостей у підлітків у процесі занять фізичною культурою та спортом в кризових умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 5К (165). С. 95 – 99.
33. Нова українська школа: Концептуальні засади реформування середньої освіти / упорядники Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, ін. К: МОН України, 2016. 35 с.
34. Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання. Дис... канд. пед. наук. за спеціальністю: 13.00.07 Теорія і методика виховання. 2009. Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля, Луганськ. 236 с.
35. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / укладач Т. В. Хома. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.
36. *Педагогічна творчість, майстерність, професіоналізм у системі підготовки освітянських кадрів: здобутки, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. Н. В. Гузій; Мін-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021.
37. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник / Г.П. Ковальчук, В.В. Присакар. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012.

424 с. URL: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/n/педагогіка-фізич.-культ.£38>

- 38.Полулященко М. В. Формування морально-вольових якостей здобувачів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичної культури в педагогічному коледжі. Полтава, 2025. 71 с.
- 39.Приступа Євген. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Дрогобич: ТзОВ «Вимір».1999. 449 с.
- 40.Сембрат С.В., Барабаш Г.І. Структура педагогічної технології формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою / Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3 К (8) 222. С. 83 – 86.
- 41.Сембрат, С., Погребний В., Кривенко Ю., Курочкін В. Спортивні ігри як засіб виховання морально-вольових якостей учнів основної школи в умовах НУШ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 9 (182), С. 211 – 214.
- 42.Сембрат С.В., Сембрат А.Л. Особливості впливу фізичної культури на формування морально-вольових якостей здобувачів ЗВО в процесі фахової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Випуск 2 (187). С. 164 – 167.
- 43.Сембрат, С., Троценко В., Погребний В Кривенко Ю. (2024). Організаційно-методичні особливості застосування ігрового методу в освітньому процесі підлітків у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. № 15 (183), С. 228 – 231.
- 44.Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

- 45.Танасієнко Олександр, Руденко Олександр. Формування морально-вольових якостей підлітків за допомогою фізичної культури. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) / [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. С. 151 – 153.
- 46.Тимчик М. В., Масол В. В., Линник А.М. Виховання особистісної рішучості та впевненості в учнів під час навчально-тренувальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Випуск 8 (195). С.164 – 167.
- 47.Хома Т.В., Кевпанич В.В. Вплив уроків фізичної культури на формування морально-вольових якостей учнів основної школи. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Вип. 82. Т.2. С. 51 – 54.
- 48.Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. наук з ф.в. і с.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Васильович Цьось. Луцьк. 2005. 42 с.
- 49.Цьось А. В. Традиції фізичної культури в Україні : стан та перспективи досліджень. IV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». К. : Вінниця, 2001. С. 60–64.
- 50.Цьось А. В. Українські народні ігри і забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. 86 с.
- 51.Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк: Надстир'я, 2010. 376 с.
- 52.Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ, 2021. 215 с.
- 53.Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид. доп. Київ, 2022. 228 с.
- 54.Чівуріна Л.Г. Виховання моральних якостей на уроках фізичної культури. *Теорія і практика педагогічної освіти*. (м. Рівне, 15-16 жовтня 2021 р.) С. 34 – 37.

- 55.Шалар О. Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання: Навчально-методичний посібник. Херсон, 2015. 154 с.
- 56.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*. 2024. Серія 15, 3К (176). С. 520 – 523.
- 57.Шматко Я.В. Організаційно-педагогічні умови виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. *Зростаюча особистість у смисло-ціннісних обрисах незалежної України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5 грудня 2024 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2024. С. 307 – 311.
- 58.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль :Навчальна книга. Богдан, 2006. 272 с.
- 59.*Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом*: монографія Л. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. А. Товт. Ужгород: Вид-во ПП «АУТДОРШАРК», 2016. 212 с.
- 60.Юрков О. С., Фельцан М. І. Особливості вольової сфери підлітка. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. № 18 (13). С. 171 – 178.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Чесність

Говори правдиво й щиро,
Навіть якщо це важко зробити.
Бо чеснотна світла дія
Завжди має гідну вартість.

2. Відповідальність

«З думкою про вчинок»
За кожне слово ти відповідаєш,
За дію — теж стоїш один.
Хто відповідальний — той зростає
І впевнено долає чин.

3. Сміливість

«Крок сміливця»
Сміливий той, хто не боїться
Труднощів у грі й житті.
Не відступа, коли важливо, —
Йде вперед у боротьбі.

4. Працьовитість і наполегливість

«Старайся!»
Щоб у спорті щось здобути —
Треба вправно працювати.
Крок за кроком, день за днем —
І навчишся все долати.

5. Доброзичливість

«Добре слово»
Добре слово — наче промінь,
Що зігріє в день похмурий.
Даруй іншим теплу усмішку —
І світ стане менш похмурим.

6. Справедливість

"Справедливий будь"
Грай чесно, рівно і відверто,
Не заздри й не хитруй в грі.
Справедливість ціниться усюди —
В команді, в класі, у житті.

Вправи на релаксацію та дихання

“Повітряна кулька”

Мета: зняти напруження, заспокоїти дітей.

Усі діти стоять чи сидять у колі. Вчитель інструктує: “Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через привідкриті губи, надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає більшою, як збільшуються візерунки на ній. Уявили? Дуйте обережно, щоб кулька не луснула. А зараз покажіть кульки одне одному”.

Вправу можна повторити 2–3 рази.

“Корабель і вітер”

Мета: налаштувати клас на роботу, особливо якщо діти втомилися.

“Уявіть собі, що наш вітрильник пливе по хвилях, однак раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть через рот повітря. Я хочу почути, як шумить вітер!”

Вправу можна повторити 3–4 рази.

Ігри, спрямовані на формування в дітей

почуття довіри й впевненості в собі.

“Гусінь”

Мета: гра вчить довіри.

Майже завжди партнерів не видно, хоча й чутно. Успіх переміщення всіх залежить від уміння кожного скоординувати власні зусилля з діями інших учасників.

“Діти, зараз ми будемо однією великою гусінню переміщуватися по залу. Станьте ланцюжком, руки поставте на плечі того, хто стоїть попереду. Між животом одного гравця і спиною другого затисніть м’яч (повітряну кульку). Торкатися до м’яча (кульки) забороняється. Перший у ланцюжку тримає свою

кульку на витягнутих руках. Таким чином – у єдиному ланцюжку, однак без допомоги рук – ви маєте пройти визначеним маршрутом”.

“Зміна ритмів”

Мета: допомогти дітям включитися в загальний ритм роботи, зняти надмірне м’язове напруження. Якщо вчитель хоче привернути увагу дітей, він починає плескати в долоні й голосно, в такт сплескам, рахувати: один, два, три, чотири... Діти приєднуються і також, усі разом плескаючи в долоні, хором рахують: один, два, три... Поступово вчитель, а слідом і діти, плескає все рідше, рахує все тихше й повільніше.

“Замри”

Мета гри: навчити дітей бути уважними й долати руховий автоматизм, контролюючи свої дії.

Увімкнути танцювальну музику. Поки вона звучить, діти можуть стрибати, кружляти, танцювати. Коли музику вимкнуть, діти повинні завмерти на місці у тій позі, в якій їх застала тиша.

Примітка. Можна внести в гру змагальний мотив: ті, хто не встиг завмерти після закінчення музики, вибувають з гри чи підлягають незначним покаранням.

“Гра у квадраті”

Мета гри: виховувати вміння діяти колективно задля вирішення спільного завдання.

Креслять квадрат із сторонами від 6 до 10 м. Усередині квадрата позначають коло 1,5–2 м. Гравців поділяють на 4 команди, які розташовуються на 4-х сторонах квадрата. Один із гравців кожної команди з м’ячем у руках стоїть у колі навпроти шеренги своїх гравців. За умовним сигналом учителя гравці, що стоять всередині кола, кидають м’яч по черзі гравцям своєї команди починаючи з лівого флангу, а діставши його, знову кидають другому, третьому – аж до останнього. Останній гравець із шеренги, діставши м’яча, біжить з ним у коло. Гра триває доти, поки той, що стояв першим у колі, не прибіжить знову в коло.

Виграє команда, гравці якої швидше за інших побувають у колі.

“Два кола”

Мета гри: виховувати ініціативність, організованість, рішучість, уміння долати несподівані перешкоди.

На майданчику креслять два кола, у кожне з яких стає один гравець. Решта бігають по майданчику між колами й намагаються впіймати м'яч, який передають один одному гравці-ведучі. Коли м'яч буде впіймано, ведучі міняються.

“Захисник фортеці”

Мета гри: виховувати рішучість, впевненість у власних силах.

Малюють коло діаметром 5–10 м. У центрі його креслять менше коло, в яке ставлять три зв'язані гімнастичні палиці чи кладуть м'яч, кеглі, будь-який інший предмет. Вибирають одного–трьох захисників фортеці, інші гравці стають за колом, їм учитель дає волейбольний м'яч.

Завдання: поцілити м'ячем у предмет, що знаходиться в центрі кола. Захисники повинні цьому перешкодити, відбиваючи м'яч руками й ногами, закриваючи мішень. Якщо нападаючим вдається збити фортецю, захисники програють і на їх місце призначаються нові. Переможцями вважаються захисники, котрі найдовше захищали фортецю. Відбиваючи м'яч, захисник не має права заходити в менше коло. Збити фортецю можна лише тільки з-за лінії великого кола. Нападаючий не має права кидати м'яч декілька разів поспіль.

“Кіт і миша”

Мета гри: Розвивати спритність, швидкість й орієнтування в просторі.

Учні беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються всередині: дівчинка – “миша”, хлопчик – “кіт”. Усі діти піднімають з'єднані руки вгору; миша втікає від кота попри гравців. Коли біжить кіт, гравці опускають руки вниз і присідають, але відразу піднімаються, пропускаючи кота. Мишу затримувати не можна. Після того, як кіт спіймає мишу, вибирають нових ведучих і гра продовжується. Якщо кіт не зміг спіймати за 20–30 с мишу, то їх змінюють на інших гравців. Кіт не має права хапати чи штовхати мишу, досить доторкнутися до неї.

“Стрибки командою”

Мета гри: виховувати витримку, вміння підпорядковувати власні бажання команді гравців.

За сигналом гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи ноги в колінах) на двох ногах, переміщуючись вперед до кінця доріжки. Потім повертаються на 360° і продовжують рухатись до лінії старту. Переможе команда, яка швидше перетне стартову лінію.

Вправи на розслаблення м'язів

“Гвинт”

Мета: зняти м'язове напруження в ділянці плечового поясу.

“Діти, спробуємо перетворитися на гвинт. Для цього поставте п'ятки і пальці разом. За командою “Почали!” будемо повертати корпус то вліво, то вправо. Одночасно руки вільно обертатимуться в напрямку корпусу. Почали!.. Стоп!”

“Насос і м'яч”

Мета: розслабити максимальну кількість м'язів тіла.

“Діти, розділіться на пари. Один із вас – великий надувний м'яч, інший насосом надуває цей м'яч. М'яч стоїть, обм'якнувши всім тілом, на напівзігнутих ногах, руки, шия розслаблені. Корпус нахилений дещо вперед, голова опущена (м'яч не наповнений повітрям). Товариш починає надувати м'яч, супроводжуючи рух рук (вони качають повітря) звуком “с”. З кожним рухом товариша м'яч надувається все більше. Почувши перший звук “с”, він вдихає повітря, одночасно випрямляючи ноги в колінах, після другого “с” випрямляється тулуб, після третього – піднімається голова, після четвертого – надулися щоки й навіть руки відійшли від боків. М'яч надутий. Насос перестає накачувати. Товариш висмикує з м'яча шланг насоса... З м'яча виходить повітря зі звуком “ш”. Тіло знову обм'якло, повернулось у вихідне положення”. Потім гравці міняються ролями.

“Штанга”

Мета: розслабити м'язи спини.

“Зараз ми будемо спортсменами-важкоатлетами. Уявіть, що на підлозі лежить важка штанга. Зробіть вдих, відірвіть штангу від підлоги на витягнутих руках, підніміть її. Видихніть, опустіть штангу на підлогу, відпочиньте”.

Анкета для вчителів

з визначення рівня морального розвитку школярів 5–6 класів

Шановний(а) вчителю! Просимо Вас оцінити поведінкові прояви учнів 5-6 класів за п'ятьма моральними якостями. Обведіть один варіант відповіді (А, Б, В або Г), який найбільш точно характеризує поведінку типового учня Вашого класу. Анкета анонімна.

І. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

1. Наскільки регулярно учень виконує навчальні завдання?

А — завжди сумлінно та вчасно

Б — частіше виконує, ніж ні

В — іноді виконує із запізненням

Г — часто не виконує

2. Як учень ставиться до власних обов'язків (чергування, групові доручення)?

А — виконує охоче та ініціативно

Б — виконує після нагадування

В — виконує частково або неякісно

Г — уникає виконання

3. Як учень реагує на зауваження?

А — визнає помилку та виправляє

Б — приймає з певним опором

В — виправляє не завжди

Г — ігнорує зауваження

4. Чи доводить учень розпочату справу до кінця?

А — завжди

Б — частіше так

В — інколи

Г — майже ніколи

5. Як учень ставиться до власних речей та шкільного майна?

А — дбайливо, відповідально

Б — у більшості випадків акуратно

В — періодично виявляє недбалість

Г — часто псує або ігнорує правила

II. ПРАЦЬОВИТІСТЬ

1. Який рівень старанності учня на уроках?

А — працює активно, із зацікавленням

Б — зазвичай намагається

В — працює нерівномірно

Г — пасивний

2. Чи прагне учень долати труднощі у навчанні?

А — активно шукає вирішення

Б — намагається за підтримки вчителя

В — часто здається

Г — уникає складних завдань

3. Як учень ставиться до творчих і практичних завдань?

А — працює ініціативно

Б — виконує за інструкцією

В — виконує мінімально

Г — відмовляється або імітує діяльність

4. Чи здатен учень зосереджуватися на завданні?

А — добре

Б — задовільно

В — із частими відволіканнями

Г — майже не зосереджується

5. Як часто учень виявляє наполегливість?

А — регулярно

Б — іноді

В — рідко

Г — майже ніколи

III. ВЗАЄМОДОПОМОГА

1. Чи допомагає учень однокласникам у навчанні?

А — часто і добровільно

Б — інколи

В — рідко

Г — ніколи

2. Як учень поводить у групових формах роботи?

А — активно підтримує інших

Б — співпрацює, але без ініціативи

В — працює окремо

Г — заважає або відмовляється

3. Чи проявляє учень доброзичливість?

А — завжди

Б — у більшості випадків

В — іноді

Г — майже ніколи

4. Як реагує на прохання про допомогу?

А — відгукується охоче

Б — за умов прохання вчителя

В — не завжди

Г — відмовляється

5. Чи виявляє учень співчуття?

А — висока емпатія

Б — переважно так

В — іноді

Г — відсутність емпатії

IV. ЧЕСНІСТЬ

1. Наскільки прагне учень говорити правду?

А — завжди правдивий

Б — переважно правдивий

В — інколи приховує правду

Г — часто говорить неправду

2. Як ставиться до правил поведінки?

А — дотримується сумлінно

Б — частіше дотримується

В — інколи порушує

Г — часто порушує

3. Чи визнає учень власні помилки?

А — відкрито і чесно

Б — після нагадування

В — не завжди

Г — не визнає

4. Чи списує учень під час контрольних робіт?

А — ніколи

Б — рідко

В — іноді

Г — часто

5. Як учень ставиться до чужих речей?

А — дуже уважно і чесно

Б — здебільшого коректно

В — інколи проявляє недбалість

Г — можливі нечесні дії

V. СПРАВЕДЛИВІСТЬ

1. Чи оцінює учень ситуації та вчинки об'єктивно?

А — завжди

Б — переважно

В — іноді

Г — суб'єктивно або упереджено

2. Як поводитьься учень у конфліктних ситуаціях?

А — прагне вирішити справедливо

Б — намагається шукати компроміс

В — часто стає на чийсь бік

Г — провокує або посилює конфлікт

3. Чи поважає учень права інших?

А — так

Б — переважно

В — частково

Г — ні

4. Як ставиться до розподілу групових ролей?

А — справедливо, без претензій

Б — приймає більшість рішень

В — інколи протестує

Г — конфліктує та порушує порядок

5. Чи намагається учень захистити того, кого ображають?

А — активно

Б — іноді

В — рідко

Г — ніколи

Схема оцінювання

Відповідь	Бали
А	10–12
Б	7–9
В	4–6
Г	1–3

Зміст 12-факторного опитувальника Р. Кеттела та Р. Коана (СРQ)

Дитячий варіант особистісного опитувальника СРQ (Children's Personality Questionnaire) призначений для діагностики дітей віком 8–12 років і базується на 12 ключових факторах особистісного розвитку, що характеризують морально-вольову, емоційну та соціальну сферу школяра. Опитувальник дає змогу отримати комплексну оцінку особливостей поведінки, рівня саморегуляції та соціальної адаптації.

Структура СРQ включає такі фактори:

1. Фактор А — Комунікабельність / Замкненість
Характеризує здатність до взаємодії, доброзичливість, товариськість.
2. Фактор В — Рівень інтелектуального розвитку
Показує здатність до логічного мислення, навчальної успішності, пізнавальної активності.
3. Фактор С — Емоційна стабільність / Нестійкість
Відображає здатність контролювати емоції, витривалість до стресових ситуацій.
4. Фактор D — Активність / Спокій
Оцінює темп діяльності, імпульсивність, рухливість, життєву енергію.
5. Фактор Е — Домінантність / Піддатливість
Визначає самоутвердження, лідерські нахили, уміння відстоювати власну позицію.
6. Фактор F — Безтурботність / Серйозність
Виявляє оптимістичність, жвавість, схильність до легкого ставлення до справ.
7. Фактор G — Нормативність поведінки / Безвідповідальність
Відображає дисциплінованість, відповідальність, орієнтацію на правила — важливий моральний критерій.
8. Фактор H — Сміливість / Сором'язливість
Оцінює ініціативність, упевненість, соціальну сміливість.
9. Фактор I — Чутливість / Твердість
Виявляє емоційну чуйність, співпереживання, розвинену емпатію.

10.Фактор J — Романтичність / Реалістичність

Показує схильність до фантазування або прагматичний стиль мислення.

11.Фактор O — Тривожність / Самовпевненість

Характеризує рівень занепокоєння, самоконтроль, довіру до власних сил.

12.Фактор Q — Самодисципліна / Імпульсивність

Оцінює організованість, уміння працювати самостійно, рівень вольової регуляції.

Значення опитувальника CRQ у дослідженні

Застосування 12-факторної моделі дозволяє:

- комплексно оцінити морально-вольові якості школярів;
- визначити рівень сформованості таких рис, як відповідальність, працьовитість, чесність, самоконтроль, альтруїзм;
- виявити ризики девіантної поведінки, емоційних порушень, шкільної дезадаптації;
- сформулювати рекомендації щодо оптимізації методики фізичного та морального виховання.