

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Формування вольових якостей підлітків у позакласній секції з футболу

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКСз-112м

напряму підготовки (спеціальності)

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

Кремена Р.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник Мазін В.М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом
освіти магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

“ _____ ” _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Кремена Роман Олександрович
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Формування вольових якостей підлітків у позакласній секції з футболу

керівник проекту (роботи) Мазін Василь Миколайович, доктор педагогічних наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09 листопада 2023 р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження: освітній процес здобувачів повної середньої освіти у позакласній секції з футболу. Предмет дослідження: програма використання модифікованих спортивних ігор у заняттях гуртка «Спортивні ігри». Мета дослідження: методика формування вольових якостей підлітків у процесі занять футболом на основі цілеспрямованих педагогічних впливів.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Вивчити сучасні наукові джерела з проблематики формування вольових якостей підлітків у позакласній роботі з фізичного виховання. 2. Розробити методику формування вольових якостей підлітків у секції футболу закладу повної загальної середньої освіти. 3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Робота містить 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| 1 | | 10.10.2022 | 11.11.2022 |
| 2 | | 11.11.2022 | 05.06.2023 |
| 3 | | 05.06.2023 | 31.10.2023 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

7. Дата видачі завдання 10.10.2021 р. ____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| /п | Назва етапів дипломного проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту (роботи) | Примітка |
|----|---|---|----------|
| 1 | Вибір та обґрунтування теми | жовтень 2022 р. | |
| 2 | Вивчення літератури з теми | жовтень 2022р. | |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень 2022р. | |
| 4 | Проведення власного дослідження | жовтень 2022 - травень 2023 р. | |
| 5 | Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження | жовтень-листопад 2023 р | |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | листопад 2023 р | |
| 7 | Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі | грудень 2023 р | |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2023 р | |

Студент

_____ **Кремена Р.О.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ **Мазін В.М.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 66 сторінок, 2 таблиці, 1 рисунок, список літературі з 39 найменувань, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: освітній процес здобувачів повної середньої освіти у позакласній секції з футболу.

Предмет дослідження: методика формування вольових якостей підлітків у процесі занять футболом на основі цілеспрямованих педагогічних впливів.

Мета дослідження: розроблення методики формування вольових якостей підлітків у секції з футболу закладу загальної середньої освіти.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасні наукові джерела з проблематики формування вольових якостей підлітків у позакласній роботі з фізичного виховання.
2. Розробити методику формування вольових якостей підлітків у секції футболу закладу повної загальної середньої освіти.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження.
2. Анкетування з використанням методики «Самооцінка вольових якостей особистості спортсменів» (Н. Стамбулова).
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що експериментально підтверджено можливість цілеспрямованого формування вольових якостей у секції з футболу закладу повної середньої освіти.

Практична значущість роботи полягає у тому, що розроблено методику формування вольових якостей у секції з футболу закладу повної середньої освіти, ключовими моментами якої виступають: створення у навчально-

тренувальному процесі ситуацій морального вибору, участь учнів в громадській діяльності в сфері фізичної культури і спорту, їхнє залучення до планування і рефлексії навчально-тренувального процесу, а також використання ефекту суперництва.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ПОВНА ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА, ФУТБОЛ, СЕКЦІЯ, ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ, ПІДЛІТКИ, ФОРМУВАННЯ.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ У УЧНІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ПОВНУ ЗАГАЛЬНУ СЕРЕДНЮ ОСВІТУ..... | 10 |
| 1.1. Соціальна характеристика учнів, які отримують повну загальну середню освіту | 10 |
| 1.2. Особливості прояву та вимірювання вольових якостей здобувачів повної загальної середньої освіти..... | 15 |
| 1.3. Секція з футболу як середовище для формування вольових якостей..... | 24 |
| Висновки до першого розділу..... | 29 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | 30 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 30 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 33 |
| Висновки до другого розділу..... | 35 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ .. | 36 |
| 3.1. Методика розвитку вольових якостей здобувачів повної загальної середньої освіти у секції з футболу..... | 36 |
| 3.2. Вплив методики на розвиток вольових якостей здобувачів повної загальної середньої освіти..... | 42 |
| Висновки до третього розділу | 52 |
| ВИСНОВКИ..... | 54 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 57 |
| Додаток А. Методика «Самооцінка вольових якостей спортсменів» ... | 62 |

ВСТУП

У сучасних соціально-економічних умовах істотно підвищується роль виховання підростаючого покоління під час навчання у закладах повної середньої освіти. При цьому у соціальному становленні здобувачів освіти значну роль відіграють заняття фізичною культурою та спортом, які вимагають від учнів прояву не тільки фізичних, але й морально-вольових якостей, таких як сміливість, цілеспрямованість, самостійність, наполегливість, відповідальність.

Питанню формування і розвитку означених морально-вольових якостей у представників учнівської молоді останнім часом у наукових публікаціях приділяється значна увага [1; 1; 4; 6]. При цьому дослідники єдині у думці про те, що спортивна і фізкультурна діяльність в підлітковому віці ефективна для морально-вольового розвитку учнів старших класів, відволікання їх від хибних соціальних практик.

Відзначимо, що наявні наукові публікації дають уявлення про педагогічні умови, засоби та традиції формування морально-вольових якостей підростаючого покоління з урахуванням специфіки занять в дитячо-юнацьких спортивних шкіл [10; 16; 17; 21; 36], закладах середньої освіти [7; 35], закладах вищої освіти [19].

Однак, достатньо повних, глибоких і цілеспрямованих досліджень з проблем формування вольових якостей підлітків у процесі занять в секції футболу закладу повної загальної середньої освіти нами не знайдено, що й стало підставою для проведення цього дослідження.

Об'єкт дослідження – освітній процес здобувачів повної середньої освіти у позакласній секції з футболу.

Предмет дослідження – методика формування вольових якостей підлітків у процесі занять футболом на основі цілеспрямованих педагогічних впливів.

Мета дослідження – розроблення методики формування вольових якостей підлітків у секції з футболу закладу загальної середньої освіти.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. Вивчити сучасні наукові джерела з проблематики формування вольових якостей підлітків у позакласній роботі з фізичного виховання.

2. Розробити методику формування вольових якостей підлітків у секції футболу закладу повної загальної середньої освіти.

3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Гіпотеза дослідження. Формування вольових якостей підлітків у секції з футболу закладу повної загальної середньої освіти буде ефективним у разі використання методики, яка передбачає:

– додання перешкод, пов'язаних із виконанням рухових вправ у рамках навчально-тренувального процесу;

– свідому постановку підлітка в ситуації морального вибору (наприклад, ситуації у яких необхідним є: прояв чесності, сміливості; оцінювання вчинків інших учнів; несення персональної відповідальності; самооцінювання власних вчинків та дій);

– участь підлітків у громадській діяльності в сфері фізичної культури і спорту (спортивно-масові заходи, акції з культивування ідеалу здорового способу життя, участь у змаганнях професійних спортсменів у якості волонтерів тощо);

– виконання учнями функцій планування і рефлексії навчально-тренувального процесу через складення індивідуального плану тренувань, ведення спортивного щоденника, а також щоденника саморозвитку особистості;

– використання ефекту суперництва у навчально-тренувальному процесі, а також під час участі здобувачів освіти у міжшкільних змаганнях та Чемпіонаті області з футболу.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження.

2. Анкетування з використанням методики «Самооцінка вольових якостей особистості спортсменів» (Н. Стамбулова).

3. Педагогічний експеримент.

4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що експериментально підтверджено можливість цілеспрямованого формування вольових якостей у секції з футболу закладу повної середньої освіти.

Практична значущість роботи полягає у тому, що розроблено методику формування вольових якостей у секції з футболу закладу повної середньої освіти, ключовими моментами якої виступають: створення у навчально-тренувальному процесі ситуацій морального вибору, участь учнів в громадській діяльності в сфері фізичної культури і спорту, їхнє залучення до планування і рефлексії навчально-тренувального процесу, а також використання ефекту суперництва.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ
ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ В УЧНІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ПОВНУ ЗАГАЛЬНУ
СЕРЕДНЮ ОСВІТУ

1.1. Соціальна характеристика учнів, які отримують повну загальну середню освіту

Підліток – юнак або дівчина в перехідному від дитинства до юності віці. Сучасна наука визначає підлітковий вік в залежності від країни (регіону проживання) і культурно-національних особливостей, а також статі (від 13 до 14-17 років).

Зазвичай цей вік називають перехідним: сповільнюються зростання тіла, а також збільшення його маси. Також у цьому віці найбільш виразними стають статеві та індивідуальні риси [6].

Цей вік характеризується рядом особливостей розвитку організму. Серед яких головною є відносно спокійне і рівномірне його протікання на тлі завершення статевого дозрівання. Зокрема, у 14-16 років у підлітків посилюються вторинні статеві ознаки. У дівчаток з'являються менструації: це ознака того, що в яєчниках почали розвиватися та дозрівати яйцеклітини. Від 12-15 років у хлопчиків починається ріст волосся на обличчі, тілі, пахвових западинах, виникають полюції – перша ознака статевого дозрівання юнаків [6].

У контексті завдань нашого дослідження, найбільш цінним є виявлення особливостей діяльності центральної нервової системи підлітків. Саме на цьому зосередимо свою увагу.

Важливою особливістю юнацького віку виступає те, що головний мозок юнаків за вагою наближається свого максимуму. Закінчують розвиток лобні, скроневі й тім'яні ділянки мозку, відбувається вдосконалення кори, збагачуються асоціативні зв'язки між різними його ділянками. Це приводить до

того, що досконалішими стають гальмівні процеси, подальшого розвитку набуває друга сигнальна система, посилено формуються нові стереотипи поведінки, які стають основою рис особистості [5].

Зважаючи на сказане, зміни відбуваються в розумовій діяльності. В аспекті фізичного виховання це веде до того, що у юнаків підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати і дифференціювати окремі їх параметри [5].

Інтенсивний розвиток нервової системи виявляється в пошуковій активності, а також у зростанні контролюючої діяльності кори великих півкуль головного мозку. Проте у вищій нервовій діяльності виникають суперечності, що мають прояв у поведінці юнаків, збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді відмічається, нестриманість, безконтрольність поведінки [24].

Вченими відмічається, що у юнаків старшого шкільного віку пластичність нервової системи створює великі можливості для швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог мінливої обстановки [39].

Слід зазначити, що у старшій школі, юнакі набувають не тільки нові знання та вміння, а й певний соціальний статус. Змінюються їх інтереси, цінності, весь уклад життя [5].

Основним видом діяльності у юнацькому віці залишається навчання, яке зазнає значних змін в організації та змісті у порівнянні із підлітковим віком. Навчання юнаків характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів. Удосконалюється сприйняття інформації, стаючи більш плановим, різнобічним. Проте на ефективність навчання впливає не лише характер навчального об'єкта, але й емоційний стан юнаків [35].

У юнацькому віці якісні зміни відбуваються у мотивації навчання. Поглиблюючись і диференціюючись, пізнавальні інтереси юнаків стають виразнішими, стійкішими і змістовнішими. З розвитком мотивації розвиваються увага, здатність зосереджуватися на змісті навчальної діяльності, а також самоконтроль й саморегуляція [27].

Юнаки, на відміну від підлітків, більш схильні до логічного осмислення матеріалу, застосовуючи при цьому логічні операції, як-то порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікацію, абстрагування. Формуються системи прямих і зворотних логічних зв'язків, міркувань та умовиводів, що стають більш свідомими [3].

Пам'ять у юнацькому віці набуває характеристик пам'яті дорослої людини. Молодші юнаки повністю опановують різноманітними засобами запам'ятовування: логічною обробкою матеріалу, виділенням опорних пунктів, складанням плану, конспектуванням [22].

У соціальному плані, молодшій юнацький вік – це період інтенсивного становлення особистості, готовності жити і діяти як дорослі люди [5].

Юнакам може бути притаманна висока волева активність, наприклад наполегливість в досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на тлі втоми. Однак у дівчат може знижуватися сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні.

У літературі відмічається, що юнацький вік характеризується більш спокійним емоційним фоном, менш бурхливим перебігом переживань, настроїв ніж попередній підлітковий вік. Разом з тим, у юнацькому віці зменшується навіюваність, зміцнюється сила волі та самовладання, зростає здатність до подолання труднощів, прояву волі й наполегливості [16].

Проте, юнаки не завжди розуміють, в чому саме полягає сила волі. Часом упертість, вважається ними позитивною якістю. За силу волі іноді приймається негативізм, що виявляється в небажанні підкорятися вимогам дорослих і правилам поведінки. Вольовими вчинками юнаки часом вважають і безглузді витівки [22].

У цьому віці першочергового значення набувають соціальні аспекти життя людини. Разом із тим, часто у соціальній поведінці юнаків виявляються суперечності: вони, з одного боку вимагають прав, а з іншого – відмовляються від виконання обов'язків дорослої людини [34].

У формуванні особистості юнаків ключове місце посідає колектив. Бажання зайняти своє місце в колективі є чинником соціального розвитку. Як відмічається у наукових джерелах, юнакі саме під впливом колективну починають усвідомлювати свої устремління, вчинки. Іншими словами, колектив стає чинником виховання [5].

Разом з тим, у юнацькому віці особливого значення набувають дружба, яка зберігається тривалий час. У старших школярів значно зростає здатність до абстрактного мислення і аналізу своїх дій і дій інших людей [22].

Вченими відмічається, що характерним для юнаків є прагнення розібратися в своїх особливостях, бажання порівняти себе з іншими породжують підвищену чутливість юнаків до зовнішніх оцінок їх якостей, поведінки [2].

Означена особливність потребує у спілкуванні з юнаком тактовності, делікатності, які є необхідними для становлення їхньої особистості [6].

Щодо розвитку фізичних якостей, юнацький вік характеризується як найбільш сприятливий для розвитку сили, швидкості та витривалості [6].

Це пов'язано із достатньою сформованістю усіх систем організму (серцевої, дихальної, гормональної, м'язової та ін.) у поєднанні із відносною зрілістю нервової системи [6].

Утім, хоча функціональні системи у юнаків, які навчаються у 10–11-х класів достатньо розвинуті для того, щоб витримувати інтенсивні і тривалі фізичні навантаження, тим не менш, дуже важливо урізноманітнити умови, засоби і методи тренувань [9].

Зокрема, інтенсивні навантаження слід застосовувати достатньо обережно і з паузами для відновлення, оскільки у юнацькому віці можливий прояв підвищеної стомлюваності від фізичних навантажень, значна емоційна збудливість, дратівливість. Після цілеспрямованих тривалих навантажень необхідно надати тривалу перерву для відновлення [9].

Зауважимо, що оскільки анатомо-фізіологічні і психічні особливості юнаків і дівчат вимагають різного підходу до організації занять, підбору засобів

і методів навчання руховим діям і виховання фізичних якостей, до дозування фізичного навантаження, особливістю методики фізичного виховання у старшій школі є те, що уроки фізичної культури з юнаками та дівчатами проводяться окремо.

Узагалі ж, відповідно до державної програми, фізичне виховання у старшій школі має відповідати психологічним і соціальним особливостям юнацького віку і виконувати при цьому такі завдання:

- сприяти гармонійному фізичному розвитку, виробленню навичок виконання фізичних вправ, використання гігієнічних факторів і умов зовнішнього середовища для зміцнення здоров'я, протистояння стресам; формування уявлень про необхідність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;

- забезпечувати придбання рухового досвіду за допомогою оволодіння новими рухами і формування умінь застосовувати їх в різних умовах;

- створювати умови для подальшого розвитку кондиційних (силові, швидкісно-силових, витривалості, швидкості та гнучкості) і координаційних (швидкість перебудови рухових дій, узгодження, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості і ін) здібностей;

- формувати знання: про закономірності рухової діяльності, спортивного тренування; значення занять фізичними вправами для успішності майбутньої трудової діяльності, батьківства, а також захисту держави;

- закріплювати навички в систематичних заняттях фізичними вправами й обраними видами спорту;

- формувати адекватну самооцінку особистості, моральну самосвідомість, світогляд, колективізм; цілеспрямованість, самостійність, витримку;

- сприяти розвитку психічних властивостей, а також якостей особистості і навчати основам психічної саморегуляції [37].

Резюмуючи сказане, відзначимо, що підлітковий вік – це найбільш складний перехідний вік від дитинства до дорослості. У цьому віці специфічна соціальна активність, властива підлітку, породжує підвищену сприйнятливність до засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, які існують у суспільстві.

Зокрема, саме у підлітковому віці формуються цінності; формується система взаємин з однолітками, дорослими; відбувається формування «ідеалів»; формується образ майбутнього.

Підлітка відрізняє активний процес індивідуалізації. Провідною діяльністю стає суспільна, в руслі якої проходять процеси становлення та інтеграції його особистості. Як суб'єкт діяльності підліток прагне до утвердження власної виняткової позиції [5].

Оскільки для підліткового віку характерно зниження наполегливості, витримки, дисциплінованості, посилення впертості, спортивна діяльність виступає середовищем, де підліток може самоствердитися, підвищити свій авторитет серед однолітків, розкрити свої внутрішні можливості.

Саме підлітковий вік привертає увагу як найбільш сприятливий період для становлення особистості, її формування. Цей віковий етап розвитку багатьма дослідниками визначається як період активних проб, спрямованих на усвідомлення своїх інтересів, здібностей, суспільних цінностей, пов'язаних з вибором професії і свого місця в житті суспільства [1; 7].

Означене має бути враховано при організації їхнього фізичного виховання.

1.2. Особливості прояву та вимірювання вольових якостей здобувачів повної загальної середньої освіти

Наш досвід підтверджує, що у спортивну секцію закладу повної середньої освіти підлітки приходять з почуттям цікавості, з прагненням чимось виділитися серед своїх однолітків і завоювати у них авторитет. Тобто, окрім задоволення від рухової діяльності вони очікують сприятливих умов для становлення та розвитку їх особистості.

Однією з ключових характеристик особистості виступають морально-вольові якості, оскільки в основі розвитку особистості лежить прояв духу особи, тобто її скоригованість на досягнення «надособистісних» цілей свого

буття, які виявляються через самовизначення й самореалізацію співвіднесені із нормами людського співіснування.

Для теоретико-методологічного аналізу сутності морально-вольових якостей цінність мають підходи з області філософії соціології та психології, які обґрунтовують значущість ролі морально-вольових якостей для формування суб'єкта діяльності [4].

Нам близька ідея В. Мазіна про те, що набуття людиною особистісної зрілості пов'язане з експансією «Я» на зовнішній простір, унаслідок чого об'єктивні простори стають буттєвими просторами особистості, її продовженням і частиною [30].

При цьому, людина у своїй діяльності реалізує три базові потреби:

- у самоактуалізації, в експансії, у реалізації потенцій Self, що виявляється через тенденцію до оволодіння зовнішніми просторами;

- у внутрішній узгодженості та збереженні психічної цілісності;

- у підтвердженні значущості суб'єктивно-внутрішнього змісту з боку зовнішнього соціального середовища [30].

Ці потреби – сторони єдиної глобальної інтенції, з якою людина приходить у цей світ: бути, тобто підтримувати й розширювати своє буття.

Отже, для особистості характерне прагнення до набуття сенсу, а сенс життя (у межах діяльнісного підходу) полягає в найбільш повній реалізації себе (своїх уявлень) у процесі досягнення стану автентичного буття. При цьому відчуття автентичності буття виникає в особи внаслідок створеного нею за своїми принципами сценарію життя [30].

Буття особистості – це процес втілення смислового змісту особистості у фактах перетворень навколишнього світу. У зв'язку із цим є принциповою диференціація буття на автентичне та неавтентичне. Автентичне буття – процес перебудови середовища відповідно до структури особистісних смислів. Неавтентичне буття – відтворення й трансляція в середовище формально освоєних особистістю соціальних приписів, що створює ілюзію адекватної поведінки, але такою не є, оскільки характеризується розривом,

відсутністю змістовного зв'язку між способами поведінки та смислами, цінностями й установками особистості. Така поведінка виглядає адекватною щодо середовища, але не перебуває в гармонії з внутрішнім світом особистості.

Неавтентичне буття вступає в суперечність зі спрямованістю особистості на задоволення потреб у розбудові й підтриманні цілісності зовнішнього та внутрішнього, досягнення гармонії об'єктивного й суб'єктивного простору особистості, тоді як автентичне буття є необхідною умовою психічного здоров'я особистості [30].

Зауважимо, що справжнє (автентичне) буття С. Рубінштейн пов'язує з проблемою відчуження й проблемою відповідальності. Він розглядає відчуження на психологічному рівні як проблему взаємин людей як «масок», що не відповідають сутності їх носіїв. Крім того, справжнє буття, передбачає дієвість, активність суб'єкта з перетворення як світу, що оточує, так і власної сутності [30].

Розвиток особистості в напрямі автентичного буття відбувається завдяки усуненню суперечностей різних рівнів [30].

Звоєридним знаряддям особистості для усунення суперечностей виступає феномен волі.

Аналіз цього феномену, проведений у роботах А. Артюшенко, дозволив нам трактувати його сутність як здатність людини діяти у напрямі свідомо поставленої мети, долаючи за таких умов внутрішні й зовнішні перешкоди [1].

Воля розглядається автором як психічна діяльність людини, що виявляється у свідомих та цілеспрямованих діях, боротьбі мотивів, їх виборі, що передує дії. Автором визначаються такі специфічні ознаки вольових дій: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дій, наявність вольового зусилля [1].

В інших наукових джерелах волю пропонується розглядати сукупно з іншими сторонами психіки, насамперед, з пізнанням, почуттями, увагою і руховими діями. Багато психологів розуміють волю як психологічний

механізм, що сприяє подоланню перешкод [5; 22].

У пересічному уявленні вольова людина – це індивід, здатний досягати своїх цілей незалежно від перешкод і виникаючих труднощів.

Відзначимо, що різноманітність поглядів на природу волі і вольових якостей, труднощі у їх визначенні ускладнюють розв'язання методичних проблем.

Утім, учені єдні у тому, що конкретні прояви волі, обумовлені характером подоланих перешкод виступають вольовими якостями людини.

Серед вольових якостей виділяють:

– силу волі (то, наскільки людина здатна довільно докладати вольові зусилля);

– стійкість волі (постійне, неодноразове, досить тривале виявлення вольових зусиль);

– цілеспрямованість (чітке і точне уявлення поставленої мети і спрямованість на неї) [22].

Окрім того, в інших джерелах можна зустріти такі ознаки вольового характеру як: завзятість, наполегливість, стійкість, самостійність, рішучість та ін. [35].

Дамо характеристику деяким вольовим якостям, першим з яких буде **цілеспрямованість**.

У наукових джерелах під цілеспрямованістю розуміють, як правило, вміння людини підпорядковувати свої дії поставленим цілям.

Цілеспрямованість при цьому є якістю характеру, що визначає зміст і рівень розвитку всіх інших вольових якостей [1].

Розрізняють цілеспрямованість стратегічну – вміння особистості керуватися у своїй життєдіяльності певними принципами і ідеалами; і цілеспрямованість оперативну – уміння ставити ясні цілі для окремих дій і не відволікатися від них в процесі виконання [2].

Цілеспрямованість може бути розглянута у двох аспектах:

– по-перше, як наявність, стійкість і широту прояву в різних життєвих

ситуаціях і видах діяльності;

– по-друге, як наявність і стійкість прояву її основних атрибутів.

У першому випадку мова йде про генералізованість, під якою будемо розуміти широту прояву якості в різних життєвих ситуаціях і видах діяльності.

У другому – про вираженість, яку будемо розуміти як наявність і стійкість прояву основних атрибутів якості [4].

Аналогічно будемо міркувати і надалі щодо інших вольових якостей, як-то: рішучості і сміливості, наполегливості і завзятості, самостійності та ініціативності, самовладання і витримки.

Індивідуальним параметром, що характеризує особливості етапу актуалізації одного або декількох мотивів, а також процес і результат прийняття рішення, виступає **рішучість** – вміння приймати і втілювати в життя обгрунтовані рішення [2].

Рішучість реалізується у виборі домінуючого мотиву і адекватних засобів досягнення мети. Зауважимо, що рішучості по-різному проявляється в різних ситуаціях. Своєчасно прийняти рішення – значить прийняти рішення в той момент, коли цього вимагають обставини. Рішучість проявляється при реалізації поставленої мети – для рішучих людей характерний швидкий і енергійний перехід від вибору дій і засобів до самого виконання дії. Якостями, протилежними рішучості, є нерішучість, імпульсивність і суперечливість [4].

Істотною передумовою рішучості виступає **сміливість** – вміння протистояти страху і йти на ризик для досягнення своєї мети [2].

Ми приєднуємося до думки науковців, які вважають, що найважливішою вольовою якістю є **наполегливість і завзятість** як – вміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами. Наполеглива людина здатна знайти в умовах життєдіяльності саме те, що допоможе досягненню мети. Наполегливі люди не зупиняються перед невдачами, не піддаються сумнівам, не звертають уваги на протидію інших людей [4].

Від наполегливості і завзятості слід відрізнити впертість – якість

особистості, що виражається в прагненні чинити по своєму розумінню, всупереч розумним доводам, проханням, порадам, вказівкам інших людей [5].

Інша вольова якість – **самостійність** проявляється в умінні не піддаватися впливу різних факторів, критично оцінювати поради і пропозиції інших людей, діяти на основі своїх поглядів і переконань. Самостійні люди без сторонньої допомоги бачать проблему і, виходячи з неї, ставлять перед собою мету. Зазвичай такі люди активно відстоюють свою точку зору, своє розуміння завдання, цілі та шляхи його реалізації [2].

У наукових джерелах виділяється така вольова якість як **ініціативність** – здатність людини працювати творчо, виконуючи дії і вчинки за власним розумінням. Для багатьох людей найважчим є подолання власної інертності, вони не можуть щось зробити самі, без стимулювання ззовні [4].

Ще одна вольова якість – **самовладання** – здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно і виважено в складних життєвих ситуаціях [22].

Науковцями у якості самостійної вольової якості часто виділяється **витримка** – уміння загальмувати дії, почуття, думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення. Іншими словами, витримка – це здатність постійно контролювати свою поведінку, адже будь якій людині часто буває важко втриматися від імпульсивних дій в емоційно напруженій обстановці. Витримана людина завжди зуміє вибрати рівень активності, що відповідає умовам і обставинам, що надалі забезпечить успіх у досягненні поставленого завдання [2].

Як бачимо, описані вище вольові якості контекстно пов'язані із доданням людьми різноманітних труднощів.

Відзначимо, що вчені, які займаються спортивною психологією, розрізняють дві групи труднощів: об'єктивні і суб'єктивні.

Об'єктивні труднощі – ті, які обумовлені специфічними для даного виду спортивною діяльності перешкодами. Це великі тренувальні навантаження, погодні умови (вітер, дощ, сніг, освітленість), технічна складність вправ,

поломка спортивного інвентарю, присутність преси та телебачення, негативна реакція глядачів, незнайоме місце змагань, неможливість провести повноцінну розминку і т. ін. [22].

Суб'єктивні труднощі виступає особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей даного виду спортивної діяльності (виникнення несприятливих емоційних станів, наприклад страху, невпевненості, зниження мотивації до діяльності або, навпаки, її зростання) [22].

Успішність подолання цих труднощів як раз і залежить від розвитку вольової сфери спортсмена (сили волі), яка проявляється в описаних вище вольових якостях.

Очевидно, що володіти всіма цими якостями в однаковій мірі спортсмени не можуть. У одного краще висловлена одна вольова якість, в іншого – інша. При цьому, навіть розвиток окремої вольової якості не завжди приводить до бажаного результату, оскільки прояв волі в різних ситуаціях і способи розвитку конкретних вольових якостей можуть бути різними [36].

Крім того, вольові прояви пов'язані як з моральним компонентом особистості (світоглядом, ідеалами, установками, мотивами), так і з психофізіологічним компонентом, тобто з вродженими властивістями нервової системи (силою, рухливістю і балансом нервових процесів) [22].

Очевидно, одні компоненти вольових проявів (мотиваційні) змінюються при вихованні і тренуванні достатньо легко, інші – з великими труднощами. Звідси і зусилля педагогів будуть залежати від того, наскільки сильно виражений в тому чи іншому вольовому прояві генетичний компонент, який, як відомо, змінюється протягом життя дуже слабо [22].

Відзначимо, що в психології та педагогіці спорту пошуку шляхів формування вольових якостей приділяється велика увага. Однак, до сьогодні багато які з важливих для практики питань залишаються невирішеними.

Однак, учені єдині у думці про те, що основним підходом для формування та розвитку вольових якостей є створення умов для подолання спортсменами об'єктивних і суб'єктивних труднощів, що виникають на шляху

досягнення мети.

Відзначимо, що з контексту завдань нашого дослідження важливими є гендерні відмінності у сформованості і генералізованості вольових якостей.

Так, за даними Н. Скрябіна, починаючи з 11-12 років серед юнаків сміливих більше, ніж серед дівчат [34].

Такі дані знайшли підтвердження у дослідженнях, які виявили, що серед підлітків, які займаються спортивною гімнастикою несміливих в два рази більше серед дівчат, ніж юнаків [2].

Останній з названих авторів виявив, що починаючи з 14 років у дівчат при виконанні небезпечної з їх точки зору вправи менше і рішучість. Означене підкріплює поширену думку, що жінки менше схильні до ризику, ніж чоловіки [4].

При цьому, відносно такої вольової якості, як терплячість, статевих відмінностей не виявлено. У той же час деякі науковці вказують на те, що жінки більш наполегливі і впertі, але проявляють менше самовладання [5].

На кінець перенесимо свою увагу на проблему оцінювання розвитку вольових якостей у спортивній діяльності.

Серед таких труднощів науковці виділяють те, що при проведенні дослідження ступінь вольової напруженості не відповідає її ефективності (висока напруженість не завжди збігається з високою ефективністю). Також він звертає увагу на те, що ранжування випробовуваних за ступенем вольового прояву, стає можливим тільки при наявності у всіх них позитивного ставлення до поставленого завдання і при їх прагненні досягнути максимального результату [22].

Також вони відзначають і інші труднощі в діагностиці вольових якостей. Він пише: оскільки емоції і воля здебільшого тісно пов'язані між собою, перед дослідником виникає нелегке завдання знайти шляхи для вимірювання ступеня вираженості сили волі окремо від ступеня вираженості у людини позитивного або негативного емоційного фону [22].

Також вченими відмічається ще одна складність в діагностиці

вираженості вольових якостей випробовуваних: одні з них схиляються до переоцінки своїх якостей, а інші – до недооцінки. Це означає, що існує велика ймовірність спотворення самооцінки випробуваним ступеня розвитку вольової сфери свого характеру.

Не зважаючи на ці труднощі, при вивченні вольових якостей вченими пропонується комплекс методів, що включає:

- опис досліджуваних якостей за їх проявами в житті;
- дані, отримані методом опитування;
- дані об'єктивних тестів з контрольованою експериментальною ситуацією [17].

Перший і другий способи відносяться до неекспериментальних методів, а третій – до експериментальних.

Використання різних опитувальників – є ще одним способом дослідження вольових якостей характеру, якому й віддамо перевагу у нашому дослідженні.

Особистісні опитувальники включають відповіді на питання про те, як поводить себе респондент в тій чи іншій ситуації.

В опитувальнику, як правило, присутні судження про розвиненість тієї чи іншої вольової якості респондента, якому пропонується оцінити вислів за критерієм частоти прояву цієї якості в різних ситуаціях. Іншими словами, виявити як веде (або як вела) себе людина в тій чи іншій уявній ситуації.

З нашої точки зору, використання опитувальника, як спосіб виявлення рівня розвитку тієї чи іншої вольової якості, з нашої точки зору, є найбільш доцільним, оскільки, у багатьох випадках оцінка вольової сфери людини цим способом ближче до істини, хоча присутня деяка ймовірність помилки.

Ученими така ймовірність пов'язується із різною мотивованістю випробовуваних до участі в дослідженні. Тут важлива роль віддається особі, яка буде інтерпретувати результати дослідження.

Отже, аналізуючи сутність вольового процесу, можна зробити висновок про те, що ефективність вольової дії залежить від наявності, стійкості і широти

прояву таких якостей характеру як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і упорство, самостійність і ініціативність, самовладання і витримка. Візьмемо за основу цей перелік вольових якостей і будемо оперувати їм в контексті нашого дослідження.

При цьому найбільш доцільним способом оцінювання вольових якостей є особистісні опитувальники.

1.3. Секція з футболу як середовище для формування вольових якостей

Проаналізувавши велику кількість наукових джерел, ми звернули увагу на те, що в останньому десятиріччі особлива увага в психолого-педагогічній та соціологічній літературі приділяється питанням розвитку особистості. Але при цьому недостатньо розкритий процес розвитку особистості в системі занять спортом. Більш звичним є розгляд спорту як виду діяльності, що забезпечує тільки фізичний розвиток особистості.

На наш погляд, потрібен теоретичний аналіз умов, при яких заняття підлітка спортом забезпечать розвиток його особистості у цілому, і, зокрема, формування її вольових якостей.

Як відмічалось у першому підрозділі, у підлітковому віці процеси розвитку особистості юнаків та дівчат найоптимальніше проходять у спортивній діяльності, роль якої в утворенні потенційної основи дій, в яких виражається характер людини, її індивідуальні особливості та воля.

Однією зі спортивних практик, які повною мірою забезпечують формування особистості, виступає футбол.

Вправи, що використовуються у футбольних тренуваннях, мають досить різнобічний вплив на організм людини. Вони розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість в суглобах, дозволяють придбати широке коло рухових навичок, сприяють вихованню вольових якостей [24].

Використання вправ сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність. Позитивний вплив таких вправ

зумовив широке включення їх в програми фізичного виховання школярів, плани тренувань з різних видів спорту, програми занять фізичною культурою людей похилого віку. Популярність і масовість футболу пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження, а також можливістю проведення занять у будь-яку пору року [36].

Зважаючи на сказане вище, футбол виступає одним із засобів вирішення основних завдань фізичного виховання учнів. Заняття нею сприяють: зміцненню здоров'я, формуванню рухових навичок і умінь, розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості.

На сьогодні у програмі шкільного предмету «Фізична культура» модуль «Футбол» присутній у всіх класах середньої та старшої ланки [37].

Обрання футболу у якості базового виду спорту шкільної програми з фізичного виховання обумовлюється тим, що:

– по-перше, уроки з футболу не потребують складного інвентарю, а також складного обладнання місць для занять;

– по-друге, уроки футболу забезпечують формування різноманітних рухових навичок, що відрізняються за інтенсивністю зусиль і з координаційної структури;

– по-третє, вони сприяють розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

– по-четверте, уроки футболу сприяють розвитку особистих якостей як-то сміливості, наполегливості, рішучості і дисциплінованості, працьовитості [28].

У силу універсальності цього виду спорту, як засобу фізичного виховання, вправи з його арсеналу в тій чи іншій мірі застосовуються також у позакласній і позашкільній роботі.

Заняття футболом у школі можуть відбуватися також і у режимі самостійної роботи учнів – це виконання завдань з фізичної підготовки, щодо вдосконалення техніки, вивчення рекомендованої літератури.

У загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходах футбол включають до щомісячних днів здоров'я, шкільних змагань, фізкультурних свят. Змагання з футболу проводяться між учнями класу, між класами [38].

У контексті завдань нашого дослідження зосередимося на заняттях футболом, що належать сфері дозвілля – частині часу, що залишається після обов'язкових справ (сон, харчування, дорога на роботу(навчання), побутове самообслуговування тощо) і витрачається на відновлення сил, на фізичний і духовний розвиток людини [38].

Форми позакласної роботи з фізичного виховання на дозвіллі можна поділити на такі групи:

– позакласні форми занять фізичною культурою і спортом (гуртки фізичної культури, спортивні секції, групи загальної фізичної підготовки, групи початкової підготовки ДЮСШ);

– загальношкільні фізкультурно-масові спортивні заходи (некласифікаційні змагання, спортивні вечори в школі, фізкультурні свята та масові спортивні виступи школярів, дні здоров'я та спорту і ін.) [20].

Зосередимося на позакласних гуртках з фізичного виховання, оскільки саме вони дають змогу системно поєднати добровільність занять та їх педагогічний супровід, має під собою розроблену теоретичну базу та дозволяє широко використовувати методи розвитку рухових якостей.

Зокрема, у позакласній роботі з цього виду спорту організуються спортивні секції для учнів, які бажають займатися футболом.

Гуртки фізичної культури створюються, для учнів як початкових класів, так і для учнів середньої та старшої школи. Основне їх завдання – залучити дітей та підлітків до систематичних занять фізичною культурою, сприяти підвищенню їх фізичної підготовленості.

Як відмічається у літературі, заняття гуртка проводяться два рази на тиждень, тривалістю 45-60 хв. Як правило, проводить заняття учитель фізичної культури або керівник гуртка, який працює у школі на окремій посаді [14].

Склад групи – 15-20 учнів з урахуванням їх віку і фізичної підготовленості. Основна спрямованість занять – загальна фізична підготовка. Формування груп гуртка з фізичної культури починається з вересня.

Секції з футболу комплектують із хлопчиків та дівчат (8–9, 10–11, 12–13 р), юнаків та дівчат (14–15, 16–17 р). Тривалість занять для дитячих груп – 60 хв. не менше ніж два рази на тиждень, для юнацьких груп – 90 хв. не менше трьох разів на тиждень [38].

Тренувальні заняття в секціях відрізняються від шкільних уроків як підвищеними навантаженнями на організм учнів, так і збільшеним об'ємом досліджуваного матеріалу [38].

Щодо змісту занять, то у методичних джерелах рекомендовано більшість їх проводити по можливості, на відкритому повітрі. При цьому їх структура і зміст наближені до уроків фізичної культури. До їхнього змісту здебільшого входять фізичні вправи шкільної програми [28].

Програма спортивного гуртка (секції з футболу) є варіативною і за потреби допускає коригування змісту та форм занять.

Заняття у такій секції містять теоретичну і практичну частини. Теоретична частина – це інформація про техніку безпеки на заняттях, основи здорового способу життя, різні види гімнастики, футболу, аеробіки, танців, правила ігор та змагань. Практична частина передбачає опанування елементів з обраного виду спорту, а також складання комплексів вправ [13].

Усі типи занять у спортивному гуртку відрізняються за своєю структурою. Утім, кожне заняття має загальні і специфічні елементи. До загальних елементів структури всіх типів занять належать:

- організація початку заняття;
- виконання загально розвивальних вправ;
- перевірка домашніх завдань;
- оцінювання недоліків і досягнень на заняттях;
- вправи на розслаблення ,відновлення дихання,збереження правильної постави);

– підсумок, постановка завдань і визначення домашнього завдання на наступне заняття [27]

Як відмічається у наукових джерелах, у результаті занять учнів у секціях таких гуртків:

- підвищується рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;
- зміцнюється їх здоров'я;
- поглиблюються знання і уміння набуті на уроках фізичної культури;
- формуються організаторські здібності [14].

На відміну від уроків фізичної культури, для підлітка заняття у гуртку з фізичного виховання є своєрідним середовищем, де є можливість здійснювати самостійні вчинки і нести за них відповідальність. Це дає можливість під час занять не тільки здобувати корисні практичні навички, а й самостійно будувати свою неповторну особистість [20].

Важливим вважаємо також і те, що одним з найцікавіших властивостей занять у вільний час є те, що здобувач освіти вибирає рід діяльності більш-менш самостійно і відповідно приходить на кожне заняття без примусу. Таким чином, щодня відбувається Вчинок, що диктуються внутрішніми мотивами. А, як відомо, саме це є основою для будівництва особистості: адже якщо тебе не змушують, навіть чистка зубів може стати Вчинком [30].

Ученими відмічається, що заняття футболом взагалі, і у режимі позашкільної роботи, зокрема, сприяють формуванню особистості, зокрема, її вольових якостей. Так, вказується, що при заняттях цим видом спорту формуються і розвиваються такі якості:

- наполегливість (провідна якість);
- самовладання, стійкість (другорядні якості);
- ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість (третьорядні якості) [15].

Разом із тим, аналіз публікацій з проблематики формування і розвитку вольових якостей на заняттях секції з футболу в закладі повної середньої освіти показав, що питання формування та розвитку вольових якостей до навчальної

програми досліджено недостатньо. До того ж експериментальних даних, які б підтверджували доцільність спрямування діяльності вчителя фізичної культури або керівника гуртка на формування та розвиток таких якостей, авторами не представлено.

Означене обумовлює актуальність спрямування наших зусиль на розробку методики розвитку вольових якостей у секційних заняттях з футболу.

Висновки до першого розділу

Вивчення наукових джерел дозволило дійти таких висновків.

З соціальної точки зору учні 10-11-х класів належать до вікової категорії, яка характеризується завершенням перебудови психіки, а також соціальною трансформацією, пов'язаною з засвоєнням нових соціальних ролей і функцій.

У цьому віці спортивна діяльність виступає середовищем, де підліток може самоствердитися, підвищити свій авторитет серед однолітків, розкрити свої внутрішні можливості.

Ефективність вольової дії здобувачів освіти залежить від наявності, стійкості і широти прояву таких якостей характеру як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і упорство, самостійність і ініціативність, самовладання і витримка.

Найбільш доцільним способом оцінювання вольових якостей є особистісні опитувальники, які є валідним і надійним інструментом діагностики розвитку особистості.

Секція з футболу є доцільним середовищем для формування вольових якостей. Однак, експериментальних даних, які б підтверджували доцільність впровадження у старшій школі авторами не представлено. Означене вказує на актуальність проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використано наступні методи:

1. Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження.
2. Анкетування з використанням методики «Самооцінка вольових якостей особистості студентів-спортсменів» (Н. Стамбулова).
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження.

У ході виконання першого завдання дослідження – аналізу науково-методичної літератури, опрацьовано понад 70 наукових джерел. Результатом аналізу цих джерел стало:

- обґрунтування актуальності вибраної теми, формулювання гіпотези, мети і завдань, а також добір адекватних методів дослідження;
- визначення соціальних та психічних особливостей старшого шкільного віку;
- характеристика вольових якостей як результату фізичного виховання;
- визначення загальних методичних моментів, що стосуються виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання.

Спираючись на результати аналізу наукової літератури, а також результати педагогічних спостережень, розроблено програму виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання здобувачів повної середньої освіти на секційних заняттях з футболу, зміст якої докладно представлено у підрозділі 3.1 дипломної роботи.

Анкетування з використанням опитувальника «Самооцінка вольових якостей особистості спортсменів» (Н. Стамбулова).

Наступний метод дослідження – анкетування з використанням методики «Самооцінка вольових якостей особистості спортсменів».

Серед вольових якостей, які виміряє опитувальник:

– цілеспрямованість – здатність підпорядковувати свою поведінку стійкій життєвій меті, готовність віддати всі сили для її досягнення, планомірне, неухильне її здійснення;

– сміливість і рішучість – здатність приймати обґрунтовані і стійкі рішення і без зайвих затримок переходити до їх виконання;

– наполегливість і завзятість – тенденція доводити до кінця прийняті рішення, досягати поставленої мети; готовність йти до досягнення мети незважаючи на небезпеку для життя або особистого благополуччя, долаючи негаразди, труднощі, перешкоди, страждання;

– ініціативність і самостійність – уміння добре і легко взятися за справу за власним почином, схильність до формування нових ідей і планів; підпорядкування поведінки власним поглядам і переконанням, критичність до чужих порад, вміння протистояти їм у разі потреби;

– самовладання і витримка – тенденція до конструктивного контролю своєї поведінки, утримання від дій, які усвідомлюються як непотрібні або шкідливі в даних умовах; уміння зберігати холонокровність навіть в складних і важких обставинах.

Методика передбачає встановлення сформованості означених вольових якостей за ознаками вираженості і генералізованості. При цьому під вираженістю якості розуміється наявність і стійкість прояву її основних атрибутів, а під генералізованістю – універсальність якості, тобто широта її прояву в різних життєвих ситуаціях і видах діяльності.

Опитувальник складається із 100 тверджень.

Висновок про рівень розвитку кожної вольової якості робиться за параметрами вираженості і генералізованості з урахуванням наступних нормативних показників:

– 0-19 балів-низький рівень;

– 20-30 балів – середній рівень;

– 31-40 балів-високий рівень.

Приблизний час тестування 20-30 хвилин.

Педагогічний експеримент.

З метою встановлення впливу розробленої методики формування вольових якостей підлітків у секції з футболу закладу загальної середньої освіти проведено педагогічний експеримент.

Експеримент інтегрував констатуючий, формувальний і контрольний етапи.

На констатуючому етапі експерименту визначено експериментальну групу (ЕГ) учнів, які займалися у секції з футболу. На цьому етапі проведено анкетування з використанням методики розвитку «Самооцінка вольових якостей особистості спортсменів» (Н. Стамбулова)», а також узагальнення отриманих даних з використанням статистичних методів.

На формувальному етапі експерименту у процес фізичного виховання експериментальної групи впроваджено розроблену автором методику.

На контрольному етапі експерименту проведено контрольне анкетування з використанням визначеної методики, а також порівняння отриманих даних із первинними для виявлення відмінностей між рівнем розвитку вольових якостей на початку та наприкінці експерименту.

Методи математичної статистики.

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами програми Statistica.

Обчислювалися такі показники:

– середнє арифметичне значення – для характеристики сукупності по окремих параметрам (X). Цей показник являє собою суму всіх зафіксованих значень, поділений на їх кількість;

– стандартна помилка середнього арифметичного, що показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності (m). Показник обчислювався як середнє квадратичне

відхилення генеральної сукупності поділене на корінь квадратний з об'єму вибірки.

Статистична перевірка гіпотези про достовірність відмінностей у сформованості вольових якостей на початку та наприкінці експерименту в ЕГ здійснювалася з використанням критерію знаків (Z-критерію), що є непараметричною альтернативою T-критерію для залежних вибірок, який припускає, що розглянуті змінні вимірювалися, принаймні в номінальній шкалі.

При порівнянні даних за критерієм знаків нульова гіпотеза (H_0) має такий вигляд: рівень ознаки в другій вибірці не нижчий рівня ознаки в першій; альтернативна гіпотеза (H_1) формулюється як: рівень ознаки у першій вибірці нижчий рівня ознаки в другій вибірці. У нашому дослідженні нижній показник статистичної достовірності відповідав інтервалу довіри 95% (рівню значущості $p < 0,05$).

2.2. Організація дослідження

Зважаючи на те, що формування і розвиток вольових якостей здобувачів повної середньої освіти на сьогодні є визнаною необхідністю, можна очікувати, що концепт, який описує організацію цього процесу у процесі фізичного виховання взагалі, і у процесі занять у секції з обраного виду спорту, зокрема, повинен бути вже сформульованим і перевіреном. Насправді, в сучасних публікаціях на цю тему йдеться більше про фізкультурний або спортивний аспект діяльності, ніж про організацію виховного процесу.

Усе це зумовило створення нами методики формування і розвитку вольових якостей здобувачів освіти, в основу якої покладено ідеї, виведені з теоретичного базису попередніх підрозділів.

Для перевірки ефективності цієї методики нами проведено спеціальне дослідження. Воно проводилося протягом 15 місяців (із вересня 2022 року по листопад 2023 року включно) і інтегрувало чотири етапи.

Перший етап (вересень 2022 р.) – вибір теми, об'єкту, предмету, мети і завдань дослідження, обґрунтування методів дослідження, складання плану експерименту, робота з науковими джерелами.

Другий етап (вересень 2022 р.) – розробка програми виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання здобувачів повної середньої освіти в секції з футболу.

Третій етап (жовтень 2022 р. – травень 2023 р.) – проведення педагогічного експерименту з впровадження програми виховання вольових якостей у процес фізичного виховання здобувачів повної середньої освіти в секції з футболу.

Четвертий етап (червень 2023 р. – грудень 2023 р.) – оброблення експериментальних даних, формулювання висновків дослідження, робота над текстом магістерської роботи.

Експеримент проводився з жовтня 2022-го р. до травня 2023-го р. включно (8 місяців). Загалом, в експерименті прийняли участь 12 здобувачів освіти (юнаки) 11-х класів, які займалися у шкільній секції з футболу.

Заняття в експериментальній групі проводилися відповідно до традицій занять футболом у секціях закладів повної середньої освіти з дотриманням вимог програми з футболу для ДЮСШ [38].

Паралельно з програмою навчально-тренувального процесу в експериментальній групі впроваджувалася розроблена нами методика формування вольових якостей.

Здобувачі освіти не знали, що беруть участь в експерименті й не змінювали ставлення до занять.

На початку експерименту у жовтні 2022 р. проведено збір даних з використанням опитувальника «Самооцінка вольових якостей особистості спортсменів» Н. Стамбулової.

Наприкінці експерименту у травні 2023 р. проведено повторний збір даних з використанням зазначеного опитувальника, а також встановлено

статистичні розбіжності між отриманими результатами на початку та наприкінці експерименту.

Більш докладно розроблену нами методику формування вольових якостей описано у підрозділі 3.1 магістерської роботи. Результати педагогічного експерименту подані у підрозділі 3.2. роботи.

Висновки до другого розділу

1. У дослідженні є доцільним використання таких методів: Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження; анкетування з використанням методики «Самооцінка вольових якостей особистості студентів-спортсменів» (Н. Стамбулова); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

2. У ході експериментальної роботи в процес фізичного виховання впроваджено розроблену автором програму, в основі якої лежить використання педагогічних засобів у ході навчально-тренувального процесу.

3. Для перевірки ефективності цієї програми з жовтня 2022-го р. до травня 2023-го р. включно (8 місяців) проведено експеримент, у якому прийняли участь 12 здобувачів освіти 11-х класів школи № 2 м. Запоріжжя, які займалися у шкільній секції з футболу.

Заняття в експериментальній групі проводилися відповідно до традицій фізичного виховання у секціях з футболу із дотриманням вимог програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також програми предмету «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти. Паралельно із відповідним програмним матеріалом відбувалося впровадження авторської методики формування вольових якостей.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Методика розвитку вольових якостей здобувачів повної загальної середньої освіти у секції з футболу

Старший шкільний вік є найбільш відповідальним і сприятливим періодом у формуванні та розвитку морально-вольових якостей людини. Утім, як було показано у першому розділі магістерської роботи, більшість досліджень фахівців у галузі фізичного виховання спрямовано на виявлення закономірностей формування вольових якостей у процесі занять спортом.

Наукові праці, що мають безпосереднє відношення до формування вольових якостей у юнаків та дівчат старшого шкільного віку у секціях з фізичного виховання закладів повної середньої освіти, займають серед них непропорційно мале місце. При цьому, приділяючи увагу різним видам спорту як дійовому чиннику фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, автори зовсім залишають поза своєю увагою футбол.

Бажання виправити цей недолік визначило спрямування наших зусиль на розроблення авторської методики розвитку вольових якостей у процесі позакласних занять здобувачів повної вищої освіти у секції футболу .

Теоретичним підґрунтям розробленої програми є те, що цілеспрямовані педагогічні впливи на тлі організованого навчально-тренувального процесу містять у собі стимули для розвитку вольової активності учнів.

Ми виходимо з того, що ключовим фактором виховання вольових якостей є долавання перешкод, які пов'язані із виконанням рухових вправ, на що звертають увагу чисельні науковці.

Вправи, які учні виконують у процесі фізичного виховання можна розглядати як перешкоди, що створюють об'єктивні й суб'єктивні перешкоди [35].

З означеної точки зору, чинником формування і розвитку вольових якостей буде розв'язання суперечностей між можливостями здобувача освіти та вимогами навчально-тренувального процесу і соціального оточення, що виникають під дією внутрішніх (фізіологічних, психічних, спадково-біологічних) і зовнішніх (змагальних і соціальних) чинників.

Зокрема, можна визначити, що чинники формування і розвитку вольових якостей є причиною виникнення суперечностей між:

– вимогами соціального середовища до учня та її можливостями задовольнити їх (суперечність між «треба» й «хочу»);

– актуальним на цей час станом розвитку рухових якостей та новими, більш високими, вимогами до них з боку тренувальної або змагальної діяльності (суперечність між «треба» й «можу»).

Названі суперечності виникають спонтанно або створюються штучно. Однак й у першому, й у другому випадках вирішення цих суперечностей має носити цілеспрямований і педагогічно керований характер.

При цьому ми враховували те, що рухові вправи, які перестають бути важкими, втрачають значення для виховання вольових якостей, тому в навчально-виховному процесі ми планували систематичне і своєчасне підвищення труднощів шляхом підбору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів.

Спираючись на сказане – процес формування і розвитку вольових якостей у нашому дослідженні узгоджений з формуванням рухових навичок і розвитком особистості, що передбачає планування й підбір відповідних засобів і методичних прийомів тренувальної роботи. Зокрема, нами забезпечувалося систематичне підвищення об'єктивних і суб'єктивних труднощів у процесі фізичної підготовки.

Ще одним чинником формування вольових якостей у процесі занять футболом у секції закладу повної середньої освіти у нашому дослідженні розглядається свідома постановка підлітка в ситуації морального вибору у яких необхідним є: прояв чесності, сміливості; оцінювання вчинків інших учнів;

несення персональної відповідальності; самооцінювання власних вчинків та дій.

Для того, щоб цей чинник став дієвим, вважаємо за потрібно створення в навчально-тренувальному процесі мікросоціуму, в якому створені умови суб'єкт-суб'єктних відносин між керівником і учнем, між учнем та спортивним колективом, а також доброзичливі взаємини учнів між собою.

Також важливою виглядає взаємодія керівника гуртка і батьків учнів в стимулюванні процесу самовиховання у останніх морально-вольових якостей.

Завданням керівника гуртка у цьому контексті виступають надання необхідної допомоги в роботі над собою, заохочення досягнутих результатів, прогнозування перспектив подальших завдань та ін.

Робота керівника гуртка у цьому контексті може бути описана як поєднання застосовуваних певних виховних прийомів: переконання (інформування, евристичний пошук, дискутування, просвіта); вправа (вправа в діяльності, вправа в дотриманні режиму, спеціальна вправа в етикеті, поведінці тощо); заохочення (матеріальне, а також заохочення словом і ставленням); покарання (стягнення, навіювання, обмеження, залучення до виконання тих чи інших робіт); приклад (особистий і сторонній); змагання; критика (зауважимо, що в прийнятій нами системі виховних прийомів і методів такий метод виховання, як «примушення», залишений поза увагою).

Цільовим орієнтиром виховної діяльності керівника гуртка виступали вольові якості здобувачів освіти як риси його особистості.

Відповідно, педагогічні вимоги керівника до своїх учнів при цьому були спрямовані на розвиток їхньої сили духу. Провідною тут виступала вимога – моральний принцип: «в подібних ситуаціях я повинен робити так завжди!»

В аспекті розвитку вольових якостей створення ситуацій морального вибору відбувалося за рахунок таких прийомів виховання.

У безконфліктних запланованих і спонтанних ситуаціях:

– виконання завдань з подолання труднощів у діяльності з метою створення

умов для «опредметнення» образів, що співвідносяться з «героїчними» спортивними ідеалами;

- коротка розповідь, метафора як своєрідне підтвердження актуальності особистісного вибору здобувача освіти на користь здійснення вчинку у тій чи іншій ситуації;

- обговорення з метою встановлення співвідношення між «належною» і реальною поведінкою або вчинком учня.

У конфліктних запланованих і спонтанних ситуаціях:

- прояв суб'єктної позиції керівника гуртка, наприклад, критика учня в присутності колективу – для корекції поведінки або діяльності;

- сократична бесіда – для пояснення керівником гуртка своєї педагогічної позиції шляхом формулювання риторичних питань;

- сторонній позитивний приклад для спонукання учнів до прояву духу та інших кращих проявів своєї особистості.

Результатом виховної роботи керівника гуртка в аспекті розвитку вольових якостей учнів очікувався розвиток вольових якостей як рис його особистості.

Також необхідною для керування процесом формування вольових якостей виступає своєчасна і об'єктивна оцінка педагогом результатів самовизначення учня в ситуації морального вибору.

Ще одним чинником виховання вольових якостей ми розглядаємо участь підлітків, які займаються у секції футболу, у громадській діяльності в сфері фізичної культури і спорту.

Ми маємо на увазі залучення учнів до добровільної участі в різноманітних суспільних заходах (спортивно-масові заходи, акції з культивування ідеалу здорового способу життя, участь у змаганнях професійних спортсменів у якості волонтерів тощо), а також складанню їх рейтингу на основі активності в громадській діяльності. Сподіваємось, що заохочення здобувачів освіти до прояву своєї особистості в позааудиторний час у соціально значущій діяльності сприятиме прояву ними змісту своєї

особистості в умовах, не скутих обмеженнями навчального процесу в «зоні автономної поведінки».

Важливим моментом тут буде виступати самовизначення учнів, подолання ними певних труднощів з наступним переживанням ситуації успіху, які супроводжуватимуться мікроініціативами – заходами, що позначають перехід особистості на новий рівень розвитку.

Також, використовуючи громадські заходи з виховною метою, ми розглядали участь у них як психологічну вольову дію, яка вимагає від учня чіткої постановки мети, пошуку найкращих способів його розв'язання (планування) і виконання [30].

Також засобом формування вольових якостей ми розглядали виконання учнями функцій планування і рефлексії навчально-тренувального процесу через складення індивідуального плану тренувань, ведення спортивного щоденника, а також щоденника саморозвитку особистості.

Переконані, що це сприяло формуванню у школярів здатності до самоконтролю й самооцінки, а також сприяло усвідомленню ними значущості поставленої мети, конкретизації завдань на найближчу та віддалену перспективу.

Відмітимо, що у якості чинника формування вольових якостей ми використовували ефект суперництва у навчально-тренувальному процесі, а також під час участі здобувачів освіти у міжшкільних змаганнях та Чемпіонаті області з обраного виду футболу .

У певні моменти тренувального процесу для підтримки цілеспрямованості і підвищення наполегливості ми використовували ефект суперництва. Найбільш простим способом його досягнення є використання ігрового і змагального методів виконання рухових дій. При цьому нами використовувалися і інші прийоми. Наприклад, метод «ударних навантажень», для успішного використання якого важливо було створити зацікавленість спортсменів таким тренуванням, що досягається її ігровою організацією, яка моделює умови реального змагання.

У рамках цього ми також інколи проводили сумісні навчально-тренувальні заняття із спортсменами старшого віку.

При розробці програми у здобувачів освіти 11 класів ми орієнтувалися на програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи» (Т. Круцевич та ін.) [37].

Проте, більшою мірою ми спиралися на програму з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [38]. На наш погляд, орієнтація на цей документ, на відміну від орієнтації на програму для закладів повної середньої освіти, дозволяє підвищити рухову насиченість занять, а також емоційний фон занять.

На наш погляд, програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спирається на розуміння пріоритетності виховної роботи, спрямованої на розвиток інтелекту учня, його морально-вольових якостей, колективізму. Її відмінною рисою є також розвиток творчих і комунікативних здібностей здобувачів освіти на основі їх власної ініціативи.

Також аналіз означеної програми показує, що вона враховує фізіологічні, фізичні та психологічні особливості старших школярів і дозволяє планувати комплексні заняття з футболу, які дають можливість інтегрувати в одному занятті різнопланові фізичні вправи, що підвищують зацікавленість та емоційний стан учнів.

За нашими суб'єктивним спостереженнями, такий підхід, спрямований на соціалізацію та активізацію учнями власних потенцій, позитивно вплинув на підвищення їхньої самооцінки.

Зазначимо, що, оскільки розмаїття можливих виховних ситуацій не підлягає систематизації, то можна вважати, що описана нами методика виховної роботи здатна слугувати лише загальним орієнтиром, на основі якого керівник гуртка або тренер у кожній конкретній ситуації сам має уточнити виховну мету, а також прийоми формування вольових якостей учнів.

3.2. Вплив методики на розвиток вольових якостей здобувачів повної загальної середньої освіти

Секції футболу гуртків фізичного виховання закладів повної середньої освіти потенційно є одним із найбільш дієвих інструментів цілеспрямованого формування вольових якостей учнів закладів повної середньої освіти. Водночас, ефективність формування та розвитку вольових якостей учнів в таких секціях часто знижується через нехтування їх керівниками використанням педагогічних чинників виховного процесу. Це також часто ускладнює як прояв учнями своїх можливостей, так і реалізацію ними особистісного потенціалу в інших сферах життєдіяльності таких, наприклад, як навчання.

Як зазначено в попередніх підрозділах, аналіз наявних публікацій показав, що до сьогодні не приділено належної уваги організації цілеспрямованого процесу формування та розвитку вольових якостей в секціях футболу закладів повної середньої освіти.

Ця обставина зумовила актуальність перевірки ефективності запропонованої нами методики формування вольових якостей у спеціальному дослідженні, висвітленню результатів якого й присвячений цей підрозділ магістерської роботи.

Отже, у відповідності до плану експерименту, проведено вимірювання показників розвитку фізичних якостей в учнів експериментальної групи на початку та наприкінці навчального року.

Результати вимірювання наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень розвитку вольових якостей юнаків, які займаються футболом (n=12)
на початку та наприкінці експерименту

| Етап | Показник | Стат. показник | Рівень | | |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|----------|---------|
| | | | низький | середній | високий |
| Цілеспрямованість | | | | | |
| На початку навчального року | Вираженість | Частота | 5 | 4 | 3 |
| | | % | 41,67% | 33,33% | 25% |
| | Генералізованість | Частота | 3 | 8 | 1 |
| | | % | 25% | 66,67% | 8,33% |
| Наприкінці навчального року | Вираженість | Частота | 2 | 4 | 6 |
| | | % | 16,67% | 33,33% | 50% |
| | Генералізованість | Частота | 1 | 7 | 4 |
| | | % | 8,33% | 58,33% | 33,33% |
| Сміливість та рішучість | | | | | |
| На початку навчального року | Вираженість | Частота | 5 | 5 | 2 |
| | | % | 41,67% | 41,67% | 16,67% |
| | Генералізованість | Частота | 4 | 7 | 1 |
| | | % | 33,33% | 58,33% | 8,33% |
| Наприкінці навчального року | Вираженість | Частота | 0 | 2 | 10 |
| | | % | 0% | 16,67% | 83,33% |
| | Генералізованість | Частота | 0 | 6 | 6 |
| | | % | 0% | 50% | 50% |
| Наполегливість та завзятість | | | | | |
| На початку навчального року | Вираженість | Частота | 7 | 2 | 3 |
| | | % | 58,33% | 16,67% | 25% |
| | Генералізованість | Частота | 2 | 9 | 1 |
| | | % | 16,67% | 75% | 8,33% |

Продовження табл. 3.1

| | | | | | |
|--|-------------------|---------|--------|--------|--------|
| Наприкінці навчального року | Вираженість | Частота | 0 | 6 | 6 |
| | | % | 0% | 50% | 50% |
| | Генералізованість | Частота | 1 | 7 | 4 |
| | | % | 8,33% | 58,33% | 33,33% |
| Ініціативність та самостійність | | | | | |
| На початку навчального року | Вираженість | Частота | 8 | 4 | 0 |
| | | % | 66,67% | 33,33% | 0% |
| | Генералізованість | Частота | 0 | 10 | 2 |
| | | % | 0% | 83,33% | 16,67% |
| Наприкінці навчального року | Вираженість | Частота | 0 | 4 | 8 |
| | | % | 0% | 33,33% | 66,67% |
| | Генералізованість | Частота | 1 | 6 | 5 |
| | | % | 8,33% | 50% | 41,67% |
| Самовладання і витримка | | | | | |
| На початку навчального року | Вираженість | Частота | 7 | 5 | 0 |
| | | % | 58,33% | 41,67% | 0% |
| | Генералізованість | Частота | 3 | 6 | 3 |
| | | % | 25% | 50% | 25% |
| Наприкінці навчального року | Вираженість | Частота | 0 | 6 | 6 |
| | | % | 0% | 50% | 50% |
| | Генералізованість | Частота | 2 | 6 | 4 |
| | | % | 16,67% | 50% | 33,33% |

Як бачимо з таблиці 3.1, сформованість вольових якостей здобувачів освіти, які займаються у секції футболу за критерієм «Цілеспрямованість», що характеризує здатність підпорядковувати свою поведінку стійкій життєвій меті, готовність віддати всі сили для її досягнення, планомірне, неухильне її здійснення під дією запроваджених нами факторів зазнала значних змін.

Зокрема, за параметром «Вираженість», який характеризує наявність і стійкість прояву основних атрибутів досліджуваної якості, здобувачів освіти з низьким рівнем вольових якостей на початку навчального року було 41,67%, а наприкінці стало 16,67%; із середнім рівнем було і залишилось 33,33%; з високим рівнем сформованості вольових якостей було 25%, а стало – 50%.

За параметром «Генералізованість», який відображає універсальність якості, тобто широту її прояву в різних життєвих ситуаціях і видах діяльності також спостерігаються значні відмінності між початком та кінцем навчального року. Так, на початку року учнів з низьким рівнем генералізованості в аспекті цілеспрямованості було 25%, а наприкінці року стало 8,33%. Із середнім рівнем було 66,67%, а стало – 58,33%. Зато із високим рівнем було 8,33%, а стало – 33,33%.

Як бачимо, оцінювання за критерієм «Цілеспрямованість» виявило загальну тенденцію до зменшення кількості учнів із низьким рівнем вираженості і генералізованості відповідної вольової якості.

Вольові якості за критерієм «Сміливість та рішучість», що характеризує здатність приймати обґрунтовані і стійкі рішення і без зайвих затримок переходити до їх виконання під дією запроваджених нами факторів також зазнали значних змін.

Зокрема, за параметром «Вираженість» з низьким рівнем вольових якостей на початку навчального року було 41,67%, а наприкінці таких не стало зовсім; із середнім рівнем було 41,67%, а стало – 16,67; з високим рівнем сформованості було 16,67%, а стало – 83,33%.

За параметром «Генералізованість» також відбулися значні зміни. Так, на початку року учнів з низьким рівнем генералізованості за відповідним критерієм було 33,33%, а наприкінці року не залишилося зовсім. Із середнім рівнем було 58,33%, а стало – 50%. Із високим рівнем було 8,33%, а стало – 50%.

Попередньо аналізуючи отримані дані, бачимо, що оцінювання за критерієм «Сміливість та рішучість» виявило загальну тенденцію до зменшення кількості учнів із низьким і середнім рівнями розвитку відповідної

вольової якості як за параметром вираженості, так і за параметром генералізованості.

За критерієм «Наполегливість та завзятість», що характеризує здатність учня доводити до кінця прийняті рішення, досягати поставленої мети, а також готовність йти до мети, незважаючи на небезпеку, долаючи перешкоди, під дією запропонованих нами педагогічних чинників зазнала істотних змін.

Так, за параметром «Вираженість» учнів з низьким рівнем цієї якості на початку навчального року було 58,33%, а наприкінці не залишилося зовсім; із середнім рівнем було 16,67%, а стало – 50%; з високим рівнем сформованості було 25%, стало – 50%.

За параметром «Генералізованість» на початку року учнів з низьким рівнем було 16,67%, а наприкінці року стало 8,33%. Із середнім рівнем було 75%, а стало – 58,33%. Із високим рівнем було 8,33%, а стало – 33,33%.

Аналізуючи отримані дані, бачимо, що оцінювання за критерієм «Наполегливість та завзятість» виявляє зменшення кількості учнів із низьким і середнім рівнями відповідної вольової якості за показниками вираженості і генералізованості наприкінці навчального року.

За критерієм «Ініціативність та самостійність», що характеризує уміння добре і легко взятися за справу за власним почином, а також схильність до формування нових ідей і планів, підпорядкування поведінки власним поглядам і переконанням, критичність до чужих порад, а також вміння протистояти їм у разі потреби також спостерігаємо позитивний вплив запропонованих нами чинників.

Так, за параметром «Вираженість», співвіднесеним із цим критерієм, здобувачів освіти з низьким рівнем вольової якості на початку навчального року було 66,67%, а наприкінці не залишилося зовсім; із середнім рівнем було і залишилось 33,33%; з високим рівнем сформованості вольових якостей на початку дослідження не було зовсім, а стало – 66,67%.

За параметром «Генералізованість» також спостерігаються значні відмінності між початком та кінцем навчального року. Так, на початку року здобувачів освіти з низьким рівнем генералізованості в аспекті цієї вольової

якості не було зовсім, а наприкінці року стало 8,33%. Із середнім рівнем було 83,33%, а стало – 50%. Зато із високим рівнем було 16,67%, а стало – 41,67%.

Аналіз отриманих даних указує на те, що оцінювання за критерієм «Ініціативність та самостійність» виявляє загальну тенденцію до зменшення кількості учнів із середнім рівнями відповідної вольової якості, а також підвищення кількості учнів із високим рівнем цієї якості під впливом педагогічних чинників.

За останнім критерієм «Самовладання і витримка», що відображає тенденцію до конструктивного контролю своєї поведінки, утримання від дій, які усвідомлюються як непотрібні або шкідливі в даних умовах; уміння зберігати холоднокрівність навіть в складних і важких обставинах також виявлено те, що відбулися зміни під дією запроваджених нами факторів.

Зокрема, за параметром «Вираженість» здобувачів освіти з низьким рівнем вольових якостей на початку навчального року було 58,33%, а наприкінці не залишилося жодного; із середнім рівнем було 41,67%, а стало 50%; з високим рівнем сформованості вольових якостей на початку навчального року не було зовсім, а стало – 50%.

За параметром «Генералізованість» на початку року учнів з низьким рівнем було 25%, а наприкінці року стало 16,67%. Із середнім рівнем було і залишилося 50%. Зато із високим рівнем було 25%, а стало – 33,33%.

Як бачимо, оцінювання за критерієм «Самовладання і витримка» виявило тенденцію до зменшення кількості учнів із низьким рівнем відповідної вольової якості, і підвищення кількості учнів із високим її рівнем.

Отримані результати попередньо вказують на те, що педагогічні впливи, спрямовані на формування вольових якостей здобувачів загальної середньої освіти, які займаються у секції з футболу, привели до суттєвого підвищення кількості учнів із високим і середнім рівнями вольових якостей за майже кожним з критеріїв.

Наочно динаміку формування вольових якостей здобувачів загальної середньої освіти, які займалися у секції з футболу і попали під вплив експериментальної методики відображено на рис. 3.1.

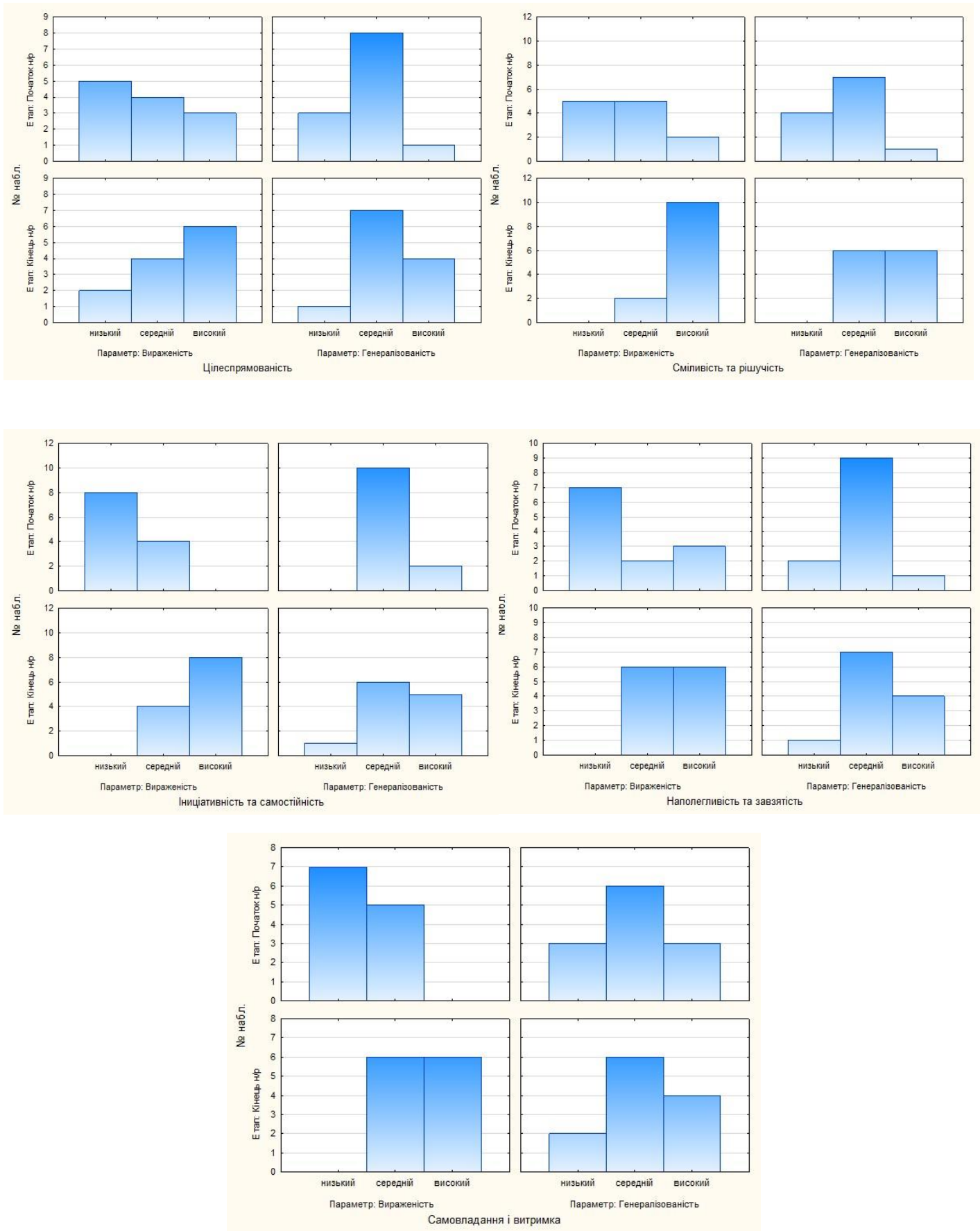


Рис. 3.1. Динаміка сформованості вольових якостей

Умоглядний висновок про ефективність наших педагогічних впливів на формування у здобувачів освіти вольових якостей перевіriamo методами математичної статистики, зокрема використаємо критерій знаків, що є непараметричною альтернативою Т-тесту для залежних вибірок.

За допомогою порівняння емпіричних даних за цим критерієм обґрунтуємо відповідь на запитання про наявність (або відсутність) динаміки рівню сформованості вольових якостей у здобувачів освіти експериментальної групи.

Для того, щоб можна було використати зазначений критерій, рівні сформованості вольових якостей було представлено у вигляді трибальної шкали: 0 балів – низький; 1 бал – середній; 2 бали – високий рівень. Відмітимо, що для більшої інформативності ми підраховали також середній бал, отриманий за методикою Стамбулової на початку та наприкінці навчального року.

Результати порівняння експериментальних даних за критерієм знаків представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка розвитку вольових якостей юнаків, які займаються футболем
(n=12)

| Параметр | Етап | Середній бал, $X \pm m$ | Z | p |
|-------------------|----------------|----------------------------|------|----------------|
| Цілеспрямованість | | | | |
| Вираженість | На початку н/р | 1,84 | 4,29 | 0,049 H_1 |
| | Наприкінці н/р | 2,34 | | |
| Генералізованість | На початку н/р | 1,84 | 3,78 | 0,036 H_1 |
| | Наприкінці н/р | 2,25 | | |

| Сміливість та рішучість | | | | |
|---------------------------------|----------------|------|-------|-------|
| Вираженість | На початку н/р | 1,75 | 3,2 | 0,048 |
| | Наприкінці н/р | 2,83 | | H_1 |
| Генералізованість | На початку н/р | 1,75 | 4,1 | 0,026 |
| | Наприкінці н/р | 2,5 | | H_1 |
| Наполегливість та завзятість | | | | |
| Вираженість | На початку н/р | 1,67 | 3,1 | 0,042 |
| | Наприкінці н/р | 2,5 | | H_1 |
| Генералізованість | На початку н/р | 1,91 | 7,25 | 0,07 |
| | Наприкінці н/р | 2,25 | | H_0 |
| Ініціативність та самостійність | | | | |
| Вираженість | На початку н/р | 1,33 | 1,9 | 02 |
| | Наприкінці н/р | 2,67 | | H_1 |
| Генералізованість | На початку н/р | 2,16 | 8,25 | 0,09 |
| | Наприкінці н/р | 2,34 | | H_0 |
| Самовладання і витримка | | | | |
| Вираженість | На початку н/р | 1,41 | 1,9 | 02 |
| | Наприкінці н/р | 2,5 | | H_1 |
| Генералізованість | На початку н/р | 2 | 11,25 | 1,09 |
| | Наприкінці н/р | 2,17 | | H_0 |

Порівнюючи дані, отримані за методикою Е. Стамбулової, за критерієм знаків (табл. 3.2) бачимо, що між учнями, які входили до експериментальної групи, майже за всіма критеріями та показникам є статистично значимі відмінності на рівні значущості ($p < 0,05$). При цьому середні арифметичні мають помітно відмінні значення, а показники, що характеризують варіацію, не дуже великі.

Виключення складають дані, отримані за параметром «Генералізованість» критеріїв «Наполегливість та завзятість», «Ініціативність і самостійність», «Самовладання та витримка». За цим показником в означених критеріях ми не відмічаємо статистично значущої різниці між даними, отриманими на початку та наприкінці експерименту.

Цей факт ми інтерпретуємо як те, що відповідні вольові якості наполегливість, ініціативність, самовладання у здобувачів освіти, які брали участь у дослідженні не мають достатньої універсальності, тобто проявляються вони у достатньо вузькому діапазоні життєвих ситуацій. Допускаємо, що ці ситуації пов'язані, перш за все, із спортивною діяльністю.

Загалом, як ми і припускали на початку дослідження, в учнів експериментальної групи показники розвитку вольових якостей під впливом розробленої нами методики істотно підвищився.

На додаток відмітимо, що морально-вольові якості, сформовані в спортивній діяльності під безпосереднім педагогічним керівництвом, набувають здатність до свідомого прояву в інших видах життєдіяльності здобувачів освіти.

Доказом цього можуть служити факти, що свідчать про активну участь підлітків-спортсменів у громадських справах закладу освіти, відзначаються успіхи в навчальній діяльності, успішна участь в регіональних, республіканських науково-практичних конференціях «крок у майбутнє» і т.ін., дистанційних проектах і предметних олімпіадах, в тому числі і олімпіадах з фізичної культури, що проводяться обласним управлінням освіти.

Висновки до третього розділу

1. Розроблена автором методика розвитку вольових якостей у процесі позакласних занять здобувачів повної вищої освіти у секції футболу передбачає вплив на особистість здобувача освіти таких педагогічних чинників:

- долаття перешкод, пов'язаних із виконанням рухових вправ у рамках навчально-тренувального процесу;
- свідома постановка підлітка в ситуації морального вибору (наприклад, ситуації у яких необхідним є: прояв чесності, сміливості; оцінювання вчинків інших учнів; несення персональної відповідальності; самооцінювання власних вчинків та дій);
- участь підлітків у громадській діяльності в сфері фізичної культури і спорту (спортивно-масові заходи, акції з культивування ідеалу здорового способу життя, участь у змаганнях професійних спортсменів у якості волонтерів тощо);
- виконання учнями функцій планування і рефлексії навчально-тренувального процесу через складення індивідуального плану тренувань, ведення спортивного щоденника, а також щоденника саморозвитку особистості
- використання ефекту суперництва у навчально-тренувальному процесі, а також під час участі здобувачів освіти у міжшкільних змаганнях та Чемпіонаті області з обраного виду футболу .

2. Перевірка ефективності методики в педагогічному експерименті довела, що в експериментальній групі відбулися істотні позитивні зміни за всіма критеріями і показниками сформованості вольових якостей. Зокрема, про це свідчать наступні факти.

Порівняння даних, отриманих на початку та наприкінці експерименту, за критеріями «Цілеспрямованість», «Сміливість і рішучість», «Наполегливість і завзятість», «Ініціативність і самостійність», «Самовладання і витримка» виявило тенденцію до зменшення кількості учнів із низьким рівнем відповідної вольової якості, а також підвищення кількості учнів із високим її рівнем за показниками вираженості і генералізованості.

Візуальний аналіз гістограм довів істотні зрушення у сформованості відповідних вольових якостей наприкінці експерименту.

Порівняння даних, отриманих за методикою Е. Стамбулової, за критерієм знаків показало, що між учнями, які входили до експериментальної групи, майже за всіма критеріями та показникам є статистично значимі відмінності на рівні значущості ($p < 0,05$). При цьому середні арифметичні мають помітно відмінні значення, а показники, що характеризують варіацію, не дуже великі.

Виключення складають дані, отримані за параметром «Генералізованість» критеріїв «Наполегливість та завзятість», «Ініціативність і самостійність», «Самовладання та витримка». За цим показником в означених критеріях ми не відмічаємо статистично значущої різниці між даними, отриманими на початку та наприкінці експерименту. Цей факт ми інтерпретуємо як те, що відповідні вольові якості у здобувачів освіти, які брали участь у дослідженні, не мають достатньої універсальності прояву, тобто виявляються у достатньо вузькому діапазоні життєвих ситуацій. Допускаємо, що ці ситуації пов'язані, перш за все, із спортивною діяльністю.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел з проблематики виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання старших школярів, а також узагальнення результатів педагогічного спостереження дозволили сформулювати такі положення:

– учні 10-11-х класів належать до вікової категорії, яка характеризується завершенням перебудови психіки, а також соціальною трансформацією, пов'язаною з засвоєнням нових соціальних ролей і функцій;

– ефективність вольової регуляції діяльності здобувачів освіти залежить від наявності, стійкості і широти прояву таких якостей характеру як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і упорство, самостійність і ініціативність, самовладання і витримка;

– найбільш доцільним способом оцінювання вольових якостей є особистісні опитувальники, які є валідним і надійним інструментом діагностики розвитку особистості.

– секція з футболу є доцільним середовищем для формування у здобувачів повної середньої освіти вольових якостей. Утім, педагогічні чинники формування вольових якостей у процесі занять у таких секціях, використовуються несистемо, арсенал їх надто вузький.

2. Методика розвитку вольових якостей у процесі позакласних занять здобувачів повної вищої освіти у секції футболу передбачає вплив на особистість здобувача освіти таких педагогічних чинників:

– долаання перешкод, пов'язаних із виконанням рухових вправ у рамках навчально-тренувального процесу;

– свідома постановка підлітка в ситуації морального вибору (наприклад, ситуації у яких необхідним є: прояв чесності, сміливості; оцінювання вчинків інших учнів; несення персональної відповідальності; самооцінювання власних вчинків та дій);

– участь підлітків у громадській діяльності в сфері фізичної культури і спорту (спортивно-масові заходи, акції з культивування ідеалу здорового способу життя, участь у змаганнях професійних спортсменів у якості волонтерів тощо);

– виконання учнями функцій планування і рефлексії навчально-тренувального процесу через складення індивідуального плану тренувань, ведення спортивного щоденника, а також щоденника саморозвитку особистості

– використання ефекту суперництва у навчально-тренувальному процесі, а також під час участі здобувачів освіти у міжшкільних змаганнях та Чемпіонаті області з обраного виду футболу .

3. Перевірка ефективності методики в педагогічному експерименті довела, що в експериментальній групі відбулися істотні позитивні зміни за всіма критеріями і показниками сформованості вольових якостей. Зокрема, про це свідчать наступні факти.

Порівняння даних, отриманих на початку та наприкінці експерименту, за критеріями «Цілеспрямованість», «Сміливість і рішучість», «Наполегливість і завзятість», «Ініціативність і самостійність», «Самовладання і витримка» виявило тенденцію до зменшення кількості учнів із низьким рівнем відповідної вольової якості, а також підвищення кількості учнів із високим її рівнем за показниками вираженості і генералізованості.

Візуальний аналіз гістограм довів істотні зрушення у сформованості відповідних вольових якостей наприкінці експерименту.

Порівняння даних, отриманих за методикою Е. Стамбулової, за критерієм знаків показало, що між учнями, які входили до експериментальної групи, майже за всіма критеріями та показникам є статистично значимі відмінності на рівні значущості ($p < 0,05$). При цьому середні арифметичні мають помітно відмінні значення, а показники, що характеризують варіацію, не дуже великі.

Виключення складають дані, отримані за параметром «Генералізованість» критеріїв «Наполегливість та завзятість», «Ініціативність і самостійність», «Самовладання та витримка». За цим показником в означених критеріях ми не відмічаємо статистично значущої різниці між даними,

отриманими на початку та наприкінці експерименту. Цей факт ми інтерпретуємо як те, що відповідні вольові якості у здобувачів освіти, які брали участь у дослідженні, не мають достатньої універсальності прояву, тобто виявляються у достатньо вузькому діапазоні життєвих ситуацій. Допускаємо, що ці ситуації пов'язані, перш за все, із спортивною діяльністю

Отримані дані є свідченням того, що в експериментальній групі відбулося цілеспрямоване формування вольових якостей під впливом запропонованих нами педагогічних чинників.

Таким чином, педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої нами методики формування вольових якостей в учнів повної середньої освіти під час занять у секції футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющенко, А. О. Вольові і фізичні якості учнів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2001. № 19. С. 17-21.
2. Артющенко, А. О. Вольові якості школярів і їх взаємозв'язок з психофізіологічними функціями і фізичними здібностями. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2001. № 20. С. 28-31.
3. Артющенко, А. О. Вольові якості школярів і методики їх оцінки. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Х., 2001. № 18. С. 31-35.
4. Артющенко, О. Ф., Артющенко, А. О., Волков, В. Л. Типологічні особливості прояву вольових якостей в учнів старшого шкільного віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 19(3). С. 102-109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_19%283%29__14
5. Безкоровайна, О. В. Самоствердження як важливий соціально-психологічний феномен становлення особистості раннього юнацького віку. *Рідна школа*. 2009. № 4. С.32–35.
6. Бех, І. Д. Нові методології виховання підростаючої особистості. *Український соціум*. 2004. № 1 (3). С. 88–94.
7. Боднар, А. О. Вплив фізичної культури і спорту на формування особистості школяра. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : збірник наук. праць*. 2010. Вип. 3. С. 12–16.
8. Булах, І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. К., 2004. 510 с.
9. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоров'я, 2004. 150 с.

10. Волков, Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів. К. : Освіта України, 2010. 388 с.
11. Глазунов, Ю. Т., Сидоров, К. Р., Мурина М. Н. Валидизация тест-опросника определения психологических свойств независимых волевых качеств человека. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/validizatsiya-test-oprosnika-opredeleniya-psihologicheskikh-svoystv-nezavisimyyh-volevyh-kachestv-cheloveka>.
12. Грибан, Г. П., Мірошник, Л. М., Рожкова, С. Г. Активізація навчально-виховної роботи як засіб поліпшення дисциплінованості та успішності учнівської молоді у процесі занять фізичною культурою та спортом (на прикладі роботи Житомирської ДЮСШ при школі-інтернаті для дітей-сиріт). *Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка*. 1998. № 2. С. 76–78. укр.
13. Дейкун, М. П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(3). С. 104-108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129%283%29_26
14. Докукіна, Ю. Є., Коломоєць, Г. А., Тимчик, М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
15. Жукотинський, К. К. Формування фізичної культури учнів 8-9 класів у процесі фізкультурно-спортивної роботи в позашкільних навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук : спец. 13.00.07: «Теорія та методика виховання». Луганськ, 2007. 20 с.
16. Завальнюк, О. Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 35. С. 36-41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_35_8

17. Качуровський, Д. О. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному спортивному плаванні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 51–55.
18. Клайн, П. Справочное руководство по конструированию тестов : введение в психометрическое проектирование. К. : ПАН Лтд., 1994. 283 с.
19. Колос, Н. Морально-психологічний розвиток студентів в процесі занять спортом. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2006. Вип. 1. URL : http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum%20/Fkszn/2006-01/06konpzs.pdf
20. Королівська, С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
21. Коханець, П. П. Контроль показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11-12 років у річному циклі підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152(1). С. 180-183. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_152%281%29_41
22. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте; пер. с англ. Ханина Ю. Л. М. : ФиС, 1978 г. 224 с.
23. Круцевич, Т. Ю., Воробьев, М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
24. Куц, О. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 14–15. укр.
25. Ласькова, В. Г. Особенности конфликтного взаимодействия в юношеских спортивных командах : дис... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 1998. 224 с.
26. Левадня, С. Виховна робота в училищах фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.4. С. 109–115.

- 27.Леонов, О. З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2010. № 1 (14). С. 212-220
- 28.Лисенко, О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня. Фізичне виховання в школах України. 2008. № 3. С. 21-23.
- 29.Лукащук, В. І. Консолідуюча функція спорту у сучасному суспільстві. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2009. № 844. С. 235–240.
- 30.Мазін В. М. Теоретико-методичні засади організації виховного процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Старобільськ, 2016. 500 с.
- 31.Методичні рекомендації по вивченню предмета «Фізична культура» у 2019-2020 навчальному році. Лист МОН від 01.07.2019 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі». URL: http://sislivskazos.at.ua/news/list_mon_ukrajini_vid_01_07_2014_1_9_343/2014-07-24-314.
- 32.Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах : наказ МОН України від 02.08.05 № 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text> .
- 33.Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах : наказ МОН України від 21.07.03 № 486. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03#Text>
- 34.Скрябин, Н. Д. Возрастные особенности проявления смелости. *Спортивная и возрастная психология*. Л., 1974. №7. С. 178.
- 35.Стасюк, Р. М. Востоцька, І. Ф., Осіпова, І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. *Педагогіка, психологія та*

медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 89–91.

- 36.Тіняков, А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2010. № 3. С. 66-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2010_3_11
- 37.Фізичне виховання: Навчальна програма для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>.
- 38.Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.
- 39.Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. Частина I. 272 с.

Додаток А

Методика «Самооцінювання вольових якостей спортсменів»

(Н.Є. Стамбулова)

Оцінюється рівень розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, сміливості і рішучості, ініціативності і самостійності, самовладання і витримки.

Опитувальники дозволяють діагностувати два параметри вольової якості: вираженість і генералізованість. Під виразністю якості розуміється наявність і стійкість прояву основних її ознак, під генералізованістю – універсальність якості, тобто широта прояву в різних життєвих ситуаціях і видах діяльності.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне судження. Подумайте, наскільки воно характерне для вас. Виходячи з цього, виберіть відповідну відповідь з п'яти пропонованих варіантів і її номер поставте в протоколі навпроти номера відповідного судження.

Варіанти для відповідей:

1. "Так не буває" (+2).
2. "Мабуть, невірно" (+1).
3. "Може бути" (0).
4. "Напевно, так" (-1).
5. "Впевнений, що так" (-2).

Відповівши на питання першого опитувальника («цілеспрямованість»), переходьте до наступного, і так до кінця, поки не заповните весь зведений протокол. Потім обробіть відповіді за допомогою ключа, який однаковий для всіх п'яти опитувальників.

Текст опитувальника*Цілеспрямованість*

1. Приступаючи до будь-якої справи, завжди чітко усвідомлюю, чого я хочу досягти.
2. Невдача в змаганні спонукає мене тренуватися з подвоєною енергією.
3. Мої інтереси нестійкі, не можу поки визначити, до чого мені прагнути в житті.
4. Я чітко уявляю собі, чому хочу навчитися у школі.
5. Під час тренування мені швидко набридає працювати строго відповідно до плану.
6. Якщо вже ставлю перед собою певну мету, то неухильно прагну до її досягнення, як би не було важко.
7. У кожному тренувальному занятті ставлю перед собою конкретні завдання.
8. При невдачах мене завжди долають сумніви, чи варто продовжувати розпочату справу.
9. Чітке планування роботи для мене не характерно.

10. Рідко замислююся над тим, як можна застосувати знання, одержані в школі, в майбутньому житті.

11. Ніколи сам не проявляю ініціативи в постановці нових цілей, віддаю перевагу слідуванню вказівкам інших людей.

12. Зазвичай під впливом різного роду перешкод моє прагнення до мети значно слабшає.

13. У мене є головна мета життя.

14. Після невдачі в змаганні довго не можу змусити себе тренуватися в повну силу.

15. До громадської роботи ставлюся з меншою відповідальністю, ніж до навчання і занять спортом.

16. Як правило, заздалегідь намічаю конкретні завдання, планую свою роботу.

17. Постійно відчуваю потребу ставити перед собою нові цілі і досягати їх.

18. Починаючи нову справу, не завжди чітко уявляю собі, до чого слід прагнути; зазвичай сподіваюся, що це проясниться по ходу роботи.

19. Завжди намагаюся до кінця виконати будь-яке громадське доручення.

20. Навіть при невдачах мене не покидає впевненість, що досягну поставленої мети.

Сміливість і рішучість

1. Приймаючи якесь рішення, завжди реально оцінюю свої можливості.

2. Не боюся втрутитися в ситуацію на вулиці, якщо потрібно запобігти нещасному випадку.

3. Мені важко виконувати свої обіцянки.

4. Висловлюю свою думку, незважаючи на можливість конфлікту.

5. Свідомість, що суперник сильніший, є для мене серйозною перешкодою.

6. Легко звільняюся від тривоги, побоювань, страху.

7. Встановивши для себе розпорядок дня, чітко його дотримуюся.

8. Мене часто мучать сумніви.

9. Мені більше до душі, якщо відповідальність за спільну справу несуть інші, а не я.

10. Навряд чи зможу ризикнути запобігти нещасному випадку.

11. Коли аналізую свої вчинки, часто приходжу до висновку, що недостатньо добре продумав і спланував свої дії.

12. Як правило, уникаю ризикованих ситуацій.

13. Не відчуваю страху перед сильним суперником.

14. Багато разів вирішував із завтрашнього дня почати "нове життя", але з ранку все йшло по старому.

15. Можливість конфлікту змушує мене тримати свою думку при собі.
 16. Зазвичай мені легко вдається впоратися зі своїми сумнівами.
 17. Постійно відчуваю відповідальність за свої справи і вчинки.
 18. Насилу долаю страх.
 19. Для мене винятковий випадок, якщо я не зміг стримати слово.
 20. Можливість ризикнути доставляє мені радість.
- Наполегливість і завзятість*
1. Починаючи будь-яку справу, впевнений, що зроблю все можливе для її виконання.
 2. Завжди до кінця відстоюю свою думку, Якщо впевнений, що правий.
 3. Я не в змозі примусити себе тренуватися на тлі втоми.
 4. У змаганні борюся щосили до останньої миті.
 5. Мені важко доводити до кінця громадські справи.
 6. Для мене характерні планомірність, систематичність в роботі.
 7. На тренувальному занятті змушую себе повністю виконати завдання, навіть якщо дуже втомився.
 8. Часто кидаю на півдорозі розпочаті справи, втративши інтерес до них.
 9. Мені більше до душі легкі, нехай навіть менш результативні, шляхи до мети.
 10. Не можу змусити себе планомірно займатися протягом усього семестру, особливо з тих навчальних предметів, які даються з працею.
 11. Зазвичай не знаю, чи вистачить у мене бажання і сил завершити розпочату справу.
 12. У мене ніколи не з'являється бажання поставити перед собою важко досяжну мету.
 13. Систематично готуюся до навчальних занять.
 14. Невдача в ході змагань різко знижує мою активність і бажання продовжувати боротьбу.
 15. У суперечці найчастіше поступаюся іншим.
 16. До кінця виконую навіть нудну і одноманітну роботу, якщо це необхідно.
 17. Відчуваю особливе задоволення, якщо успіх дістався з великими труднощами.
 18. Не можу змусити себе працювати систематично.
 19. Виконуючи громадські доручення, завжди домагаюся того, що необхідно.

20. Досить часто відчуваю потребу перевірити себе у важких справах.

Ініціативність і самостійність

1. Як правило, всі важливі рішення приймаю без сторонньої допомоги.

2. Мені легко вдається побороти збентеження і першим зав'язати розмову з незнайомою людиною.

3. Ніколи з власної ініціативи не беруся за виконання громадських доручень.

4. При підготовці до навчальних занять досить часто читаю додаткову літературу, не обмежуючись лекцією або підручником.

5. Відсутність тренера на змаганні (його порад, підтримки тощо) значно знижує мої результати.

6. Найбільше мені подобається пробувати свої сили у творчій діяльності.

7. На тренувальних заняттях намагаюся придумувати нові вправи.

8. Відчуваю себе спокійно і впевнено, якщо хтось керує мною.

9. Перш ніж щось зробити, завжди маю порадитися з ким-небудь із знайомих.

10. У розмові або при знайомстві прагну надати ініціативу іншому.

11. Для мене найзручніше виконувати роботу за точно відомим зразком.

12. Зазвичай відмовляюся від своїх планів, намірів, якщо інші знаходять їх невдалими.

13. До громадської роботи ставлюся не формально, намагаюся зробити її не тільки корисною, а й цікавою.

14. При вивченні будь-якого навчального предмета не прагну знати більше, ніж потрібно для складання заліку або іспиту.

15. Зазвичай не замислююся над змістом тренування, точно виконую те, що пропонує тренер.

16. Прагну бути організатором нових справ у колективі.

17. Якщо впевнений, що правий, завжди поступаю по своєму.

18. Процес творчості не приваблює мене.

19. Результати моїх виступів у змаганнях практично не залежать від того, чи присутній на них мій тренер.

20. У будь-яку роботу прагну внести щось нове, інакше мені нецікаво.

Самовладання і витримка

1. Я легко можу змусити себе довго чекати, якщо це необхідно.

2. У суперечці мені зазвичай вдається зберігати спокій і об'єктивність.

3. Не можу нормально тренуватися, якщо мене щось турбує.

4. Протягом усього змагання чітко контролюю свої думки, почуття, дії, поведінку.
5. Зовсім не переносу болю.
6. Мені вдається зберігати ясність думки навіть в найскладніших життєвих ситуаціях.
7. Неприємності в інституті і вдома не знижують якості мого тренування.
8. Довге очікування дуже болісно для мене.
9. Буває, коли я стривожений, хвилююся, абсолютно втрачаю контроль над собою.
10. Під час іспиту іноді не можу відповісти навіть те, що знаю.
11. Вважаю, що вміння володіти собою не так вже й важливо для людини.
12. Якщо у мене поганий настрій, ніколи не можу цього приховати.
13. На іспиті завжди мобілізуюся і отримую оцінку не нижче тієї, на яку розраховую.
14. Не можу стримати себе, щоб на грубість не відповісти тим же.
15. У процесі змагань насилу володію собою.
16. Мені легко змусити себе стримати сміх, якщо відчуваю, що він недоречний.
17. Сильне хвилювання, як правило, не позначається на доцільності моїх дій і поведінки.
18. У складній ситуації зазвичай гублюся, не можу швидко прийняти потрібне рішення.
19. Можу змусити себе діяти, перемагаючи біль, якщо це вкрай необхідно.
20. Спеціально вчуся володіти собою.

Ключ

Положення 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 слугують для діагностики вираженості вольових якостей, положення 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 – для діагностики генералізованості вольових якостей.

Підраховується алгебраїчна сума балів окремо за судженнями параметра вираженості і параметра генералізованості для кожної вольової якості. Для переведення на позитивну шкалу оцінок до сумарної оцінки додається 20 балів і остаточні результати заносяться в протокол.

Висновок про рівень розвитку кожної вольової якості робиться за параметрами вираженості і генералізованості з урахуванням наступних нормативних показників:

- 0-19 балів – низький рівень;
- 20-30 балів-середній рівень;
- 31-40 балів-високий рівень.