

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет

Бедрак Максим Степанович

Виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури / Education of emotional and volitional qualities of unior schoolchildren in physical education lessons

Освітньо-професійна програма – 017 «Фізична культура та спорт»

Кваліфікаційна робота

Виконав: студент групи
ФСКМ-22

Бедрак М.С.

Науковий керівник
к.фіз.вих, доцент, С. Т. Сапрун

Кваліфікаційна робота допущено
до захисту

_____ 20 __ р.

Завідувач кафедри

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
1.1.Поняття вольового потенціалу особистості та реалізація його саморозвитку.....	6
1.2.Дослідження особливостей розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів	12
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ.....	
2.1. . Розвиток емоційної сфери молодших школярів засобами фізичної культури та спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ).....	19
2.2. Побудова програми діагностики емоційно-вольових якостей молодших школярів на заняттях у дитячо-юнацьких спортивних школах.....	24
РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПРИ ЗАЙНЯТІ СПОРТОМ.....	
3.1. Використання психологічних прийомів, вправ та методів з метою розвитку емоційно-вольових якостей молодших школярів в ДЮСШ.....	33
3.2. Виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів при зайняття спортом за допомогою футбол-гімнастики.....	41
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження емоційно-вольових якостей молодших школярів зумовлена комплексом психофізіологічних, педагогічних і соціальних чинників у контексті професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту. Молодший шкільний вік є сензитивним періодом становлення особистості, зокрема формування емоційно-вольової сфери, що визначає здатність дитини до саморегуляції, подолання труднощів, прояву наполегливості, відповідальності та самоконтролю. Саме ці якості становлять важливу складову професійно орієнтованого виховного впливу в системі фізичного виховання та спортивної підготовки.

Освітньо-тренувальний процес у закладах загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах виступає ефективним середовищем формування емоційно-вольових якостей. Під час занять фізичною культурою і спортом діти систематично стикаються з фізичними навантаженнями, ситуаціями суперництва, командної взаємодії, необхідністю дотримання правил і відповідальності за результат діяльності. Така специфіка рухової активності створює природні умови для розвитку витримки, рішучості, дисциплінованості, емоційної стійкості та здатності до самоконтролю, що відповідає завданням професійної підготовки у сфері фізичної культури і спорту.

Сучасні соціальні виклики - зниження рівня рухової активності дітей, зростання психоемоційного навантаження, поширення цифрової залежності — актуалізують потребу в посиленні виховного потенціалу фізичної культури. У цьому аспекті заняття фізичною культурою та спортом виконують не лише тренувальну, а й корекційно-розвивальну й психогігієнічну функції, сприяючи зниженню тривожності, стабілізації емоційного стану, підвищенню адаптаційних можливостей організму.

В умовах модернізації освітнього простору України та впровадження компетентнісного підходу особливої ваги набуває формування соціальної, емоційної та здоров'язбережувальної компетентностей здобувачів освіти. Розвиток емоційно-вольової сфери засобами фізичної культури і спорту безпосередньо

впливає на успішність навчання, формування мотивації до здорового способу життя, готовність до саморозвитку та активної життєвої позиції.

Отже, дослідження педагогічних умов і особливостей формування емоційно-вольових якостей молодших школярів у процесі фізкультурно-спортивної діяльності є своєчасним і професійно значущим у межах підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, оскільки сприяє підвищенню ефективності освітньо-тренувального процесу та забезпеченню гармонійного розвитку особистості дитини.

Незважаючи на наявність певної кількості наукових і методичних праць, присвячених проблематиці емоційно-вольового розвитку дітей молодшого шкільного віку, комплексне дослідження процесу формування цих якостей саме в контексті заняття фізичною культурою залишається недостатньо висвітленим. Це обумовлює актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи, яка спрямована на глибше розуміння особливостей виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів у фізкультурному середовищі.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та виявлення специфіки процесу виховання емоційно-вольових якостей учнів молодших класів.

Об'єктом дослідження виступає процес формування емоційно-вольової сфери особистості школяра.

Предмет дослідження – педагогічні умови, зміст, форми та методи організації освітньо-тренувального процесу, спрямованого на виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл відповідно до професійних завдань.

Визначені об'єкт і предмет дослідження дозволяють окреслити основні завдання, що мають бути реалізовані в ході роботи: проаналізувати поняття вольового потенціалу як чинника саморозвитку особистості; узагальнити основні підходи до дослідження волі та вольової регуляції в рамках різних наукових шкіл; розглянути теоретичні засади довільної та вольової регуляції емоційної сфери.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння, класифікація,

синтез, системний підхід; емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у комплексному теоретико-методичному обґрунтуванні та систематизації наукових підходів до виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів у процесі фізкультурно-спортивної діяльності в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що розширює наукові уявлення про виховний потенціал освітньо-тренувального процесу в контексті професійної діяльності фахівця

Практичне значення роботи полягає у можливості безпосереднього використання отриманих результатів в освітньо-тренувальному процесі закладів загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Розроблені методичні рекомендації, комплекси вправ і педагогічні підходи можуть бути впроваджені у діяльність учителів фізичної культури та тренерів з метою цілеспрямованого формування емоційно-вольових якостей молодших школярів, зокрема наполегливості, самоконтролю, відповідальності, стійкості до труднощів і здатності долати емоційні бар'єри. Запропоновані методики сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зміцненню дисципліни, розвитку активності, витримки та емоційної врівноваженості дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження можуть бути використані під час розроблення індивідуальних і групових програм фізичного виховання, проєктування корекційно-розвивальних занять, упровадження інтерактивних ігрових методик та сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньо-тренувальний процес. Матеріали роботи доцільно застосовувати у системі підвищення професійної майстерності педагогічних працівників і тренерів, зокрема під час проведення методичних семінарів, тренінгів і практикумів, присвячених розвитку емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку.

Крім того, отримані результати створюють підґрунтя для вдосконалення системи педагогічного контролю за рівнем сформованості емоційно-вольових якостей, запровадження елементів моніторингу емоційного стану учнів, підвищення

результативності виховного впливу занять фізичною культурою та забезпечення гармонійного й цілісного розвитку особистості дитини.

Основні положення та результати роботи доповідались на Всеукраїнській науково-практичній конференції "Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення" ВНІІЕ ЗУНУ (м.Вінниця).

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття вольового потенціалу особистості і реалізація саморозвитку

Вольовий потенціал особистості визначається як здатність людини усвідомлено контролювати власні вольові прояви, зберігати позитивне світосприйняття та знаходити задоволення у динамічному, насиченому подіями житті. У психології поняття волі розглядається в контексті вищих психічних функцій, що забезпечують контроль над поведінкою та психічними процесами.

Так, Погребняк О. А., аналізуючи різні теоретичні підходи до розуміння волі, вказує на доцільність інтеграції поглядів для виявлення її психологічної сутності: як механізму свідомого регулювання поведінки та діяльності, а також як риси характеру і особистісної структури [4].

Емоційність, у свою чергу, у науковій психології розглядається як індивідуальна властивість, що відображає глибину, силу та змістовне наповнення емоційних переживань, почуттів і афективних реакцій. Аналізом емоційної сфери людини, її внутрішнього емоційного досвіду та класифікацією емоцій займалися численні дослідники як вітчизняної, так і зарубіжної науки - серед них Р. Грановська, В. Дерябіна, К. Ізард, М. Лісіна, Д. Остапенко, С. Рубінштейн, В. Слободчиков, А. Сурмава, Н. Фетіскін та інші.

Гринько І. П. розглядає емоцію як внутрішній суб'єктивний стан, що не лише виражає почуття, а й виконує функцію мотивації, організації й регуляції пізнавальної та поведінкової активності людини. Емоція виступає джерелом енергії, яка, в окремих випадках, переживається як імпульс до дії. Вона спрямовує розумову та фізичну діяльність індивіда, визначаючи її орієнтацію та інтенсивність [5].

Почуття та емоції у процесі фізкультурно-спортивної діяльності нерозривно пов'язані з потребами та мотиваційною сферою особистості. З одного боку, вони відображають актуальні потреби дитини у русі, самоствердженні, визнанні та

досягненні результату, а з іншого - виступають важливими детермінантами її поведінки під час тренувань і змагань. Залежно від рівня включення емоцій у рухову діяльність і конкретної фази мотиваційного процесу, емоційне реагування може виконувати різні функції - від оцінювання ситуації та регуляції стану до стимулювання активності й мобілізації внутрішніх ресурсів.

Особливого значення в системі фізичного виховання та спортивної підготовки набуває мотивація досягнення успіху. Вона проявляється у прагненні покращувати власні результати, підвищувати рівень фізичної підготовленості, досягати перемоги у змагальній діяльності та реалізовувати особистісний потенціал. Найбільш виразно ця мотивація формується та проявляється в умовах спортивного суперництва, виконання нормативів, участі у змаганнях і порівняння власних досягнень з результатами однолітків.

Мотиви досягнення у фізкультурно-спортивній діяльності пов'язані з низкою психологічних чинників: суб'єктивною оцінкою ймовірності успіху, рівнем складності вправ чи завдань, значущістю спортивного результату для дитини, а також особливостями атрибуції - тобто тим, чи пояснює вона свої успіхи та невдачі власними зусиллями, підготовкою та наполегливістю, чи зовнішніми обставинами.

Сформована потреба в досягненні сприяє розвитку ініціативності, цілеспрямованості, витривалості та орієнтації на результат у процесі занять фізичною культурою і спортом. Діти з вираженою мотивацією до успіху демонструють упевненість у власних можливостях, здатність ставити перед собою складні, але досяжні цілі, активно долати труднощі тренувального процесу. У подальшому така мотивація може трансформуватися у стійку особистісну характеристику, що проявляється у прагненні до самовдосконалення, емоційній залученості до фізкультурно-спортивної діяльності, задоволенні від подолання навантажень і небажанні обмежуватися простими завданнями, які не сприяють особистісному та спортивному зростанню.

Особи з недостатньо сформованою мотивацією досягнення у сфері фізкультурно-спортивної діяльності, як правило, мають труднощі з адекватною оцінкою власних фізичних можливостей і перспектив розвитку. Вони рідко

проявляють ініціативу у постановці особистих спортивних цілей, не демонструють стійкого інтересу до покращення результатів і часто виконують завдання формально. Такі діти схильні обирати вправи невисокої або середньої складності, уникаючи ситуацій змагальності та підвищеного навантаження. У разі виникнення труднощів чи невдач під час тренувань вони швидко втрачають упевненість і можуть припиняти активну участь у діяльності.

У межах концепції Гушеват М. М. емоція розглядається як конкретний прояв потреби, що відображає її динамічний, активний характер. Дослідник підкреслює двоаспектний зв'язок між емоціями та потребами. По-перше, навіть ті потреби, які не усвідомлюються на рівні чітко сформульованих почуттів, а існують як органічні стани, можуть викликати переживання задоволення чи незадоволення, радості або смутку. По-друге, сама потреба, будучи активним прагненням, може переживатися у формі емоції, тобто емоційний стан водночас є і наслідком, і формою прояву потреби. У контексті фізичного виховання це означає, що прагнення до рухової активності, самоствердження чи визнання може безпосередньо відобразитися в емоційних реакціях дитини під час занять.

Високий рівень емоційності у процесі фізкультурно-спортивної діяльності характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, значною афективною реактивністю та схильністю до різких змін настрою під час тренувань чи змагань. У таких дітей емоційні реакції можуть бути надмірно інтенсивними, що за відсутності сформованих вольових механізмів саморегуляції ускладнює контроль за поведінкою, дотримання дисципліни та стабільність результатів. Саме тому у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту важливим завданням є розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування вольових якостей, що забезпечують гармонійний особистісний і спортивний розвиток дитини.

До основних якісних характеристик емоційності належать такі психологічні властивості, як:

– емоційна збудливість, що визначає, наскільки чутливо людина реагує на зовнішні або внутрішні стимули, а також швидкість і легкість виникнення емоційних реакцій;

- інтенсивність емоцій, яка вказує на глибину й силу переживань і демонструє рівень реактивності психіки;
- тривалість емоцій, що відображає часовий аспект афективних станів і дозволяє оцінити їхню стійкість та тривалість;
- негативний вплив емоцій на діяльність, який визначає, наскільки емоції можуть або гальмувати активність людини, або, навпаки, мобілізувати її в конкретних умовах.

Варто зазначити, що в умовах фізкультурно-спортивної діяльності низький рівень зовнішнього емоційного реагування дитини не завжди означає відсутність внутрішніх переживань. Часто емоції свідомо стримуються або пригнічуються, що може призводити до накопичення внутрішнього напруження. У подальшому це здатне спричиняти формування психологічних захисних механізмів (ізоляція, сублімація, витіснення, заміщення тощо), які виконують функцію блокування травмувального досвіду, зокрема пов'язаного з невдачами у змагальній діяльності чи негативною оцінкою результатів. Такі стратегії можуть мати як адаптивний характер, сприяючи тимчасовій стабілізації емоційного стану, так і деструктивний - у разі їх надмірного використання, що може негативно впливати на психічне здоров'я та поведінку дитини.

Позитивні та негативні емоційні переживання, які виникають під час занять фізичною культурою і спортом, становлять основу формування потреб, мотивів та інтересів до рухової активності. Саме емоційний досвід перемог, подолання труднощів, командної взаємодії чи, навпаки, переживання невдач, впливає на становлення індивідуальних психологічних особливостей дитини. У процесі систематичних занять ці особливості трансформуються та вдосконалюються, формуючи унікальну структуру особистості в єдності з її вольовими, мотиваційними та когнітивними компонентами.

Збалансований рівень емоційності у фізкультурно-спортивній діяльності свідчить про здатність дитини контролювати власні емоції, усвідомлювати причини своїх переживань, виражати їх у соціально прийнятній формі та конструктивно знижувати психоемоційне напруження. Інтенсивні емоційні реакції зазвичай

виникають у ситуаціях підвищеного навантаження, змагального стресу або оцінювання результатів, тобто тоді, коли події мають для дитини особистісну значущість. У таких умовах особливої ваги набуває професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту, спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції та розвиток вольових якостей як важливої складової гармонійного особистісного і спортивного зростання.

Отже, у процесі фізкультурно-спортивної діяльності підвищення рівня позитивної емоційної залученості сприяє зростанню потреби в досягненні успіху. Переживаючи радість від перемоги, покращення особистого результату чи подолання складної вправи, дитина прагне повторити цей досвід, знову відчувати емоційне піднесення та задоволення від власних досягнень. Таким чином, позитивні емоції виконують функцію підкріплення, посилюючи мотивацію досягнення та стимулюючи систематичну рухову активність і наполегливість у тренувальному процесі.

Задоволення потреб у самоствердженні, визнанні, успіху супроводжується позитивними переживаннями, які при регулярному повторенні самі набувають характеру внутрішньої потреби. У такому разі емоції стають не лише наслідком досягнення результату, а й самостійним джерелом мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Позитивний емоційний досвід, пов'язаний із реалізацією поставлених цілей, виступає внутрішнім стимулом, що підтримує активну, цілеспрямовану та результативну поведінку дитини в освітньо-тренувальному середовищі.

Діти з достатнім рівнем емоційної відкритості та сформованими навичками самовираження мають можливість повноцінно переживати емоції успіху, що сприяє їх особистісному та спортивному зростанню. Емоційне задоволення від подолання труднощів, участі у змаганнях чи досягнення нових фізичних показників підсилює впевненість у власних силах і формує стійку орієнтацію на самовдосконалення. У працях Селіванов В. підкреслюється провідна роль соціального середовища у формуванні вольових якостей. У контексті фізичного виховання таким середовищем виступає колектив однолітків, тренер, учитель, атмосфера змагання та

співпраці. Вольові процеси розглядаються не лише як результат усвідомленого прийняття рішень, а як система внутрішніх зусиль, спрямованих на подолання труднощів і регуляцію власної поведінки. Вольова регуляція в умовах фізкультурно-спортивної діяльності постає формою довільного контролю над руховою активністю, емоційними станами та психічними процесами, що є важливою складовою професійно організованого освітньо-тренувального процесу.

Гушевата М. М. вважає, що вольові якості є стабільними характеристиками індивіда, які проявляються в його діях та ставленні до навколишньої дійсності. Вольова поведінка глибоко пов'язана з особистісними цінностями, життєвими смислами та мотиваційно-потребовою сферою, формуючи фундамент для свідомого, цілеспрямованого функціонування людини в суспільстві.

Становлення системи саморозвитку особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності нерідко супроводжується психологічними труднощами, що можуть уповільнювати або ускладнювати цей процес. Однією з ключових проблем є недостатня внутрішня мотивація до занять, коли рухова активність здійснюється переважно під впливом зовнішніх вимог (оцінювання, контроль, очікування дорослих), а не на основі усвідомленого прагнення до самовдосконалення. У такому випадку розвиток має ситуативний характер і не забезпечує стійкого особистісного зростання.

Іншою перешкодою виступає відсутність сформованих способів саморегуляції та прийомів особистісного самовдосконалення. Це може проявлятися у неадекватній самооцінці власних фізичних можливостей (як завищених, так і занижених), надмірній залежності від думки оточення або, навпаки, схильності до домінування й ігнорування вимог колективу. Подібні особливості ускладнюють ефективну участь у тренувальному процесі, взаємодію з однолітками та сприйняття конструктивної критики.

Додатковою складністю є некоректна постановка цілей у фізкультурно-спортивній діяльності - або занадто завищених, що призводить до розчарувань, або надто занижених, що не стимулюють розвитку. У перспективі це може впливати на формування життєвих орієнтирів, професійних намірів і ставлення до власного

фізичного та особистісного зростання. Перешкодами також виступають агресивні моделі поведінки, підвищена конфліктність, нездатність до конструктивної взаємодії у команді. У спортивному середовищі такі риси можуть проявлятися у частих суперечках, порушенні дисципліни або неконтрольованих емоційних реакціях.

Опанування навичками саморегуляції, розвитку вольових якостей і довільного контролю поведінки істотно підвищує потенціал дітей та підлітків до саморозвитку у сфері фізичної культури і спорту. Усвідомлене управління власними емоціями, зусиллями та діями під час тренувань і змагань сприяє реалізації внутрішніх потреб у самореалізації, формує здатність до постановки реалістичних цілей і забезпечує поступове, цілеспрямоване особистісне та спортивне зростання.

Процес саморозвитку у сфері фізичної культури і спорту розглядається як усвідомлена та цілеспрямована діяльність, що передбачає постановку особистісно значущих цілей (покращення фізичної підготовленості, досягнення спортивного результату, опанування нових рухових умінь), мобілізацію вольових зусиль для їх реалізації та здатність до довільного контролю власної поведінки й емоційних станів. Ефективний саморозвиток у фізкультурно-спортивній діяльності потребує низки психологічних умов: психічної гнучкості та адаптивності до змін тренувальних навантажень; внутрішньої мотивації до занять; активної соціальної позиції у спортивному колективі; толерантності й уміння працювати в команді; сформованих навичок саморегуляції; позитивної самооцінки та усвідомлення особистої відповідальності за власні результати.

Саме поєднання цих чинників створює підґрунтя для гармонійного та результативного особистісного і спортивного зростання, сприяючи становленню дисциплінованої, відповідальної та самодостатньої особистості в умовах освітньо-тренувального процесу.

До психологічних компонентів волі, що мають особливе значення у фізкультурно-спортивній діяльності, належать наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самоконтроль, витримка, впевненість у власних силах, здатність керувати емоціями, сумлінність та самостійність. Ці якості забезпечують

свідоме регулювання поведінки під час тренувань і змагань, сприяють подоланню фізичних і психоемоційних труднощів та досягненню поставлених цілей.

Отже, потреба в саморозвитку виступає важливою внутрішньою передумовою особистісного і спортивного зростання. Вона надає діяльності спрямованості, послідовності та внутрішньої активності. Реалізація прагнення до самовдосконалення, готовність до підвищення власних результатів і освоєння нових можливостей значною мірою залежать від сформованості комплексу психологічних характеристик, серед яких провідну роль відіграє вольовий потенціал. Саме він забезпечує внутрішню стійкість, здатність до подолання труднощів та цілеспрямовану самореалізацію у процесі занять фізичною культурою і спортом.

1.2. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів

Емоційно-вольова сфера особистості у контексті фізичної культури і спорту охоплює два взаємопов'язані компоненти - емоції та волю, які в єдності визначають характер психічних переживань, їх інтенсивність, динаміку та стійкість у процесі рухової діяльності. У молодшому шкільному віці ці складові набувають особливої значущості, оскільки заняття фізичною культурою і спортом потребують не лише фізичної активності, а й наполегливості, самодисципліни, емоційної врівноваженості та здатності до подолання труднощів. Саме в цей період активно формуються навички самоконтролю, довільної уваги, відповідальності за результат, уміння регулювати власні емоційні реакції - базові механізми становлення особистості у спортивному середовищі.

Проблематику розвитку емоційно-вольової сфери у дітей досліджували провідні представники вітчизняної та зарубіжної психології й педагогіки, зокрема Рогов Є., Сеченов І., Пуні А., а також практики Рибак Л., Бендер О., Іванова О.. Їхні наукові праці та прикладні розробки засвідчують стійкий інтерес до проблеми формування емоційної стійкості й вольової регуляції, зокрема в умовах фізкультурно-спортивної діяльності.

На сучасному етапі важливість розвитку емоційно-вольової сфери визнається не лише науковою спільнотою, а й закріплюється в міжнародних і національних нормативних документах, зокрема у Конвенція ООН про права дитини та Державний стандарт початкової освіти України. У них підкреслюється необхідність створення умов для забезпечення емоційного благополуччя, психічного здоров'я та всебічного розвитку дитини, що безпосередньо пов'язано із завданнями фізичного виховання.

Молодший шкільний вік є періодом переходу від ігрової діяльності до систематичної навчально-тренувальної діяльності. У фізкультурно-спортивному середовищі це проявляється в зміні ставлення до занять: дитина починає орієнтуватися на досягнення результату, виконання нормативів, оцінювання з боку вчителя чи тренера, взаємодію в команді. Такі зміни створюють нові психоемоційні виклики, що потребують цілеспрямованого педагогічного впливу. Формування емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та вольової цілеспрямованості стає одним із ключових завдань професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

У молодшому шкільному віці діти характеризуються підвищеною емоційною чутливістю до оцінювання результатів їхньої діяльності, зауважень учителя фізичної культури або тренера, а також ставлення дорослих і однолітків у спортивному колективі. Один і той самий психоемоційний стимул — похвала, критика, поразка чи перемога - може викликати різні реакції: у однієї дитини — підвищення активності та ентузіазм, у іншої - тривожність, розгубленість або зниження мотивації. Така індивідуальна варіативність емоційного реагування зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації освітньо-тренувального процесу.

Формування вольової сфери в умовах фізкультурно-спортивної діяльності виступає важливим чинником підсилення мотивації до занять і досягнення результату. Розвиток наполегливості, самодисципліни, витримки та відповідальності сприяє поступовому становленню здатності до свідомого контролю власної поведінки під час тренувань і змагань. Саме вольова регуляція

забезпечує стабільність діяльності в умовах фізичних навантажень, суперництва та емоційного напруження.

Для ефективного розвитку емоційно-вольових якостей доцільно використовувати різноманітні форми та методи роботи: ігрові вправи з елементами змагання, ситуаційні завдання на подолання труднощів, командні види діяльності, вправи на розвиток самоконтролю та рефлексії власних результатів. У системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл особливо важливо поєднувати тренувальні завдання з виховними цілями, формуючи не лише фізичні якості, а й емоційну стійкість і цілеспрямованість.

Важливу роль у цьому процесі відіграє взаємодія з батьками, які мають бути активними учасниками формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Педагогічна підтримка передбачає інформування батьків щодо особливостей розвитку вольових якостей, принципів розумної вимогливості, створення сприятливого емоційного клімату вдома та підтримки дитини у випадках невдач.

Для глибшого розуміння особливостей особистісного розвитку молодших школярів у фізкультурно-спортивному середовищі необхідне комплексне вивчення їхньої емоційно-вольової сфери з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик. Використання сучасних психодіагностичних методик дозволяє оцінити рівень емоційної реактивності, сформованість вольових якостей і здатність до саморегуляції в умовах навчально-тренувальної діяльності. Це створює можливість адаптувати педагогічні стратегії до потреб кожної дитини та забезпечити гармонійний розвиток її особистості у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Методика «Визначення рівня саморегуляції» Н. Мішиної є дієвим інструментом для дослідження емоційно-вольової сфери молодших школярів, зокрема їхньої здатності до контролю поведінки та емоційних станів у навчальних і соціальних ситуаціях.

Методика Ш. Чхарташвілі «Дослідження рівня мобілізації волі» дозволяє оцінити, наскільки дитина здатна активізувати вольові зусилля у складних або

стресових обставинах. Тест «Автопортрет» В. Вітрової застосовується для виявлення несвідомих емоційних переживань, що дає змогу глибше зрозуміти внутрішній стан особистості. Методика «Емоційні особи» Н. Семаго спрямована на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дитини - її здатності розпізнавати, диференціювати та співвідносити емоції з власним емоційним досвідом.

З метою з'ясування методів, що застосовуються сучасними фахівцями сфери фізичної культури, спорту та психології для формування стійкої емоційної сфери й розвитку вольових якостей молодших школярів, було проаналізовано та систематизовано досвід вітчизняної педагогічної практики. У контексті фізкультурно-спортивної діяльності виокремлено такі ефективні підходи:

- казкотерапія використовується у виховній роботі, зокрема під час теоретичних хвилин або виховних заходів у спортивних секціях, для формування морально-вольових установок, розвитку емпатії, подолання страху поразки та зниження тривожності;
- ігротерапія реалізується через рухливі, сюжетно-рольові та командні ігри, що моделюють ситуації вибору, суперництва, самоконтролю й взаємодії, сприяючи формуванню відповідальності та вміння керувати емоціями;
- музикотерапія може застосовуватися під час розминки, відновлювальних вправ або релаксаційних пауз для регуляції емоційного стану, зниження психоемоційного напруження та створення позитивного емоційного фону;
- творчі завдання (створення емблем команди, обговорення особистих досягнень, ведення рефлексивних записів) активізують внутрішній потенціал дитини, сприяють самопізнанню та усвідомленню власних емоцій і цілей;
- вправи психологічного спрямування передбачають розвиток концентрації уваги, витримки, самоконтролю, регуляції дихання та керування емоційними реакціями під час фізичних навантажень або змагальної діяльності;
- бесіди та рефлексивні обговорення створюють умови для усвідомлення пережитого досвіду, формування відповідальності, морального вибору та позитивної мотивації до занять.

Поєднання зазначених методик у межах освітньо-тренувального процесу дозволяє комплексно впливати на розвиток емоційно-вольової сфери молодших школярів. Такий інтегрований підхід сприяє зміцненню психологічної стійкості, формуванню саморегуляції, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою і спортом та забезпечує гармонійне особистісне становлення дитини.

Таким чином, аналіз сучасної психолого-педагогічної практики у сфері фізичної культури і спорту засвідчує ефективність використання таких методів розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів, як казкотерапія, ігротерапія, музикотерапія, творчі індивідуальні завдання та спеціально організовані вправи на формування вольових зусиль. Досвід фахівців підтверджує, що систематична робота в цьому напрямі позитивно впливає на формування інтересу до занять фізичною культурою, підвищення внутрішньої мотивації до досягнення результату та підтримує особистісне становлення дитини в умовах освітньо-тренувального процесу.

Коробкова В. І. наголошує на необхідності виокремлення комплексу ефективних методів і прийомів, доцільних у роботі з учнями початкової школи з метою формування стійкої емоційної регуляції та розвитку вольових якостей. У контексті фізкультурно-спортивної діяльності такі підходи набувають особливої значущості, оскільки поєднують рухову активність із цілеспрямованим виховним впливом.

Серед прийомів, що ефективно впливають на формування вольової сфери в умовах занять фізичною культурою і спортом, виокремлюють:

- вправи на розвиток вольових зусиль, які навчають долати фізичні й психологічні труднощі, доводити розпочату справу до кінця та зберігати наполегливість у разі невдач;
- релаксаційні техніки, спрямовані на зняття емоційного напруження після фізичних навантажень, відновлення психоемоційної рівноваги та розвиток саморегуляції;
- психодинамічні медитації та вправи на концентрацію, що сприяють гармонізації емоційного стану, підвищенню внутрішньої зібраності та витримки перед змагальними ситуаціями.

Ігротерапія є одним із найбільш доступних і природних методів впливу в роботі з молодшими школярами. Через рухливі та командні ігри діти вчаться взаємодіяти, дотримуватися правил, проявляти ініціативу, контролювати власні емоції та поведінку в умовах суперництва.

Казкотерапія також може інтегруватися у виховну складову занять фізичною культурою і спортом. Вона сприяє розвитку уяви, розширенню емоційного досвіду, формуванню моральних орієнтирів і позитивного ставлення до подолання труднощів. Через образні сюжети діти навчаються розпізнавати емоції, співпереживати, аналізувати поведінку героїв і переносити отримані висновки у власну діяльність, у тому числі спортивну. Це дозволяє поєднати фізичний розвиток із цілеспрямованим формуванням емоційної стійкості та вольової цілеспрямованості.

Особливо корисними в умовах фізкультурно-спортивного виховання є казки з темами доброти, дружби, взаємодопомоги, подолання труднощів і чесного суперництва. Вони сприяють формуванню емпатії, моральної свідомості та емоційної відкритості, що є важливими якостями для командної взаємодії та здорової змагальності. Після прослуховування або прочитання казки доцільно організувати коротке обговорення, під час якого діти аналізують поведінку героїв, мотиви їхніх дій, співвідносять сюжет із власним досвідом участі в іграх чи змаганнях та діляться власними переживаннями.

Бесіда виступає ефективним методом виховного впливу в освітньо-тренувальному процесі. Вона стимулює розумову активність, розвиває комунікативні вміння, формує навички рефлексії щодо власних успіхів і труднощів у фізкультурно-спортивній діяльності. Проведення бесід після змагальних ситуацій або емоційно насичених вправ дозволяє акцентувати увагу на моральних висновках, сприяє формуванню культури спортивної поведінки, вчить стриманості, поваги до партнерів і суперників, зміцнює згуртованість дитячого колективу.

Музикотерапія в умовах занять фізичною культурою може використовуватися як засіб регуляції емоційного стану та відновлення після навантажень. Слухання спокійної музики під час релаксаційних пауз, виконання ритмічних вправ або

дихальних технік під музичний супровід допомагає дітям зосередитися на власних відчуттях, знизити рівень напруження та нормалізувати емоційний стан. Такі вправи сприяють формуванню навичок саморегуляції, покращують самопочуття та створюють позитивний емоційний фон у процесі занять.

Вправи як цілеспрямований педагогічний прийом мають особливе значення у формуванні емоційно-вольової сфери. Послідовне виконання завдань із поступовим ускладненням, подолання фізичних труднощів, вправи на концентрацію та самоконтроль сприяють розвитку наполегливості, витримки та відповідальності. У процесі виконання таких завдань діти навчаються усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, виражати почуття в соціально прийнятній формі, що знижує рівень тривожності та психоемоційного напруження й забезпечує емоційну стабільність у навчально-тренувальній діяльності.

Релаксаційні техніки та психодинамічні медитації є ефективними допоміжними засобами в системі фізкультурно-спортивної діяльності для зняття фізичної й емоційної напруги. Вони особливо доцільні після інтенсивних тренувальних навантажень або емоційно насичених змагальних ситуацій, коли дитині необхідно відновити внутрішню рівновагу. Учитель фізичної культури або тренер створює спокійну атмосферу, надає чіткі послідовні інструкції, сприяє формуванню навичок розслаблення, контролю дихання та зосередження на власних відчуттях. Такі методи допомагають зменшити тривожність, нормалізувати психоемоційний стан і підвищити здатність до саморегуляції.

Для досягнення максимальної результативності роботу з розвитку емоційно-вольової сфери доцільно поєднувати в індивідуальних і групових формах. Індивідуальна взаємодія дає змогу виявити особистісні труднощі, скоригувати рівень самооцінки, визначити внутрішні ресурси дитини. Групова форма занять сприяє розвитку комунікативних умінь, формуванню командної взаємодії, взаємопідтримки та згуртованості колективу. Важливо, щоб педагог відзначав як спільні досягнення команди, так і індивідуальний прогрес кожного учасника, підтримуючи позитивну самооцінку та мотивацію до подальшого вдосконалення.

Отже, діяльність учителя фізичної культури й тренера щодо формування емоційно-вольової сфери має бути системною, цілеспрямованою та багатокомпонентною. У процесі дорослішання дитини її емоції набувають глибшого змісту, формуються стійкі мотиви досягнення, зміцнюється здатність до свідомої регуляції поведінки у тренувальній і змагальній діяльності. Використання ігротерапії, казкотерапії, музикотерапії, вправ на розвиток вольових якостей, релаксаційних технік і медитативних вправ створює умови для формування позитивного ставлення до себе, партнерів по команді та спортивної діяльності загалом.

Таким чином, цілеспрямоване поєднання різноманітних методів і прийомів у межах освітньо-тренувального процесу дозволяє сформувати сприятливе середовище для розвитку емоційної стабільності, вольової витримки, адекватної самооцінки та навичок саморегуляції, що є важливою передумовою гармонійного особистісного й спортивного становлення дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

2.1. Розвиток емоційної сфери молодших школярів засобами фізичної культури та спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ)

Емоційний розвиток молодших школярів у процесі занять фізичною культурою та спортом розглядається як ключовий компонент професійної діяльності педагога й тренера. Він виступає важливим чинником формування особистісних якостей дитини, становлення навичок соціальної взаємодії, розвитку саморегуляції та підвищення ефективності як навчальної, так і спортивної діяльності.. Саме в цей період формуються основи емоційної вразливості, здатності відчувати стан іншої людини, уміння керувати власними переживаннями та регулювати поведінку. Заняття фізичною культурою, зокрема участь у тренуваннях у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), виступають дієвим інструментом позитивного впливу на емоційний стан дитини, оскільки поєднують рух, гру, міжособистісне спілкування та переживання успіху, що комплексно формує збалансований психофізичний розвиток.

Специфіка впливу фізичної активності на емоційну сферу полягає в тому, що рухова діяльність природним чином стимулює позитивні переживання, знижує рівень напруження та створює безпечні умови для самовираження. Під час занять у ДЮСШ діти мають змогу проявляти ініціативність, навчатися взаємодіяти у команді, долати внутрішні бар'єри, отримувати підтримку від тренера й однолітків.

Усе це формує віру у власні сили, розвиває самоконтроль, наполегливість і здатність протистояти стресовим ситуаціям у спортивній та повсякденній діяльності.

Важливою складовою тренувального процесу є ігрова діяльність. Завдяки грі школярі вчаться виражати емоції адекватно й соціально прийнятно, формують комунікативні навички, навчаються співпрацювати, дотримуватися правил і норм спортивної поведінки. Спортивні ігри дозволяють дитині насолоджуватися

перемогами, навчитися з повагою сприймати поразки, контролювати імпульсивність та знижувати емоційне перенапруження. Саме ці процеси є основою розвитку емоційного інтелекту та формування зрілої емоційно-вольової сфери.

Однією з найсуттєвіших переваг занять у дитячо-юнацьких спортивних школах є створення стабільних умов для переживання дитиною власних досягнень.

Коли молодший школяр опановує елементи техніки, демонструє прогрес у результатах і отримує позитивний відгук від тренера та однолітків, формується внутрішнє переконання у власній спроможності. У цей чутливий віковий період саме успіхи у спорті стають важливою основою для формування адекватної самооцінки, самоповаги й віри у власні можливості.

Фізична культура також робить вагомий внесок у розвиток емоційної витривалості. Систематичні тренування передбачають подолання певних труднощів, виконання завдань, які вимагають уваги та наполегливості. Це поступово вчить дітей керувати власними емоціями, концентруватися на процесі та досягати поставлених цілей. Здобуті під час занять навички саморегуляції позитивно відображаються не тільки на спортивних показниках, а й на поведінці у навчальному середовищі, домашніх умовах та під час взаємодії з ровесниками.

Вагому роль у цьому процесі відіграє постать тренера як значущого дорослого. Його підтримка, доброзичливість, уміння справедливо оцінити зусилля та мотивувати створюють атмосферу психологічної безпеки та довіри. Саме завдяки взаємодії з тренером у дітей розвиваються такі риси, як повага до інших, здатність до співпереживання, емоційна стриманість і дисциплінованість. Грамотно побудоване тренування спрямовує емоційний ресурс дитини у корисне русло, допомагаючи уникати конфліктів і запобігати перенавантаженню [27].

Групові заняття в ДЮСШ мають особливе педагогічне значення, оскільки вони сприяють формуванню соціально-емоційних навичок - відчуття згуртованості, відповідальності перед командою, уміння підтримувати інших. Командні ігри, естафети та колективні завдання допомагають дітям навчитися взаємодіяти, враховувати позицію партнерів, долати сором'язливість і знижувати рівень

тривожності. Саме у спортивному середовищі багато дітей уперше відчують справжній командний дух, що позитивно впливає на їхнє емоційне становлення.

Не можна оминати й фізіологічний аспект. Рухова активність позитивно впливає на функціонування нервової системи, сприяє врівноваженню емоційних станів, зменшує напруження та покращує настрій. Для учнів молодшого шкільного віку, які адаптуються до навчального навантаження та нових соціальних умов, регулярні заняття спортом є важливим засобом підтримки психічного благополуччя.

Отже, фізична культура, інтегрована в діяльність ДЮСШ, є ефективним засобом розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку. Вона не лише зміцнює здоров'я, але й формує емоційну грамотність, допомагає дитині вибудувати позитивне ставлення до себе і до оточення, розвиває навички саморегуляції та конструктивної взаємодії. У такий спосіб спортивне середовище стає дієвим педагогічним механізмом, що сприяє гармонійному становленню емоційної та особистісної зрілості дитини.

Ігровий компонент тренувального процесу в ДЮСШ є важливою складовою, оскільки саме гра є природною та найбільш доступною формою діяльності дітей молодшого шкільного віку. Під час ігрових вправ школярі не лише виконують рухові дії, але й переживають широкий спектр емоцій - від радості та захоплення до збудження, хвилювання чи співпереживання іншим учасникам. Завдяки ігровій формі створюється позитивний емоційний фон занять, що стимулює інтерес до фізичної активності, посилює мотивацію та сприяє кращому засвоєнню рухових навичок [29].

До ефективних ігрових методів, що застосовуються у тренуваннях ДЮСШ, належать рухливі ігри з чіткими правилами, наприклад «Квач», «Естафета з м'ячем» чи «Хто швидше перенесе предмет». У таких вправах діти вчаться дотримуватися встановлених умов, працювати в команді, підтримувати одне одного, контролювати імпульсивні реакції та переживати емоції азарту й відповідальності.

Міні-ігри, спрямовані на розвиток уваги та емоційної регуляції, такі як «Світлофор», «Слухай і рухайся» чи «Повтори рух тренера», формують уміння

швидко реагувати на сигнали, стримувати надмірні емоційні реакції, концентруватися та контролювати поведінку. Сюжетно-рольові ігри («Перегони тварин», «Моряки і пірати», «Мандрівники у джунглях») допомагають дітям проявляти творчість, звільнитися від напруження, переживати емоції у безпечній формі та відчувати свободу руху.

Важливе значення мають ігри, спрямовані на розвиток командної взаємодії та емпатії - «Передай м'яч сусіду», «Командний лабіринт», «Перетягування каната». Вони формують почуття згуртованості, взаємної підтримки, здатність співпрацювати та радіти спільним результатам. Ігрові завдання, що допомагають подолати тривожність і невпевненість, такі як «Стрибуча доріжка», «Баланс на колоді» чи «Стрибок через перешкоду», дають змогу дитині подолати страхи та внутрішні бар'єри, оскільки сприймаються не як складне завдання, а як цікава пригода. Усе це сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню самооцінки та створює комфортні умови для емоційного розвитку дитини.

Міні-змагання, організовані у дружній та ненапруженій атмосфері, такі як «Веселі старти», «Хто далі кине м'яч» чи «Хто швидше зібрав фішки», сприяють появі серед дітей елементів «здорового суперництва». У таких активностях школярі поступово вчаться приймати перемогу без надмірної емоційності та спокійно ставитися до поразки, розвивають здатність контролювати власні переживання, формують витримку та емоційну стійкість. Участь у подібних змаганнях допомагає дітям працювати над саморегуляцією, а також підтримує інтерес до тренувального процесу.

У ширшому соціальному контексті Ільницька Г. М. розглядає фізичну культуру як один із ключових механізмів соціалізації. Він підкреслює, що участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності сприяє розвитку горизонтальних зв'язків між людьми, об'єднує їх на основі спільних інтересів і позитивно впливає на накопичення соціального капіталу. Таке поєднання особистих та колективних ініціатив формує підґрунтя для зміцнення громадянського суспільства та сприяє інтеграції особистості у соціокультурний простір [23].

Жильнікова Н. М., аналізуючи фізичну культуру з філософської та світоглядної позицій, трактує її як засіб гармонізації біологічної та соціальної складових людського існування. Він вважає, що саме через фізичну культуру людина усвідомлює свою єдність із природним середовищем та суспільством, що сприяє формуванню екологічно орієнтованої, гуманістично спрямованої системи цінностей. Такий підхід підкреслює роль фізичної культури не лише у зміцненні здоров'я, а й у становленні внутрішніх переконань та світогляду [26].

Отже, фізична культура постає як багатофункціональний соціокультурний феномен, який забезпечує не тільки розвиток фізичних якостей, але й формування моральних орієнтирів, соціальних компетенцій, системи життєвих цінностей та особистісної ідентичності. Завдяки цьому вона виконує роль важливого чинника суспільного розвитку і збереження духовної рівноваги.

Разом із тим сучасні наукові дослідження засвідчують наявність низки тенденцій, які частково звужують виховний потенціал фізичної культури і спорту. Зокрема, увага звертається на процеси комерціалізації та надмірної орієнтації на видовищність і розважальні формати, що інколи зміщують акценти з особистісного розвитку на досягнення зовнішнього результату або медійного ефекту. За таких умов послаблюється культуротворча й виховна функція фізичної культури, покликана формувати моральні цінності, соціальну відповідальність, повагу до партнерів і суперників, здатність до самодисципліни та самовдосконалення.

Унаслідок цього знижується її потенціал як засобу формування стійких життєвих орієнтирів і гармонійного розвитку особистості.

Для всебічного розуміння впливу фізичної культури на якість життя необхідно проаналізувати зміст самого поняття «якість життя» та його ключові складові. У сучасному науковому дискурсі воно трактується не лише як сукупність об'єктивних показників - матеріального забезпечення, стану здоров'я, доступності соціальних послуг, - а передусім як суб'єктивне сприйняття людиною власного життєвого благополуччя у фізичному, соціальному, психологічному та культурному вимірах.

У цьому контексті фізична культура і спорт виступають важливим чинником підвищення якості життя, оскільки сприяють зміцненню фізичного здоров'я,

формуванню позитивної самооцінки, розвитку комунікативних навичок і відчуття соціальної належності. Якість життя можна розглядати як процесуальний показник, що формується у взаємодії особистості з навколишнім середовищем. У процесі занять фізичною культурою змінюються не лише фізичні параметри організму, а й внутрішній стан людини: трансформуються мотиви, поведінкові реакції, система цінностей, підвищується рівень емоційного благополуччя.

Таким чином, у межах професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту фізична культура має розглядатися не лише як засіб розвитку рухових якостей, а як важливий інструмент формування високої якості життя, що передбачає задоволення потреб у самореалізації, внутрішній рівновазі, гармонійних соціальних взаєминах і усвідомленому життєвому самовизначенні.

2.2. Побудова програми діагностики емоційно-вольових якостей молодших школярів на заняттях у дитячо-юнацьких спортивних школах

Побудова програми діагностики емоційно-вольових якостей молодших школярів у дитячо-юнацьких спортивних школах передбачає створення цілісної та науково обґрунтованої системи оцінювання рівня сформованості емоційної та вольової сфер дітей віком 6-10 років, які займаються спортом. Основною метою такої програми є визначення індивідуальних особливостей емоційних реакцій, стану самоконтролю, рівня тривожності, здатності до витримки, наполегливості та інших характеристик, що суттєво впливають на ефективність тренувального процесу та загальний психічний розвиток дитини. Діагностика дає змогу вчасно виявити сильні сторони та зони труднощів, скоригувати навчально-тренувальні впливи, а також сформулювати персональні рекомендації для тренера з урахуванням індивідуального профілю дитини.

Розроблення діагностичної програми розпочинається зі збору початкової інформації про вихованця: даних про стан здоров'я, особливості поведінки, рівень соціальної адаптації, а також відомостей про його попередній спортивний або руховий досвід. На цьому етапі важливо сформулювати максимально повну картину

умов, у яких розвивається дитина, адже саме вихідні характеристики визначають напрям та зміст подальшої діагностики [11].

Відомості про стан здоров'я дають можливість врахувати можливі обмеження рухової активності, рівень фізичної працездатності та психофізичної витривалості, що значною мірою визначають емоційні реакції під час тренувань. Поведінкові особливості - імпульсивність, стриманість, активність, невпевненість, виражена лідерська позиція чи навпаки - дозволяють зрозуміти, як дитина взаємодіє у групі, реагує на нові завдання та долає труднощі.

Особливої уваги в системі фізкультурно-спортивної діяльності потребує аналіз рівня адаптації дитини до колективу, оскільки заняття у групах передбачають постійну взаємодію в емоційно насичених ситуаціях: співпрацю, суперництво, взаємопідтримку, спільне переживання перемог і поразок. Діти, які мають труднощі у спілкуванні, нерідко демонструють підвищений рівень тривожності, уникають активної участі у вправах або, навпаки, реагують імпульсивно в умовах стресу чи змагального напруження. Наявність навіть мінімального попереднього спортивного досвіду дає змогу оцінити, наскільки дитина адаптована до тренувального режиму, чи володіє базовими навичками дисципліни, саморегуляції та чи сформовані в неї первинні вольові якості.

Важливим елементом діагностичної роботи є проведення індивідуальних бесід з батьками, учителями та тренерами. Це дозволяє доповнити результати спостережень суб'єктивними характеристиками поведінки дитини в різних життєвих ситуаціях. У процесі таких бесід з'ясовуються особливості емоційних реакцій у домашньому й шкільному середовищі, ставлення до критики та підтримки, здатність долати труднощі, рівень конфліктності чи замкненості. Подібна інформація дає можливість виявити приховані труднощі, які не завжди проявляються під час стандартного тестування, але істотно впливають на формування емоційно-вольової сфери [24].

Основний етап програми передбачає застосування психодіагностичних методик, адаптованих до вікових особливостей молодших школярів. Для вивчення емоційної сфери використовуються доступні тести та ігрові ситуації: визначення

рівня тривожності, вибір символічних зображень (смайликів, кольорів, малюнків), що відображають емоційний стан; спостереження за поведінкою під час рухливих ігор або міні-змагань; оцінювання здатності контролювати емоції у ситуаціях підвищеного напруження. Такий комплексний підхід дозволяє з'ясувати, як дитина переживає успіхи та невдачі, як реагує на конкурентні умови, несподівані труднощі та фізичні навантаження, що є важливим для подальшої корекції освітньо-тренувального процесу.

Діагностика вольових якостей у системі фізкультурно-спортивної діяльності передбачає виконання завдань, спрямованих на розвиток витривалості, концентрації уваги, здатності долати труднощі та доводити розпочату дію до завершення. З цією метою застосовуються вправи типу «Лабіринт», короткі естафети з елементами перешкод, завдання на утримання рівноваги, а також рольові або змагальні ситуації, що потребують самоконтролю, терплячості й наполегливості. У процесі виконання вправ фіксуються поведінкові реакції дитини: чи продовжує вона діяльність після помилки, наскільки швидко адаптується до нових умов, чи дотримується інструкцій без постійних нагадувань, чи зберігає інтерес до виконання завдання.

Завершальний етап роботи передбачає інтерпретацію отриманих результатів, визначення рівнів сформованості емоційних і вольових якостей (низький, середній, високий), складання узагальненого психолого-педагогічного портрета та аналіз динаміки розвитку впродовж навчально-тренувального циклу. Важливо не лише зафіксувати кількісні показники, а й з'ясувати чинники, що впливають на поведінку дитини: які ситуації викликають труднощі, у яких умовах вона проявляє впевненість, як реагує на стресові моменти змагання чи взаємодію з однолітками. Комплексний підхід до інтерпретації передбачає узгодження результатів спостережень, бесід, тестів і практичних вправ, що дозволяє сформулювати цілісне уявлення про особистісні особливості вихованця [12].

Сформований психолого-педагогічний портрет відображає рівень самоконтролю, адаптації до спортивного колективу, типові емоційні реакції, ставлення до труднощів, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, готовність до змагальної діяльності та рівень стресостійкості. До нього можуть

включатися індивідуальні характеристики: наявність специфічних страхів, схильність до імпульсивності, особливості концентрації уваги, потреба в додатковій підтримці або лідерський потенціал. Визначення динаміки розвитку від початку до завершення навчально-тренувального періоду дозволяє оцінити ефективність застосованих педагогічних методів, зафіксувати позитивні зміни та своєчасно скоригувати подальшу роботу щодо розвитку емоційно-вольової сфери дитини.

На основі результатів діагностики тренер отримує індивідуалізовані практичні рекомендації щодо оптимізації навчально-тренувального процесу. Вони стосуються добору методів і форм роботи, спрямованих на розвиток самоконтролю, витримки, концентрації уваги, наполегливості та підтримання позитивного емоційного фону. Зокрема, дітям із підвищеним рівнем тривожності доцільно пропонувати вправи на релаксацію, поступове включення у змагальні ситуації, ігри на командну взаємодію та взаємопідтримку. Для вихованців, схильних до імпульсивних реакцій, ефективними є вправи з чітко визначеними правилами, стабільним темпом виконання та необхідністю зосередження на точності дій. Якщо дитина болісно реагує на невдачі, доцільно використовувати завдання з поетапним ускладненням, короткі вправи з можливістю швидкого досягнення успіху та методи позитивного підкріплення, що формують впевненість у власних силах.

Рекомендації також передбачають аналіз умов, у яких у дитини виникає надмірне психоемоційне напруження: участь у гучних змаганнях, виконання складних завдань із високим рівнем відповідальності, конфліктні ситуації в групі, вправи, що потребують швидкого прийняття рішень. Тренеру важливо своєчасно визначати моменти, коли вихованець потребує додаткової підтримки, детальніших пояснень або короткої паузи для відновлення емоційної рівноваги. Одночасно окреслюються ті види діяльності, у яких дитина демонструє найбільшу стійкість, саморегуляцію та внутрішню мотивацію.

Отже, завершальний етап діагностики забезпечує цілісне уявлення про індивідуальні особливості розвитку кожного вихованця й дає змогу тренеру не лише коригувати зміст і структуру тренувального процесу, а й створювати психологічно комфортні, педагогічно обґрунтовані умови для формування

емоційно-вольових якостей. У системі роботи з молодшими школярами в дитячо-юнацьких спортивних школах така діагностична програма виступає важливим інструментом реалізації системного підходу, оскільки сприяє своєчасному виявленню емоційних труднощів, їх корекції та забезпеченню гармонійного особистісного й спортивного розвитку дитини [31].

Завдяки систематичному збору й аналізу діагностичних даних педагогічний колектив дитячо-юнацької спортивної школи отримує можливість відстежувати не лише актуальний рівень розвитку емоційно-вольової сфери, а й динаміку змін упродовж навчально-тренувального періоду. Це дає змогу своєчасно реагувати на ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності, нестійкості настрою чи невпевненості, впроваджуючи корекційні та підтримувальні педагогічні заходи.

Програма діагностики створює умови для побудови індивідуальної траєкторії розвитку кожного вихованця, що особливо важливо для дітей молодшого шкільного віку з їхньою підвищеною емоційною чутливістю. Володіючи інформацією про сильні сторони та зони розвитку дитини, тренер може гнучко добирати ігрові методи, варіювати інтенсивність навантаження, моделювати педагогічні ситуації та застосовувати мотиваційні підходи, адекватні її потребам. У результаті формується стабільне позитивне емоційне середовище, у якому дитина відчуває психологічну безпеку, упевненість і можливість реалізувати свій потенціал.

Крім того, діагностична програма сприяє оптимізації групової взаємодії, оскільки дозволяє своєчасно виявити дітей, які потребують додаткової уваги в процесі комунікації та спільної діяльності. Це допомагає попереджати конфліктні ситуації, підвищує згуртованість колективу, формує атмосферу партнерства та взаємної підтримки. За таких умов тренувальний процес постає не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як важливий чинник психологічного зростання й соціального становлення дитини.

Таким чином, упровадження системної діагностики в діяльність ДЮСШ забезпечує комплексний підхід до розвитку молодших школярів, поєднуючи фізичне виховання з формуванням емоційної стійкості, навичок саморегуляції та вольових якостей. Це сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального

процесу, досягненню кращих спортивних результатів і створює передумови для гармонійного особистісного розвитку та подальшої успішної соціалізації дітей [6].

Фізична культура у професійному полі фізичної культури і спорту має багатомірний позитивний вплив на різні сфери життєдіяльності людини. Вона сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я, а й формуванню ціннісних орієнтацій, розвитку соціальних компетентностей і підвищенню активності особистості в суспільному житті. Систематична рухова активність позитивно впливає на соматичний стан організму, підвищує працездатність, життєвий тонус, сприяє подовженню періоду активного довголіття. Це створює передумови для внутрішньої рівноваги, гармонії із собою та навколишнім середовищем, що є важливою складовою високої якості життя.

Регулярні фізичні вправи знижують рівень стресового навантаження, стабілізують емоційний стан, підвищують стійкість до психоемоційних коливань. Одним із важливих ефектів систематичних занять є зменшення ризику емоційного виснаження, формування психологічної витривалості та впевненості у власних силах. Це сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття благополуччя, формуванню активної життєвої позиції та готовності до участі в соціальних, культурних і громадських ініціативах, у тому числі пов'язаних із розвитком спортивної інфраструктури та рекреаційного середовища.

Фізична культура, володіючи значним гуманістичним потенціалом, впливає на розвиток суб'єктності особистості - здатності приймати самостійні рішення, нести відповідальність за власні дії, проявляти ініціативу й реалізовувати творчий потенціал. У довгостроковій перспективі це сприяє покращенню міжособистісних взаємин, формуванню культури співпраці, взаємоповаги та довіри у суспільстві.

Водночас повноцінна реалізація позитивного впливу фізичної культури на якість життя можлива за умови індивідуалізації підходів і врахування вікових, психологічних та фізичних особливостей особистості. Адаптація змісту занять до індивідуальних потреб, використання сучасних форматів фізичної активності - групових програм, інклюзивних заходів, оздоровчих і реабілітаційних технологій - у поєднанні з підтримувальним соціальним середовищем забезпечують

максимальний ефект. Саме інтеграція особистісно орієнтованих методів, різноманітних засобів фізичної культури та системної педагогічної підтримки створює умови для підвищення загальної якості життя та гармонійного розвитку особистості.

Щодо емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку, то саме цей період є критично важливим для становлення здатності до свідомої емоційної регуляції, зокрема в умовах занять фізичною культурою і спортом. Початок систематичної навчально-тренувальної діяльності, поява нових обов'язків, необхідність дотримання правил і режиму сприяють зменшенню імпульсивності, розвитку самоконтролю, формуванню внутрішньої організованості та підвищенню емоційної витривалості. У процесі тренувань і змагань дитина вчиться усвідомлювати власні переживання, регулювати емоції під час успіхів і невдач, що свідчить про поступове зростання рівня довільної емоційної регуляції.

Паралельно з ускладненням емоційних проявів відбувається активний розвиток довільних психічних процесів - уваги, пам'яті, уяви, мислення. У спортивній діяльності це проявляється в здатності концентруватися на виконанні вправ, запам'ятовувати послідовність рухів, прогнозувати результат, аналізувати власні помилки. У цьому віці збагачується емоційний словник дитини, зростає здатність розуміти переживання партнерів по команді, формується емпатія. Якщо раніше провідним джерелом емоцій були ігрові ситуації, то тепер вагомими стають досягнення у навчанні й спорті, схвалення тренера, підтримка однолітків, успішна участь у змаганнях. Стабільно позитивний емоційний фон у спортивному колективі підвищує мотивацію до занять і створює умови для гармонійного особистісного розвитку.

Попри збереження чутливості до невдач, у дітей поступово формується здатність до емоційного самоконтролю. Вони навчаються стримувати небажані реакції, регулювати інтенсивність негативних переживань у ситуаціях програшу чи помилки. Виникає певна розбіжність між внутрішніми почуттями та їх зовнішнім проявом: дитина може демонструвати соціально прийнятну поведінку, навіть якщо переживає розчарування. Ця здатність формується в процесі взаємодії з дорослими,

участі в командних іграх, тренуваннях і змагальній діяльності, що є важливим аспектом професійно організованого освітньо-тренувального процесу у сфері фізичної культури і спорту.

Разом із тим для молодших школярів у процесі занять фізичною культурою і спортом зберігається емоційна безпосередність і відкритість. Вони легко виражають свої почуття, швидко реагують на зміну емоційного тла в групі, чутливо сприймають реакції тренера й однолітків. На початковому етапі шкільного віку переважають мимовільні емоційні реакції: можливі різкі зміни настрою, короткотривалі, але інтенсивні емоційні сплески під час змагання, перемоги чи поразки. У міру дорослішання та систематичної участі в навчально-тренувальній діяльності діти поступово підвищують рівень усвідомлення власних переживань, удосконалюють навички самоконтролю та регуляції емоцій.

Емоційні стани стають більш стабільними, формуються стійкі інтереси до певних видів рухової активності, що створює основу для виникнення тривалих дружніх зв'язків у спортивному колективі. Водночас на цьому віковому етапі діти ще не завжди можуть точно ідентифікувати власні почуття або правильно інтерпретувати емоційні прояви інших. Неправильне тлумачення міміки, інтонації чи поведінкових реакцій партнерів по команді іноді призводить до конфліктів або неадекватних відповідей у стресових ситуаціях.

У молодшому шкільному віці дітям легше усвідомлювати емоції, що виникають у знайомих або типових для них умовах - наприклад, під час гри чи виконання звичної справи. Проте здатність до вербалізації переживань ще формується, тому навіть за умов збагачення емоційного словника дитина не завжди може чітко пояснити свій стан після поразки або хвилювання перед стартом. Позитивні емоції - радість, задоволення, захоплення - розпізнаються швидше й точніше, тоді як складні або негативні переживання - розчарування, сором, провина - можуть викликати труднощі в усвідомленні та вираженні.

Порівняно з дошкільним віком, молодші школярі вже здатні проявляти співчуття, підтримку, емпатію до однокласників і партнерів по команді, особливо в ситуаціях змагального напруження чи морального вибору. Саме у фізкультурно-

спортивній діяльності створюються сприятливі умови для розвитку цих якостей, що є важливою складовою формування емоційної зрілості та соціальної компетентності дитини [28].

У молодшому шкільному віці, зокрема в умовах занять фізичною культурою і спортом, чітко проявляються індивідуальні відмінності в емоційній чутливості та реактивності дітей. Умовно можна виокремити кілька типів емоційних профілів: емоційно врівноважені діти - характеризуються стабільністю настрою та здатністю контролювати емоційні імпульси під час тренувань і змагань; чутливі до емоційних стимулів - глибоко переживають як успіхи, так і невдачі, потребують підтримки з боку дорослого; емоційно збудливі або тривожні - демонструють інтенсивні, іноді імпульсивні реакції у стресових або конкурентних ситуаціях; стримані - відзначаються помірною емоційністю та складнощами у зовнішньому вираженні переживань. Такі індивідуальні відмінності зумовлюють специфіку поведінкових реакцій у типових тренувальних і нестандартних змагальних умовах.

Емоційний розвиток у цьому віці ускладнюється та поглиблюється. Переживання стають більш диференційованими, особливо у відповідь на соціально значущі події - оцінювання результатів, реакцію тренера, ставлення однолітків, участь у змаганнях. Емоції дедалі тісніше інтегруються у процес соціалізації, набуваючи нового змісту в умовах розширення соціальних ролей дитини як члена спортивного колективу.

Відбувається поступова трансформація емоційних проявів, характерних для дошкільного віку: зростає вибірковість реакцій, підвищується чутливість до інтонації дорослого, стилю спілкування в групі, оцінних висловлювань та соціальних сигналів. Емоційна сфера стає більш залежною від контексту навчально-тренувального середовища, що робить професійну позицію тренера й учителя фізичної культури важливим чинником психологічного комфорту, адаптації та подальшого особистісного розвитку дитини [8].

РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПРИ ЗАЙНЯТІ СПОРТОМ

3.1. Використання психологічних прийомів, вправ та методів з метою розвитку емоційно-вольових якостей молодших школярів в ДЮСШ

Використання психологічних прийомів, спеціально організованих вправ і методичних підходів у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл є важливою складовою професійно організованого освітньо-тренувального процесу. Для молодших школярів спорт виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й ефективним інструментом формування характеру, розвитку стресостійкості, уміння працювати в команді та долати емоційні труднощі. Діти цього віку надзвичайно чутливі до емоційного клімату під час занять: вони гостро реагують на підтримку, похвалу, зауваження чи невдачі. Тому професійне завдання тренера полягає не лише у формуванні рухових умінь і навичок, а й у створенні цілісної системи психолого-педагогічного впливу, спрямованої на розвиток самоконтролю, витримки, впевненості у власних силах та здатності до подолання труднощів.

Одним із ефективних засобів є використання ігрових психологічних вправ, які органічно інтегруються у тренувальний процес. Вправи типу «Кольоровий настрій», «Емоційний світлофор», «Термометр настрою» допомагають дітям усвідомлювати власний емоційний стан до, під час і після занять, розрізняти хвилювання, напруження чи піднесення. Це сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, що є важливою передумовою успішної участі у змагальній діяльності.

Вагомим напрямом роботи у сфері фізичної культури і спорту є вправи на розвиток вольових якостей. Завдання з подоланням перешкод («Смілива доріжка», «Стежка витривалості»), вправи на рівновагу, координацію та ігри, що потребують високої концентрації уваги («Повтори рух», «Замри - руш»), формують

наполегливість, витримку, дисциплінованість і здатність контролювати рухову активність навіть за умов емоційного напруження. Такі вправи демонструють дітям закономірність досягнення результату через послідовність зусиль, формують розуміння того, що успіх у спорті є наслідком систематичної праці та подолання труднощів.

Особливого значення в системі фізкультурно-спортивної підготовки молодших школярів набувають методи позитивного підкріплення. Акцентування тренером навіть незначного прогресу, увага до зусиль дитини, підкреслення її старанності сприяють виникненню позитивних емоцій, підвищенню внутрішньої мотивації та зниженню страху помилки. Такий підхід формує адекватну самооцінку та впевненість у власних можливостях. Водночас зворотний зв'язок має бути конструктивним, доброзичливим і спрямованим на підтримку, а не на пригнічення чи порівняння з іншими [8].

Ефективними у сфері фізичної культури і спорту є методи моделювання ситуацій, коли тренер створює контрольовані змагальні або умовно-стресові умови. Міні-змагання, естафети, командні виклики дозволяють дітям переживати хвилювання в безпечному середовищі та поступово формувати навички емоційного самоконтролю в умовах суперництва. Поетапне ускладнення завдань сприяє розвитку стресостійкості, уміння гідно приймати перемогу й конструктивно ставитися до поразки.

Застосування методів релаксації та емоційного розвантаження є важливою складовою тренувального процесу. Дихальні вправи, короткі паузи спокою після інтенсивних завдань, вправи на м'язове розслаблення («М'яка хмаринка», «Тихий дім») допомагають знизити психоемоційне напруження, особливо у дітей із підвищеною тривожністю або імпульсивністю.

Не менш значущим є формування почуття колективу, яке реалізується через групові вправи та командні ігри. Завдання на співпрацю («Передай м'яч сусіду», «Будуємо вежу разом», «Командний лабіринт») розвивають емпатію, уміння слухати інших, відповідальність за спільний результат і здатність до взаємопідтримки.

Серед ефективних методів розвитку емоційно-вольової сфери у сфері фізичної культури і спорту можна виокремити: позитивне емоційне підкріплення; ігрові методи, що моделюють ситуації, які потребують витримки та відповідальності; дихальні й релаксаційні вправи для відновлення емоційної рівноваги; завдання на вольову саморегуляцію, спрямовані на формування терпіння та цілеспрямованості; моделювання ситуацій морального вибору або взаємодопомоги; рефлексивні міні-бесіди для усвідомлення власних емоцій і поведінки; методи самозаспокоєння та візуалізації, що сприяють швидкому відновленню внутрішнього спокою в дітей із підвищеною емоційною збудливістю.

Інтеграція зазначених методів у структуру занять з фізичної культури і спорту забезпечує перехід від суто рухового навантаження до цілісно організованого психолого-педагогічного процесу. У такому форматі тренувальне або навчальне заняття стає простором комплексного розвитку дитини - фізичного, емоційного та соціального. Це відповідає сучасному розумінню професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту, яка передбачає не лише формування рухових умінь, а й розвиток особистості вихованця.

Сучасна фізкультурна освіта має виходити за межі традиційного підходу, що зосереджується виключно на фізичній підготовленості або формальному розвитку комунікативних навичок. Вона повинна забезпечувати формування ціннісних орієнтацій, емоційної рівноваженості, відповідального ставлення до себе й інших, культури взаємодії у спортивному середовищі. Фізичне виховання покликане сприяти становленню особистості, здатної діяти активно, самостійно, творчо й ефективно в умовах сучасного полікультурного суспільства. Важливими якостями такої особистості є відкритість до діалогу, толерантність, здатність до співпереживання, збереження власної індивідуальності та повага до інших.

Формування зазначених характеристик зумовлює необхідність оновлення змісту фізкультурної освіти. Її модернізація має передбачати відхід від вузько технократичного підходу, орієнтованого виключно на техніку виконання вправ і спортивний результат, та посилення особистісно-діяльнісного й емоційно-ціннісного компонентів. Проте в практиці реалізації програм фізичного виховання

нерідко спостерігається певна однобічність: емоційно-ціннісний складник представлений фрагментарно, а його виховний потенціал використовується недостатньо. Усунення цього дисбалансу є важливим завданням сучасної системи фізичної культури і спорту та професійної підготовки відповідних фахівців.

Ціннісні орієнтації, що формуються у процесі занять фізичною культурою і спортом, мають важливе значення як для особистісного розвитку дитини, так і для суспільства загалом. Емоційно-ціннісний компонент включає національні та загальнолюдські культурні цінності, морально-етичні норми спортивної поведінки, ставлення до здоров'я, партнерства й чесного суперництва, а також універсальні навчальні дії, які забезпечують емоційне залучення, відповідальність і внутрішню мотивацію. Саме ці складники сприяють не лише опануванню фізичної культури як системи знань і рухових умінь, а й формуванню здатності до конструктивної взаємодії в різних культурних і соціальних середовищах.

Окреслена проблема полягає у суперечності між об'єктивною потребою модернізації структури фізкультурної освіти з орієнтацією на цілісний розвиток полікультурної особистості - інтелектуальний, вольовий та емоційно-ціннісний компоненти - і недостатнім рівнем практичного впровадження емоційно-ціннісної складової в освітньо-тренувальний процес. Особливо це помітно на тлі значного педагогічного досвіду, накопиченого у сфері розвитку рухових якостей та вольової регуляції, тоді як емоційно-ціннісний потенціал занять фізичною культурою часто залишається нереалізованим. Така ситуація є наслідком тривалого домінування технократичного підходу, що зосереджувався переважно на техніці виконання вправ і досягненні результативності, залишаючи поза увагою особистісний вимір виховання.

У зв'язку з необхідністю посилення емоційно-ціннісного компонента фізкультурної освіти актуалізується завдання визначення ефективних засобів його інтеграції в освітньо-тренувальний процес. Для реалізації цього завдання доцільно: окреслити комплекс методичних засобів, що забезпечують органічне включення емоційно-ціннісного змісту в заняття; визначити критерії, за якими ці засоби можуть розглядатися як носії ціннісних орієнтацій; обґрунтувати можливості їх

практичного застосування в роботі з учнями різних вікових груп. Такий підхід дозволить підвищити виховний потенціал фізичної культури та забезпечити формування гармонійно розвиненої особистості в умовах сучасного соціокультурного простору.

Методологічною основою дослідження виступає емоційно-ціннісний підхід, у межах якого система цінностей розглядається як важлива соціокультурна реальність, що забезпечує особистісний розвиток, задоволення базових потреб і реалізацію життєвих інтересів дитини. У контексті фізичної культури і спорту цей підхід набуває особливої актуальності, оскільки фізкультурна освіта має виразну культурологічну та виховну спрямованість і природно виконує функцію формування та зміцнення ціннісних орієнтацій вихованців. Емоційно-ціннісний підхід орієнтує фахівця на гуманістичні засади організації освітньо-тренувального процесу, сприяє розвитку особистісно орієнтованих технологій і впровадженню інноваційних рішень у методику занять [13].

Інтеграція життєвих і спортивних цінностей у зміст занять фізичною культурою сприяє підвищенню емоційної чутливості, формуванню етичних норм поведінки, розвитку відповідальності та усвідомленого ставлення до власних дій у колективі. Це дозволяє поєднати рухову активність із цілеспрямованим формуванням моральних і соціальних якостей особистості.

У ході дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми розвитку емоційно-ціннісної сфери у фізичному вихованні; аналітичний експеримент, що передбачав вивчення чинних навчально-методичних матеріалів із фізичної культури; методи педагогічного проєктування, систематизації та структуризації змісту з метою інтеграції емоційно-ціннісного компонента в освітньо-тренувальний процес.

З урахуванням підходу Д. Палмера і Л. Палмера, базовою одиницею організації навчально-тренувального процесу доцільно вважати «прийом» - структурно завершений елемент педагогічної взаємодії, який має власну функціональну цінність і забезпечує реалізацію діяльнісного компонента під час формування емоційно-ціннісного досвіду.

А. М. Лайчук розрізняє два підходи до тлумачення поняття «прийом»: як «прийом-поняття», що належить до теоретичного рівня узагальнення, та як «прийом-вчинок», що відображає практико-операційний рівень педагогічної діяльності. Саме «прийом-вчинок» розглядається як інтегративна одиниця освітнього впливу - модельний вузол навчально-виховного процесу, який поєднує ресурси, способи дії та методи їх реалізації відповідно до конкретної навчальної ситуації й спрямований на досягнення чітко визначеної педагогічної мети у сфері фізичної культури і спорту [33].

У межах дослідження прийом реалізації емоційно-ціннісного змісту розглядається як структурний елемент заняття з фізичної культури і спорту, що поєднує педагогічні умови, навчальні об'єкти, операційні інструменти та способи їх застосування. Усі зазначені складові мають відповідати емоційно-ціннісному потенціалу навчального матеріалу й забезпечувати його осмислене та діяльнісно зумовлене засвоєння вихованцями.

Отримані результати підтверджують необхідність чіткого розмежування понять «засоби реалізації емоційно-ціннісного компонента у фізкультурній освіті» та «засоби як елементи прийому-вчинку». Перше поняття є ширшим і охоплює як матеріальні, так і операційні засоби педагогічного впливу. Матеріальні засоби — це об'єкти та ресурси, що використовуються фахівцем і вихованцями у процесі занять. За формою подання їх можна поділити на вербальні, невербальні, графічні (схематичні), комбіновані та аудіовізуальні [13].

Водночас ефективне опрацювання емоційно-ціннісного змісту передбачає не лише використання відповідних засобів, а й акцент на діяльнісному аспекті організації занять. Методично вмотивований добір засобів, їх відповідність віковим та індивідуальним особливостям дітей, а також створення належних педагогічних умов є необхідною передумовою результативної навчально-тренувальної діяльності.

У структурі прийому доцільно виокремлювати дві основні групи засобів: матеріальні та операційні. Матеріальні засоби охоплюють фізичні об'єкти та

інформаційні ресурси, залучені під час занять. За способом подання вони класифікуються на вербальні, невербальні, схематичні та аудіовізуальні.

Вербальні засоби включають мовленнєві елементи — пояснення, тексти, тематичні висловлювання, приклади діалогів, аналітичні таблиці та схеми. Вони виступають носіями культурного й ціннісного змісту, сприяють формуванню усвідомленого ставлення до фізичної культури як соціокультурного феномена.

Невербальні засоби представлені паралінгвістичними характеристиками мовлення (інтонація, темп, сила голосу) та кінесичними елементами (жести, міміка, зоровий контакт). Їх використання має важливе значення у формуванні емоційного клімату заняття, розвитку довіри, взаєморозуміння й партнерської взаємодії в спортивному колективі. Активізація невербальних засобів можлива через театралізовані ігри, музично-рухові вправи, рольові завдання та інші комунікативно орієнтовані форми діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Окрему групу становлять схематичні та аудіовізуальні засоби, що передбачають поєднання візуальних і слухових образів у процесі занять фізичною культурою і спортом. До цієї категорії належать ілюстративні матеріали - малюнки, фотографії, постери, відеофрагменти змагань, приклади спортивної етики, а також інші статичні й динамічні зображення. Їх педагогічна цінність полягає у здатності відображати культурні традиції спорту, демонструвати приклади чесної гри, поваги до суперника, національні спортивні символи та елементи духовної спадщини. Використання таких засобів сприяє емоційному зануренню вихованців у зміст заняття, активізує внутрішній емоційний відгук, підсилює ефект емоційного залучення.

Схематичні засоби - моделі рухових дій, алгоритми виконання вправ, функціональні опори, діаграми навантаження, структурні схеми командної взаємодії - розглядаються як інструменти підтримки навчальної діяльності. Вони допомагають структурувати мислення, усвідомити послідовність дій, логіку побудови вправ або тактичних рішень. Використання таких засобів сприяє зниженню труднощів у засвоєнні складних рухових елементів, формує цілісне бачення процесу діяльності та підвищує рівень пізнавальної активності.

Поєднання різних типів навчальних ресурсів - наприклад, схем виконання вправ із відеодемонстрацією або ілюстрацій із короткими поясненнями ціннісного змісту спортивної поведінки - забезпечує багатовимірне сприйняття матеріалу. У цьому випадку одночасно активізуються зорові, слухові, емоційні та інтелектуальні механізми обробки інформації. Використання комбінованих засобів сприяє глибшому й усвідомленішому засвоєнню змісту занять, підвищує інтерес до фізичної культури, стимулює емоційно-вольові процеси, розвиває уяву та творчі здібності дітей, зменшує психоемоційне навантаження та підвищує ефективність освітньо-тренувального процесу [3].

Аудіовізуальні ресурси - зокрема мовлення тренера або вчителя, аудіоматеріали, мультимедійні презентації, відеофрагменти змагань, цифровий контент - виступають важливим засобом створення освітньо-тренувального середовища у сфері фізичної культури і спорту, максимально наближеного до реальних подій і життєвих ситуацій. Завдяки таким ресурсам світ фізичної активності перестає бути абстрактним і набуває наочності, емоційної насиченості та смислової виразності. Це підсилює мотиваційний компонент занять і сприяє формуванню ціннісного ставлення до спорту.

Матеріальні засоби, що використовуються у діяльнісному компоненті заняття, можуть охоплювати широкий спектр об'єктів - від спортивного інвентарю до інформаційних матеріалів. Вони виступають культурними артефактами й носіями певного змісту, який передається вихованцям у процесі навчання. Водночас будь-який матеріальний ресурс набуває педагогічної цінності лише в контексті цілеспрямовано організованої діяльності. Його ефективність визначається тим, у яких видах активності він використовується, наскільки активно діти залучені до взаємодії з ним і чи сприяє він формуванню емоційно-ціннісного досвіду.

Операційні засоби охоплюють комплекс навчально-тренувальних дій, що структурують освітній процес і реалізуються відповідно до поставлених завдань. До них належать рецептивні операції - сприймання, прогнозування результату, інтуїтивне передбачення; репродуктивні дії - відтворення рухових елементів, виконання за зразком, комбінування вправ; продуктивні дії - трансформація змісту

діяльності, варіативне поєднання рухових елементів, самостійний вибір поведінкових стратегій у змагальних або комунікативних ситуаціях.

Застосування операційних засобів сприяє формуванню практичних умінь і навичок, необхідних для емоційно насиченої, відповідальної та ціннісно орієнтованої взаємодії у спортивному колективі. Воно забезпечує розвиток здатності до саморегуляції, командної співпраці, прийняття рішень у ситуаціях морального вибору.

До якісних методів належать такі форми організації занять, які природно формують позитивне ставлення до фізичної культури та емоційно-ціннісного змісту діяльності. Це досягається через емоційне залучення дитини, створення умов для особистісного проживання значущого соціального досвіду - співпраці, чесного суперництва, відповідальності, взаємопідтримки. Такий досвід поступово інтегрується в індивідуальну систему цінностей учня.

Отже, педагогічні підходи у сфері фізичної культури і спорту мають забезпечувати не лише оволодіння руховими вміннями та вдосконалення фізичних якостей, а й ознайомлення з культурними традиціями та ціннісними орієнтирами, пов'язаними з різними видами спорту. Важливо поєднувати ці надбання з національним культурним контекстом, формуючи в дітей глибоке емоційне переживання, внутрішню залученість і усвідомлене ставлення до фізичної культури як складової особистісного й соціального розвитку.

Основою якісних методів, що застосовуються в емоційно-ціннісно орієнтованому навчально-тренувальному процесі у сфері фізичної культури і спорту, є створення проблемних ситуацій із чітким акцентом на ціннісні орієнтири.

Такі ситуації активізують мисленнєву діяльність вихованців, спонукають їх займати суб'єктну позицію під час осмислення спортивних прикладів, моральних дилем чи моделей поведінки, інтегрованих у зміст занять. Йдеться про методичні прийоми, спрямовані на актуалізацію емоційного досвіду, виклик відповідних переживань, стимулювання рефлексії, а також про цілеспрямоване моделювання психолого-рольових і ціннісно насичених ситуацій - зокрема моделей «успіх-невдача», «вибір-відповідальність», «емоційне піднесення-розчарування».

Якісні методики роботи з інформаційним та виховним матеріалом можуть варіюватися залежно від темпу подання (повільний, інтенсивний, із часовими обмеженнями), форми організації діяльності (фронтальна, індивідуальна, парна, групова), а також від формату використаних ресурсів (аудіо-, відеоматеріали, мультимедійні засоби). Така гнучкість дозволяє адаптувати освітньо-тренувальний процес до вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, підвищуючи рівень їх емоційного залучення [26].

Серед різноманітних умов організації занять особливу увагу слід приділяти тим зовнішнім і внутрішнім чинникам освітнього середовища, які безпосередньо впливають на формування емоційно-ціннісного досвіду дитини. Важливо враховувати психолого-педагогічне положення про те, що соціальні та культурні впливи діють не прямо, а опосередковуються внутрішнім світом особистості - її переживаннями, потребами, емоційними станами й системою цінностей. Саме тому ефективність педагогічного впливу залежить від здатності тренера створити умови для внутрішнього прийняття дитиною запропонованих ціннісних орієнтирів.

У цілому застосування психологічно обґрунтованих методів і прийомів у діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл формує сприятливе середовище для гармонійного розвитку молодших школярів - фізичного, емоційного, вольового та соціального. Такий підхід сприяє зміцненню характеру, формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку навичок емоційної саморегуляції, командної взаємодії та цілеспрямованості. Зазначені якості є важливими не лише для досягнення спортивних результатів, а й для успішної соціальної адаптації та повноцінного функціонування дитини в сучасному суспільстві [30].

3.2 Виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів при зайнятті спортом за допомогою футбол-гімнастики

Заняття футбол-гімнастикою в системі фізичної культури і спорту, зокрема у діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл, є сучасним та ефективним засобом розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів. Використання великого гімнастичного м'яча поєднує цілеспрямовану рухову активність, ігровий компонент і природне психоемоційне розвантаження, що відповідає віковим особливостям дітей 6–10 років. Для цього періоду характерні підвищена емоційна чутливість, нестійкість уваги, потреба в русі та труднощі саморегуляції. Футбол-вправи сприяють формуванню наполегливості, дисциплінованості, витримки, здатності контролювати власну поведінку та послідовно досягати поставленої мети.

Футбол-гімнастика позитивно впливає на емоційний стан дітей завдяки своїй ігровій і динамічній природі. Яскраві м'ячі викликають інтерес, створюють атмосферу новизни, стимулюють внутрішню мотивацію до занять. Під час виконання вправ відбувається оптимізація м'язового тону, покращується настрій, підвищується загальний емоційний фон. Діти отримують позитивні переживання від нових рухових відчуттів, опановують навички утримання рівноваги та координації, що зміцнює впевненість у власних можливостях, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню внутрішньої стабільності.

З методичної точки зору важливим є подання вправ у форматі гри. Рухові завдання на фідболах можуть організовуватися як сюжетні, естафетні чи командні активності («Стрибун-першовідкривач», «Хто довше втримує рівновагу», «Марш до фінішу», «Перекоти правильно», «Морська хвиля»). Такий підхід відповідає принципам особистісно орієнтованого навчально-тренувального процесу, забезпечує емоційне залучення та сприяє розвитку соціальних компетентностей. У процесі виконання вправ діти навчаються конструктивно виражати емоції, долати сором'язливість або страх перед новими рухами, підтримувати партнерів і працювати в команді. Наявність помірного змагального компонента формує

витримку, уміння приймати тимчасові невдачі, аналізувати власні дії та прагнути до покращення результату.

Таким чином, фітбол-гімнастика у структурі занять фізичною культурою і спортом виступає не лише засобом розвитку координаційних та силових якостей, а й ефективним інструментом формування емоційної стійкості, вольової регуляції та позитивної мотивації до рухової активності, що відповідає сучасним завданням професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту [3].

Фітбол-гімнастика у системі фізичної культури і спорту є дієвим засобом формування вольових якостей молодших школярів. Вправи, що потребують утримання рівноваги, точного керування рухами та координації, спонукають дітей до зосередженості, подолання складних моторних завдань і чіткого дотримання інструкцій тренера. Такі вправи, як «Стійкість на м'ячі», «Завмири у фігурі», «Рухайся в такт», сприяють розвитку внутрішньої організованості, самоконтролю, довільної уваги та здатності утримувати концентрацію протягом визначеного часу.

Силові й витривалісні елементи - піднімання корпусу з фітболом, планка з опорою на м'яч, місток із фіксацією - формують наполегливість, витримку та вміння завершувати розпочату діяльність навіть за умов втоми.

Важливим аспектом є вплив фітбол-вправ на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Пружність і м'якість фітболу, плавність рухів, поєднання вправ із контрольованим диханням сприяють зниженню внутрішнього напруження та гармонізації психоемоційного стану. Дихальні та розслаблювальні елементи, балансові пози з акцентом на стабільність, короткі відновлювальні паузи наприкінці заняття позитивно впливають на стабілізацію настрою, зменшення імпульсивності та покращення здатності до концентрації.

Соціальний компонент фітбол-гімнастики також має значний виховний потенціал. Виконання вправ у парах або малих групах у дитячо-юнацькій спортивній школі сприяє розвитку навичок співпраці, взаємопідтримки та емпатії. Командні вправи з передаванням м'яча, синхронні рухи, групові естафети формують уміння домовлятися, розподіляти ролі, нести відповідальність не лише за власний результат, а й за успіх команди. Такий підхід забезпечує поєднання

фізичного розвитку з формуванням соціальної компетентності, вольової стійкості та емоційної зрілості молодших школярів.

Науковці відзначають, що фітбол-гімнастика має значний потенціал у зміцненні емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку. Балансувальні вправи, зокрема завдання «Стійкість на м'ячі», де необхідно утримувати рівновагу в сидячому або напівстоячому положенні протягом 10-20 секунд, сприяють розвитку зосередженості та вольової витримки. Будь-яка неточність руху потребує миттєвої корекції положення тіла, що активізує механізми самоконтролю та регуляції. Вправа «Завмири у фігурі», яка передбачає утримання заданої пози (наприклад, сидіння з піднятою ногою), формує наполегливість, здатність контролювати м'язовий тонус і керувати емоційними реакціями.

Ефективним елементом навчально-тренувального процесу є вправа «Подорож м'яча», під час якої діти проводять фітбол визначеною траєкторією, не випускаючи його з рук і уникаючи обмежувальних предметів. Це завдання розвиває уважність, координацію, точність рухів, уміння діяти спокійно та без зайвого поспіху. Подібний ефект має вправа «Прокоти - зупини», у якій за сигналом педагога змінюється темп переміщення м'яча. Така діяльність формує здатність швидко перемикаати увагу, регулювати силу та швидкість рухів, дотримуватися інструкцій.

У практиці занять активно застосовуються ігрові та сюжетні форми роботи. У грі «Кенгуру-стрибунець» діти пересуваються до визначеної позначки, виконуючи стрибки на фітболі. Ця діяльність поєднує емоційне задоволення від руху з необхідністю дотримання правил, контролю темпу й дистанції, що сприяє формуванню самодисципліни. Аналогічний виховний ефект має завдання «Весела гонитва», у якому учасники долають дистанцію, обходячи перешкоди. Виконання таких вправ розвиває наполегливість, витримку, уміння долати труднощі та зберігати мотивацію навіть після невдалих спроб.

Отже, фітбол-гімнастика в умовах дитячо-юнацької спортивної школи виступає не лише засобом розвитку координаційних і силових якостей, а й ефективним інструментом формування саморегуляції, вольової стійкості та позитивного емоційного досвіду молодших школярів.

Для формування навичок колективної взаємодії у процесі занять фізичною культурою і спортом застосовують вправи, що виконуються у парах або малих групах. У грі «Передай м'яч товаришу» діти перекидають ф'єтбол із рїзних вихїдних положень - сидячи, стоячи чи лежачи, - що сприяє розвитку координації, довіри та уважності до партнера. Такий формат діяльності формує почуття єдності, взаємопїдтримки та вїдповїдальності за спїльний результат. У вправах «Створюємо хвилю» та «Коло рївноваги» учасники синхронно виконують однаковї рухи, що розвиває здатність дїяти злагоджено, пїдтримувати ритм групи та усвїдомлювати власну роль у командї.

Важливе мїсце у структурї заняття займають вправи, спрямованї на зняття психоемоційного напруження. У вправї «Спокїйне дихання» дїти виконують повільнї вдихи та видихи, пїдкотуючи м'яч до грудей або м'яко натискаючи на нього, що сприяє стабїлізації дихання та зниженню рївня збудження. Вправа «Хмаринка тишї», пїд час якої дїти лягають животом на ф'єтбол і виконують плавнї погойдування, позитивно впливає на нормалїзацію роботи нервової системи та зменшення їмпульсивних реакцій. Наприкінці заняття доцїльно застосовувати вправу «Морська тиша», коли учнї, сидячи на м'ячах, повільно розгойдуються й концентрують на власному диханнї та тїлесних вїдчуттях, що сприяє формуванню навичок саморегуляції.

Ф'єтбол-гїмнастика мїстить значний арсенал вправ, спрямованих на розвиток емоційно-вольових якостей молодших школярїв. Балансувальнї завдання типу «Стїйкїсть на ф'єтболї» (утримання пози протягом 10-20 секунд) сприяють змїцненню витримки, концентрації та самоконтролю, оскїльки потребують точності рухів і постїйної корекції положення тїла. Вправа «Завмри у фїгурї», що передбачає фїксацію визначеної пози, розвиває терпїння, дисциплїнованїсть і здатність контролювати як рухову активнїсть, так і емоційнї реакції.

Виконання таких вправ забезпечує одночасний розвиток рухових умїнь і змїцнення емоційно-вольової сфери. У дїтей формуються наполегливїсть, вїдповїдальнїсть, здатність органїзовувати власну дїяльнїсть, спївпрацювати з однолїтками, конструктивно долати труднощі та регулювати емоції в умовах

змагальної чи групової взаємодії. Завдяки широкому спектру фітбол-вправ навчально-тренувальний процес у дитячо-юнацькій спортивній школі стає більш привабливим, емоційно насиченим і орієнтованим на всебічний гармонійний розвиток особистості у сфері фізичної культури і спорту.

Нетрадиційна методика роботи з фітболами у системі підготовки характеризується доступністю, вираженням ігровим компонентом та високим рівнем емоційного залучення дітей, що зумовлює її ефективність у роботі з учнями молодшого шкільного віку. Основою цієї технології є виконання спеціально підібраних рухових завдань із використанням великих еластичних м'ячів різного діаметра, що відповідають антропометричним показникам дітей. Фітбол виступає універсальним засобом, який дає змогу поєднувати загальнорозвивальні, оздоровчі та профілактично-корекційні завдання в межах навчально-тренувального процесу.

Рухова діяльність із використанням фітболів сприяє зміцненню м'язів спини та черевного преса, формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей і рівноваги. Систематичне застосування фітбол-гімнастики активізує функціонування дихальної та серцево-судинної систем, забезпечує оптимальне поєднання тонізуючого впливу та м'язового розслаблення, що особливо важливо у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Фітболи демонструють високу ефективність у роботі з дітьми, які потребують індивідуалізованого підходу: із порушеннями координації рухів, надмірною масою тіла, зниженим м'язовим тонусом, функціональними розладами дихальної системи чи початковими відхиленнями у формуванні постави. Водночас фахівець з фізичної культури і спорту має враховувати психофізіологічні особливості кожної дитини, рівень її фізичної підготовленості та стан здоров'я, забезпечуючи поступовість і безпечність навантаження.

Зокрема, за наявності порушень постави вправи стрибкового характеру доцільно вводити лише після виконання комплексу підготовчих фітбол-вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсета та стабілізацію опорно-рухового апарату. Такий поетапний підхід відповідає принципам науково обґрунтованої

методики фізичного виховання, сприяє адаптації організму до навантаження та мінімізує ризик перевантаження чи виникнення дискомфорту під час занять.

Під час добору фітболів у практиці фахівця необхідно враховувати вікові та антропометричні особливості дітей, оскільки від цього залежить безпечність і результативність занять. Для дітей 3-4 років доцільно використовувати фітболи діаметром близько 45 см, для 5-6 років - приблизно 50 см, для учнів 7-8 років - 55 см. Правильно підібраний розмір забезпечує оптимальне положення тіла: при сидінні на м'ячі кут у колінних суглобах має становити близько 90°, що сприяє формуванню правильної постави та зменшує ризик перевантаження опорно-рухового апарату.

Важливим чинником є також колір інвентарю, оскільки він впливає на психоемоційний стан дитини. Теплі відтінки можуть активізувати діяльність і підвищувати мотивацію, холодні - сприяти заспокоєнню та зниженню емоційного напруження. Раціональний підбір кольорової гами дозволяє педагогові цілеспрямовано регулювати емоційний фон заняття, підвищувати концентрацію уваги або, навпаки, створювати атмосферу релаксації.

Фітбол-гімнастика передбачає виконання вправ із різних вихідних положень: сидячи на м'ячі, лежачи на ньому спиною або животом, стоячи з фітболом у руках чи з опорою на нього руками або ногами. Фахівець має враховувати вікові фізіологічні можливості молодших школярів - рівень м'язової витривалості, особливості нервової регуляції рухів, характерні психомоторні реакції - та дотримуватися принципу поступовості у збільшенні навантаження, щоб уникнути перевтоми. Ефективність занять зростає за умови поєднання рухових вправ із музичним супроводом, елементами сюжетно-рольової гри та образного мислення. Використання казкових чи літературних мотивів створює позитивний емоційний клімат, розвиває уяву, креативність і сприяє виразному руховому самовираженню дітей.

У системі фізичного виховання та спортивної підготовки важливо забезпечити здоров'язбережувальний підхід: створення безпечного середовища, регулярний медико-педагогічний контроль, індивідуалізацію навантажень і

систематичне застосування діагностичних методик. Лише за таких умов фітбол-гімнастика виступає ефективним засобом гармонійного фізичного, емоційного й соціального розвитку дитини.

Корекційно-розвивальна програма, розроблена в межах підготовки фахівця, була спрямована на формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток психічних новоутворень молодшого шкільного віку, підтримку особистісного становлення та вдосконалення когнітивних процесів у контексті фізкультурно-спортивної діяльності. Зміст програми передбачав також корекцію небажаних поведінкових проявів, формування соціально прийнятних моделей взаємодії та набуття практичних умінь застосовувати елементи розвивальних методик під час рухової активності.

Основними засобами реалізації виступили ігрові технології, психотехнічні вправи та спеціально дібрані фітбол-завдання, що інтегрували розвиток фізичних якостей із формуванням емоційно-вольової сфери. Особлива увага приділялася педагогічній організації групової роботи: створенню позитивного емоційного клімату, розвитку згуртованості, взаємопідтримки та стабільних міжособистісних відносин у дитячому спортивному колективі. Базовою формою реалізації стало інтегроване заняття з фізичної культури, яке поєднувало короткі пояснювальні бесіди з практичним виконанням комплексу вправ фітбол-гімнастики. У межах програми було проведено 10 занять тривалістю по 40 хвилин кожне, з урахуванням принципів поступовості навантаження, варіативності вправ і вікових особливостей дітей.

Таким чином, фітбол-гімнастика у системі підготовки та діяльності фахівця з фізичної культури і спорту постає як комплексний педагогічний засіб, що поєднує розвиток фізичних якостей із психоемоційним і соціальним становленням молодших школярів. Її впровадження в практику ДЮСШ забезпечує цілеспрямоване формування емоційно-вольових якостей, сприяє зниженню внутрішнього напруження, розвитку поведінкового самоконтролю та формуванню цілеспрямованості в умовах навчально-тренувального процесу.

ВИСНОВКИ

Аналіз структури вольового потенціалу особистості та його значення у процесі саморозвитку засвідчує, що активність індивіда є визначальною умовою внутрішнього зростання. У контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту ця активність проявляється через здатність до свідомого самоуправління, прийняття відповідальних рішень, подолання труднощів навчально-тренувального процесу та регуляцію власної поведінки. Вона виконує посередницьку функцію у процесах самопізнання, самовиховання й самоактуалізації, забезпечуючи формування професійно важливих якостей майбутнього тренера або педагога. Рушійною силою такої активності виступають потреби, що стимулюють прагнення до особистісного вдосконалення та професійного зростання. У юнацькому віці, поряд із формуванням соціальних орієнтацій, особливо інтенсивно розвивається потреба в саморозвитку, що потребує сформованих вольових умінь, наполегливості та здатності до саморегуляції.

Емпіричні дані свідчать, що хлопці в середньому демонструють вищі показники окремих складників вольового потенціалу, зокрема рішучості, схильності до конкурентної активності, наполегливості у досягненні мети та поведінкової саморегуляції. Водночас такі відмінності значною мірою зумовлені соціокультурними чинниками, особливостями спортивної підготовки та характером залучення до змагальної діяльності. Для системи фізичного виховання важливо створювати рівні умови розвитку вольових якостей незалежно від статі, формуючи здатність до конструктивного подолання труднощів, критичного самоаналізу та відповідального ставлення до власних рішень.

Сучасні наукові підходи свідчать про розширення меж дослідження вольової регуляції. Проблематика волі розглядається у міждисциплінарному вимірі – у взаємозв'язку з психологією праці, соціальною та віковою психологією, спортивною психологією, теорією адаптації до стресу. Воля трактується як універсальний механізм забезпечення стійкості особистості в умовах професійних навантажень, інтенсивної змагальної діяльності, соціальних викликів і кризових ситуацій. У контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту розвиток

емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку розглядається як один із пріоритетних напрямів професійної діяльності вчителя фізичної культури та тренера ДЮСШ. Ключова роль у цьому процесі належить педагогу, який не лише організовує рухову активність, а й цілеспрямовано формує в дітей навички емоційної саморегуляції, моральні мотиви, відповідальне ставлення до себе та інших, здатність до конструктивної взаємодії в колективі.

Аналіз результатів досліджень щодо впливу фізичного навантаження на емоційний стан молодших школярів підтверджує комплексний позитивний ефект фізичної культури. Регулярна рухова активність покращує соматичне здоров'я, підвищує життєвий тонус, витривалість та енергетичний потенціал організму, що створює передумови для кращої якості життя. Систематичні заняття сприяють формуванню емоційної стійкості: діти стають менш схильними до стресових реакцій, легше долають ситуативні труднощі, швидше відновлюють психоемоційний баланс після невдач.

Крім того, фізична культура формує активну життєву позицію та готовність до соціально корисної діяльності. У процесі групових занять і змагальної взаємодії діти вчаться співпрацювати, підтримувати одне одного, дотримуватися правил і приймати результати спільної діяльності. Гуманістичний потенціал фізичного виховання розкривається через створення умов для самовираження, прояву ініціативи та творчості, що сприяє розвитку емпатії, відповідальності й взаємоповаги в дитячому колективі.

Водночас стійкий позитивний ефект можливий лише за умови систематичності та індивідуалізації рухової діяльності. Значущість фізкультурної активності у структурі повсякденного життя дитини, варіювання методів і форм організації занять, урахування вікових та індивідуальних особливостей забезпечують збалансований розвиток - фізичний, емоційний, психологічний і соціальний. Саме диференційований та особистісно орієнтований підхід є професійним орієнтиром для майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Дубовик Ю. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів основної школи : дис. ... канд. пед. наук. Харків : ХНПУ, 2018. 267 с.
- 2.Дубовик Ю. М. Роль і значення морально-вольових якостей у житті людини. Теоретичні питання культури, освіти та виховання : зб. наук. пр. Нац. лінгв. ун-т. Київ, 2015. Вип. 52. С. 18-22.
- 3.Дудник І. О., Артюшенко А. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою : монографія. Черкаси : [б.в.], 2014. 234 с.
- 4.Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. 222 с.
- 5.Желанова В. Сутність та структура готовності майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів. Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. ЗВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Харків, 2017. № 3 11.(83). С. 4.
- 6.Завальнюк О. Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 35. С. 36-41.
- 7.Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Витоки педагогічної майстерності. Полтава. 2014. Вип. 13. С. 139-144.
- 8.Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1994. № 14, ст. 80 / Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2012-IX від 26.01.2022, ВВР, 2023, № 2080-IX від 17.02.2022, ВВР, 2023, № 2868-IX від 12.01.2023, ВВР, 2023, № 58, ст.177 № 3272-IX від 27.07.2023, ВВР, 2023, № 88, ст.324 № 3792-IX від 06.06.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
- 9.Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.07. Дніпро, 2015. 189 с.

19. Освітньо-професійна програма «Фізична культура» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Кривий Ріг, 2021. URL: https://drive.google.com/file/d/1mXpQb7ynXmXrwoOqqxdy_hjznz-M2iio/view.
20. Переверзева С. В., Марчик В. І. Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку в процесі позааудиторної роботи. Педагогіка вищої та середньої освіти : зб. наук. праць. Кривий Ріг, 2017. Вип. 1 (50). С. 56-67.
21. Позашкільна освіта. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/pozashkilna-osvita>.
22. Попко І. В., Жуковський Є. І. Формування морально-вольових якостей у майбутніх учителів фізичної культури. URL: <https://core.ac.uk/display/42970224>.
23. Севаст'янова О. Проблеми виховання студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2015. № 7 (296). С. 158-166.
24. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 40 с.
25. Табінська С. О. Модернізація професійно-педагогічної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2016. 23 с.
26. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ : [б.в.], 2021. 215 с.
27. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид. доп. Київ : [б.в.], 2022. 228 с.
28. Шевченко О., Мельник А. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. URL: <http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3037>.
29. Шупта І. Аспекти успішності тренера-викладача ДЮСШ. Актуальні проблеми фізичної культури і спорт : зб. тез доп. II регіон. наук.-практ. інтернет-конф.,

присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 29-30.

30. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48-54.

31. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.

32. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції конференції. Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 53-57.

33. Мороз Л. І., Діхтяренко С. Ю., Андрусик О. О. Емоційна стійкість як основний фактор психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2021. Том 7, № 2. С. 118-124. URL: <https://ppmsu.com.ua/uk/journals/tom-7-2-2021> 110.

34. Мороз Л. І., Сафін О. Д., Андрусик О. О. Вплив емоцій на ефективність творчого процесу. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2021. Том 7, № 3. С. 87-94. URL: <https://ppmsu.com.ua/uk/journals/tom-7-3-2021>.

35. Андрусик О. О. Вплив гендерних особливостей на емоційну сферу особистості. Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції з міжнародною участю. 31 травня 2023 р. С. 15-18.

36. Андрусик О. О. Методичні рекомендації майбутнім вчителям з розвитку їхньої емоційної стійкості. Теорія та практика психокорекції особистості: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції. 26 жовтня 2023 р. С. 207-211.

37. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), № 2. С.1-6. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/2_2022.pdf .
- 38.Галузяк В. М. Розвиток особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя: теорія і практика. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. 400 с.
- 39.Гриньова Н. В. Данилевич Л. А. Розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів. Вчені записки університету «Крок». 2023. №3 (71). С. 176-183. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetukrok/article/view/634>.
- 40.Гриньова Н. В. Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога 79. URL:–особистості. 2020. Випуск 21. С. 66 <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-11/vipusk-21-2020>.
41. Гриньова Н. В. Формування емоційної стійкості майбутніх педагогів до роботи з учнями з ООП. Психологічні студії. 2023. № 3. С. 31-37. URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1342>.
42. Гульбс О. А., Кобець О. В. Розвиток емоційної компетентності студентів-психологів у групах активного соціально психологічного навчання. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. № 4 (62), 2021. С. 41-47.
- 43.Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24-29.
- 44.Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Як учителю зберегти емоційну стійкість. Харків: Основа, 2018. 128 с.
- 45.Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.

46. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104-110.
47. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, 1(8), 2018, С. 26-29.
48. Кобець О. В., Лантух В. В., Гриньова Н. В. Вплив емоційновольових якостей на емоційну стійкість майбутніх вчителів. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 15(33). С. 746–755. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/190>.
49. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VI. Психологія обдарованості. 2020. 17, С. 129–138. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>.
50. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
51. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2017. Вип. 40 (43). С. 62-71.
52. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
53. Мороз Л. І., Андрусик О. О. Характеристики емоційності викладача як чинник формування творчої особистості здобувачів вищої освіти. Scientific achievements of modern society : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 16-17 березня 2023 р. С. 121-125 (місто Куновіце, Чеська Республіка).
54. Пухно С. В., Щербак Т. І. Емоційна стійкість як складова емоційно-етичної компетентності майбутніх вчителів. Актуальні питання природничо-математичної освіти : збірник наукових праць. МОН України, СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2022 Вип. 2 (20). С. 136-143.

55.Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції конференції. Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 53-57.