

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**ТАРАН ДЕНИС ВАЛЕРІЙОВИЧ**

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ  
ЮНИХ КАРАТИСТІВ ЗАСОБАМИ КОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВ**

Кваліфікаційна робота  
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

***Науковий керівник:***

Коваленко А. О.,  
викладач кафедри фізичної культури та  
спорту, Заслужений майстер спорту  
України

***Рецензент:*** Лоза М. М.,  
директор КЗ ДЮСШ  
«Олімпійські надії»

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

до кваліфікаційної роботи

на тему **«МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ І ВОЛЬОВИХ  
ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ ЗАСОБАМИ КОНТАКТНИХ  
ЄДИНОБОРСТВ»**

*Виконав:* студент 2 курсу магістратури  
групи 6-ДФС  
спеціальності 017 «Фізична культура і  
спорт»  
Таран Денис Валерійович

*Керівник:* Коваленко А. О.,  
викладач кафедри фізичної культури та  
спорту, Заслужений майстер спорту  
України

*Рецензент:* Лоза М. М.,  
директор КЗ ДЮСШ  
«Олімпійські надії»

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри фізичної  
культури та спорту \_\_\_\_\_  
к.пед.н., доцент Лариса ОНІЩУК  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

*Тарана Дениса Валерійовича*

1. Тема роботи «Методика формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств» та керівник роботи – Коваленко Анастасія Олександрівна, викладач, Заслужений майстер спорту України, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015-ФА.

2. Строк подання студентом роботи «12» січня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання дипломної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

1. Провести теоретичний аналіз проблеми моральної та вольової підготовки юних каратистів, обґрунтувати її значення в сучасній системі спортивного виховання та актуалізувати необхідність підвищення ефективності тренувального процесу у цьому напрямі.
2. Розробити методику та програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів із використанням елементів контактних видів єдиноборств, що сприятимуть гармонійному розвитку особистості спортсмена.
3. Науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та програмно-методичного забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів із використанням елементів контактних видів єдиноборств.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 1 рисунок, презентація до роботи – 20 слайдів.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1–4	Коваленко Анастасія Олександрівна, викладач кафедри фізичної культури та спорту	05.09.2025 р.	12.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 05.09.2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми.	03.09.25 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи.	05.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ).	06.09.25– 15.09.25 р.	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу.	15.09.25– 15.10.25 р.	
5.	Написання 2 розділу.	16.10.25– 26.10.25 р.	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу.	27.10.25– 27.11.25 р.	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження.	15.09.25– 27.12.25 р.	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків.	28.12.25– 05.01.26 р.	
9.	Підготовка електронної презентації.	06.01.26 р.	
10.	Підготовка доповіді, рецензування дипломної роботи.	07.01.26– 12.01.26 р.	
11.	Представлення роботи на кафедрі, захист роботи.	19.01.26– 30.01.26 р.	

Студент \_\_\_\_\_ Денис Таран  
Керівник роботи \_\_\_\_\_ Анастасія Коваленко

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ МОРАЛЬНІ ТА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Роль і значення тренувального етапу (етапу спортивної спеціалізації) у структурі багаторічної спортивної підготовки каратистів.....	12
1.2. Вікові особливості розвитку дітей 10–12 років.....	23
1.3. Моральні та вольові якості як складова структури особистості спортсмена-каратиста.....	32
1.4. Шляхи підвищення ефективності моральної та вольової підготовки юних каратистів.....	44
Висновки до першого розділу.....	52
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>54</b>
2.1. Методи дослідження.....	54
2.1.1. Теоретичні методи.....	54
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	54
2.1.3. Психодіагностичне тестування.....	55
2.1.4. Педагогічне тестування.....	56
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	58
2.1.6. Методи математичної статистики.....	58
2.2. Організація дослідження.....	59
<b>РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ ЗАСОБАМИ КОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ІІ</b>	

	3
<b>ЕФЕКТИВНОСТІ.....</b>	<b>61</b>
3.1. Обґрунтування методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств.....	61
3.2. Дослідження ефективності методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств.....	77
Висновки до третього розділу.....	98
<b>РОЗДІЛ 4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>101</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>106</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>110</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>120</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

В.п. – вихідне положення;

ЕГ – експериментальна група;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

КГ – контрольна група;

ПМТ – психом'язове тренування;

ПРТ – психорегулююче тренування;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку спорту у світі дедалі більшої популярності серед молоді набувають різні види єдиноборств. Зокрема, карате є швидко-силовим, динамічним та ациклічним видом спорту, який відзначається складною координаційною технікою та високими вимогами до фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсмена (М. М. Батахін, 2022).

Удосконалення підготовки каратистів сьогодні – це багатогранний і комплексний процес, що включає низку взаємопов'язаних напрямів: оптимізацію техніко-тактичної майстерності, розвиток функціональних можливостей організму, раціональне використання засобів відновлення, а також удосконалення морально-вольової та психологічної підготовки спортсменів (Л. І. Костюніна, 2016).

У єдиноборствах для досягнення успіху спортсмену необхідно проявляти значні вольові зусилля, які часто визначають результат поєдинку. Розвинені вольові якості, поєднані з високим рівнем морального виховання, є вирішальними чинниками у формуванні психологічної стійкості, самоконтролю, здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів у напружених змагальних ситуаціях (Л. В. Логінов, 2017).

Особливість контактних видів єдиноборств полягає у тому, що тренувальний процес передбачає моделювання ситуацій реального двобою, тобто безпосередню взаємодію з суперником у формі фізичного та психологічного протистояння. Такий характер занять надає підготовці спортсменів потужного психологічного виміру, що відіграє ключову роль у досягненні стабільних результатів.

Оптимізація психологічної підготовки, розвиток емоційної стійкості, формування вольових якостей та моральних переконань виступають важливою складовою тренувальної діяльності каратистів і визначають рівень їхньої готовності до успішних виступів у змаганнях різного рівня

(А. М. Мартиненко, 2022). Особливої актуальності ця проблема набуває саме на тренувальному етапі підготовки юних спортсменів.

У контексті нашого дослідження моральна підготовка розглядається як цілеспрямований спортивно-педагогічний процес, спрямований на виховання моральних норм поведінки, етичних цінностей і соціальних орієнтирів, прийнятих у спортивному середовищі. Ці норми стають основою, якою спортсмен керується не лише під час тренувань і змагань, а й у повсякденному житті.

Безперечно, спорт є своєрідною школою життя, де дитина вчиться долати труднощі, приймати поразки та перемоги, формує здатність до самоконтролю, відповідальності, чесності та взаємоповаги. Саме у спортивному колективі поступово закладаються духовно-моральні орієнтири, що сприяють становленню особистості. Водночас провідну роль у цьому процесі відіграє тренер, який виступає не лише наставником у технічному плані, а й вихователем, що формує у спортсменів морально-етичні та вольові якості через власний приклад, педагогічну позицію та застосування цілеспрямованих методів виховання (Р. М. Загайнов, 2016).

Проблема морального виховання спортсменів отримала найґрунтовніше висвітлення у наукових працях В. В. Белоусової (2021), яка підкреслювала, що формування моральних якостей у спортсменів є однією з найважливіших складових спортивної підготовки. Саме ці якості визначають не лише поведінку спортсмена у спортивному середовищі, а й його ставлення до суперників, партнерів по команді, тренера та самого процесу змагань.

Вагомий внесок у розроблення проблеми морального виховання юних спортсменів-єдиноборців зробили також С. М. Ашкіназі (2015), А. Ф. Шестак (2023), В. Л. Маріщук (2013), А. Є. Батуріна (2016) та інші дослідники. Зокрема, у працях С. М. Ашкіназі (2015) обґрунтовано принцип випереджального формування моральної свідомості та поведінки, який полягає в тому, що моральне виховання має випереджати розвиток технічної майстерності спортсмена. Якщо ж формування етичних норм відстає від

технічного вдосконалення, в юних єдиноборців може виникати ризик проявів агресії або домінування над однолітками, зумовлений фізичною перевагою. Саме тому актуалізація та наукове обґрунтування процесу моральної та вольової підготовки спортсменів набувають особливого концептуального значення в системі сучасної спортивної педагогіки.

Водночас сьогодні спостерігається дефіцит науково обґрунтованих методик удосконалення психолого-педагогічного супроводу юних каратистів, які могли б бути ефективно застосовані у масовій спортивній практиці. Більшість існуючих підходів орієнтовані переважно на підготовку висококваліфікованих спортсменів, тоді як юні спортсмени потребують спеціальних виховних технологій, адаптованих до їхнього віку та психофізіологічних особливостей.

Аналіз сучасних наукових джерел підтверджує, що підготовка спортсменів-каратистів потребує системного педагогічного супроводу, який має бути спрямований не лише на розвиток технічної майстерності, а й на виховання моральних і вольових якостей, що забезпечують гармонійне формування особистості.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена низкою суперечностей: з одного боку, високими вимогами сучасного спортивного карате до рівня морально-вольової підготовленості єдиноборців; з іншого – відсутністю науково обґрунтованих моделей і методик психолого-педагогічного супроводу, які б забезпечували належний рівень виховання цих якостей у юних спортсменів.

Ще одне протиріччя полягає між високим рівнем психоемоційного напруження, характерного для тренувальної та змагальної діяльності в карате, і недостатньою розробленістю наукових підходів до виховання морально-вольової стійкості спортсменів дитячо-юнацького віку.

Вказані суперечності зумовили формулювання проблеми дослідження, яка полягає у визначенні шляхів підвищення ефективності моральної та вольової підготовки юних каратистів на тренувальному етапі.

Актуальність і необхідність розв'язання цієї наукової проблеми у сфері спортивної педагогіки визначили тему дослідження: «Методика формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств».

Виходячи з поставленої проблеми та обраної теми, **метою дослідження** є наукове обґрунтування та розроблення методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств, а також створення програмно-методичного забезпечення тренувального процесу з інтеграцією елементів контактних видів єдиноборств на етапі спортивної спеціалізації.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес юних каратистів, які перебувають на етапі спортивної спеціалізації.

**Предмет дослідження** – моральна та вольова підготовка юних каратистів із використанням елементів повнокontaktних видів єдиноборств.

**Наукова гіпотеза дослідження** ґрунтується на припущенні, що моральна та вольова підготовка юних каратистів буде ефективною за таких умов:

- якщо, спираючись на теоретико-методологічні засади спортивного тренування, буде виявлено та науково обґрунтовано засоби та методи впровадження в тренувальний процес юних каратистів елементів суміжних контактних видів єдиноборств, а також створено комплекс виховних заходів, спрямованих на формування моральних і вольових якостей спортсменів, доповнений проведенням психодіагностичного тестування;
- якщо буде розроблено та теоретично обґрунтовано методику моральної та вольової підготовки юних каратистів, що передбачає використання елементів контактних видів єдиноборств у системі багаторічного тренування;
- якщо буде створено та експериментально перевірено програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки юних

каратистів із використанням елементів контактних єдиноборств, яке дозволить підвищити ефективність виховного процесу і рівень морально-вольової стійкості спортсменів.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми моральної та вольової підготовки юних каратистів, обґрунтувати її значення в сучасній системі спортивного виховання та актуалізувати необхідність підвищення ефективності тренувального процесу у цьому напрямі.
2. Розробити методику та програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів із використанням елементів контактних видів єдиноборств, що сприятимуть гармонійному розвитку особистості спортсмена.
3. Науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та програмно-методичного забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів із використанням елементів контактних видів єдиноборств.

**Методи дослідження.** Як основні методи дослідження були використані: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження за процесом підготовки юних каратистів; психодіагностичне тестування для визначення рівня розвитку моральних і вольових якостей спортсменів; педагогічне тестування фізичної, технічної та функціональної підготовленості юних каратистів; педагогічний експеримент із метою перевірки ефективності розробленої методики та програмно-методичного забезпечення; методи статистичної обробки даних для кількісного аналізу результатів експериментального дослідження.

**Експериментальна база дослідження:** КЗ Дитяча юнацька спортивна школа «Олімпійські надії».

**Наукова новизна дослідження:**

- виявлено та обґрунтовано алгоритм побудови та реалізації методики та програмно-методичного забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів на основі організації тренувальної діяльності із використанням елементів контактних видів єдиноборств (освоєння основних правил ведення поєдинку в контактних видах єдиноборств; вивчення специфіки ударної техніки руками та ногами; засвоєння елементів борцівської техніки, захватів і прийомів, включно з больовими прийомами; проведення тренувальних спарингів відповідно до правил змагань суміжних видів спорту та використання відповідного захисного спорядження);
- розроблено й обґрунтовано методику формування моральних і вольових якостей юних каратистів, яка базується на елементах повноконтактних ударних видів єдиноборств та розкриває змістові основи її структурних елементів і визначає послідовність їх реалізації: концептуальні підходи, на яких базується побудова тренувальної діяльності; тематичне наповнення занять; методи діагностики та контролю; структурні модулі тренувань; аналіз і корекцію отриманих результатів;
- створено програмно-методичне забезпечення тренувального процесу, що включає зміст і комплекс виховних заходів, спрямованих на підвищення рівня моральної та вольової підготовленості юних каратистів;
- доведено ефективність розробленої методики та програмно-методичного забезпечення моральної та вольової підготовки з використанням елементів контактних видів єдиноборств шляхом експериментальної перевірки та аналізу отриманих результатів.

**Практична значущість дослідження.** Отримані результати можуть бути ефективно використані при плануванні та організації тренувального процесу у спортивних школах, школах олімпійського резерву та спортивних клубах єдиноборств. Розроблена методика та програмно-методичне забезпечення пропонуються до застосування тренерам єдиноборств для

підвищення ефективності підготовки юних спортсменів, розвитку їхніх моральних і вольових якостей, а також формування стійких психологічних навичок, необхідних для успішної участі у змаганнях. Крім того, результати експериментального дослідження можуть бути застосовані в освітньому процесі закладів професійної та вищої освіти, що здійснюють підготовку фахівців у сфері спортивної педагогіки та єдиноборств.

Завдяки комплексному підходу, що поєднує фізичну, техніко-тактичну, морально-етичну та вольову підготовку, запропонована методика забезпечує системне формування особистості юного спортсмена, здатного до самоконтролю, морального вибору та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

**Упровадження результатів дослідження.** Отримані в дослідженні результати використовувалися у процесі тренувальних занять у спортивних школах, секціях карате, позашкільних спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікації праць і виступів автора на Всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» (м. Полтава, грудень 2024 р., грудень 2025 р.).

**Публікації:** основні положення дослідження опубліковані у двох збірниках науково-практичних конференцій з міжнародною участю.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 145 сторінках, із них 109 – основного тексту, що містить 6 таблиць, 1 рисунок. Під час роботи над кваліфікаційною працею використано 115 наукових джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ МОРАЛЬНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ

#### **1.1. Роль і значення тренувального етапу (етапу спортивної спеціалізації) у структурі багаторічної спортивної підготовки каратистів**

Багаторічна спортивна підготовка є єдиним процесом тренувальної та змагальної діяльності, що забезпечує послідовність завдань, методів і засобів на різних етапах розвитку спортсмена. Вона передбачає поступовий ріст спортивної майстерності від початкового рівня до спорту вищих досягнень.

Досягнення високих результатів можливе лише за умови ретельного планування системи багаторічної підготовки, яка охоплює різні види підготовки: загальну та спеціальну фізичну, техніко-тактичну, психологічну, змагальну тощо. Структура і зміст системи багато в чому залежать від вікових, фізіологічних та морфофункціональних особливостей спортсменів.

Як зазначає В. Г. Тодорова [85], багаторічна спортивна підготовка – це цілеспрямований, спеціально організований процес навчання, розвитку та підвищення функціональних можливостей спортсменів, який включає гігієнічний режим, медичний, науковий і педагогічний контроль, матеріальні умови та організаційні аспекти, тісно пов'язані між собою на основі певних принципів і правил.

Тренувальний процес слід розглядати як системний і багатоплановий механізм, що включає планування, реалізацію, діагностику, контроль, психолого-педагогічне та медичне супроводження, організацію харчування, а також забезпечення досягнення високих спортивних результатів і довготривалого розвитку.

Одним із ключових принципів багаторічної підготовки є поступовість навантажень, особливо в роботі з дітьми та підлітками, з урахуванням чутливих періодів розвитку фізичних якостей. Ефективність підготовки зростає, коли обсяг тренувальних і змагальних навантажень відповідає віковим можливостям спортсмена, а тренування будуються з урахуванням періодів підвищеної пластичності організму.

Не менш важливим є урахування віку та термінів досягнення максимальних спортивних результатів. Талановиті спортсмени можуть показати високі досягнення вже через 4–6 років підготовки, а найвищі результати досягають за 8–9 років. Процес багаторічної підготовки можна уявити як послідовні, поетапні ступені розвитку, кожна з яких має свої вікові та кваліфікаційні особливості, чутливі періоди і темп росту майстерності.

Таким чином, багаторічна тренувальна діяльність – це не хаотичний, а поетапний, науково обґрунтований процес, що забезпечує системний розвиток спортсмена та підготовку до досягнення високих результатів. Кожен етап багаторічної підготовки є структурним елементом цілісної системи, де особлива увага приділяється спортивній спеціалізації та поступовому зростанню навантажень.

У системах багаторічної підготовки спортсменів виділяють різні етапи. Так, О. В. Борисова [14] і В. М. Платонов [70] визначають п'ять етапів:

1. початкової підготовки;
2. попередньої базової підготовки;
3. спеціалізованої базової підготовки;
4. максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
5. збереження досягнень.

В. М. Платонов [68] пропонує чотири етапи: базова підготовка, початкова спортивна спеціалізація, поглиблена тренування та спортивне вдосконалення. При цьому автор підкреслює, що чітких вікових меж між етапами не існує, і їх початок та завершення залежать не лише від віку, а й від таланту, здібностей та особливостей обраного виду спорту.

Г. С. Туманян [88] виділяє чотири етапи: рання багатоборна підготовка (від новачка до спортсмена I розряду), спеціальна підготовка (від I розряду до майстра спорту), демонстрація найвищих досягнень та поступове припинення спортивної діяльності.

Є. П. Максачук [53] на основі багаторічного досвіду виділив три стадії: базова підготовка, максимальна реалізація спортивних можливостей і спортивне довголіття.

Нині загальноприйнято виділяти чотири основні етапи багаторічної підготовки: попередня підготовка, початкова, поглиблена та спортивне вдосконалення. За цією схемою будується структура більшості програм підготовки єдиноборців.

Сучасні виклики багаторічної підготовки єдиноборців пов'язані зі змінами правил змагань, соціальними, екологічними та кліматичними умовами, урбанізацією та іншими факторами. Діти, які займаються на початкових етапах у спортивних школах, часто мають проблеми зі здоров'ям, низький рівень розвитку рухових і координаційних здібностей та функціональних можливостей.

Пошук ефективних засобів і методів підготовки спортсменів актуальний для всіх етапів, проте для етапу початкової спортивної спеціалізації існують особливі переваги. Підлітковий вік (10–12 років), який розглядається в нашому дослідженні, є сприятливим періодом для розвитку та вдосконалення всіх рухових якостей.

Цей етап слугує фундаментом для формування та закріплення рухових умінь і навичок, всебічного розвитку дитини та опанування базових рухових здібностей. Він дозволяє визначити спортивну схильність дитини, тип темпераменту, інтереси та здатність до конкретного виду спорту, а також виявити талановитих і здібних дітей серед усіх учасників.

У практиці тренерів єдиноборств важливим завданням є забезпечення безперервності підготовки та збереження контингенту спортсменів при

переході від етапів попередньої та початкової підготовки до тренувального етапу спортивної спеціалізації.

Практика показує, що багато батьків прагнуть розпочати фізичний розвиток дитини з раннього віку. Карате, як і багато інших видів спорту, часто починають практикувати в дошкільному віці, проте специфіка таких занять суттєво відрізняється від підготовки старших спортсменів.

Згідно зі «Стандартом спортивної підготовки з карате», мінімальний вік для зарахування в секцію – 7 років. Це відповідає віковим критеріям етапу початкової підготовки: до 7–8 років дитина може брати участь у муніципальних змаганнях, а до 10 років – у районних і всеросійських. У 8–9 років можливе перше змагальне дослідження, хоча у юних спортсменів воно ще обмежене. Головне завдання тренера – раціонально спланувати процес підготовки, не завдаючи шкоди здоров'ю та психіці дитини.

Багато тренерів вирішують це через організацію етапу попередньої підготовки, який носить загально-підготовчий характер. Групи раннього фізичного розвитку доцільно формувати з 4–4,5 років, залучаючи дітей із досвідом фізичного виховання у дошкільних закладах, але без системної спортивної підготовки. Для батьків заняття карате є способом:

- спрямувати енергію дитини в організованому колективі;
- виховати дисциплінованість та організованість;
- дати можливість проявити руховий потенціал і емоції.

Такий підхід дозволяє тренеру оцінити психофізичні особливості дитини, її здібності та схильності, що важливо для спортивного відбору та орієнтації на наступних етапах.

Особливістю етапу попередньої підготовки є ігровий характер занять, а включення елементів спортивної техніки має другорядне значення. Основне для дитини – соціальна взаємодія та загальне знайомство з колективом. Як зазначає Н. О. Базилевич [7], спілкування є одним із ключових видів діяльності дитини, що сприяє її соціалізації. І. Д. Бех [11] підкреслює, що дошкільний вік визначальний для формування соціальних якостей, ціннісних

орієнтирів і духовного розвитку. Оптимальною є комбінація сюжетно-рольових ігор, рухливих ігор та елементів обраного виду спорту.

Хоча заняття карате можна розпочинати в будь-якому віці, етап початкової підготовки служить основою для формування бази рухових умінь і навичок. Тренувальний етап (спортивної спеціалізації) починається після цього і передбачає освоєння більш складної техніки, координаційно складних прийомів та включення різноманітних рухових елементів з інших видів спорту (гімнастика, рухливі ігри, загальнорозвивальні вправи) для всебічного розвитку дитини. Чим ширший арсенал рухових умінь на цьому етапі, тим легше і швидше освоювати технічно складні прийоми на наступних етапах підготовки.

Розглянемо особливості специфічних засобів і методів, що застосовуються на тренувальному етапі спортивної спеціалізації.

Успішне побудування тренувального процесу на початковій спортивній спеціалізації потребує детального опрацювання формування спеціальних рухових якостей. Розвиток спортивної майстерності здійснюється з урахуванням вікових психофізіологічних особливостей дитини. А. О. Акоп'ян [2] підкреслює, що зниження обсягів тренувальних навантажень на етапі спортивної спеціалізації суперечить сенситивним періодам розвитку фізичних якостей, ускладнюючи формування спеціальних рухових навичок. Вік 10–14 років вважається сприятливим для розвитку швидкісно-силових можливостей, тоді як у 12 років акцент робиться на показниках фізичного розвитку, а швидкісні здібності відходять на другий план.

Ю. В. Полинський [71] зазначає, що фізичний розвиток і морфофункціональні зміни залежать від темпів статевого дозрівання. Він підкреслює, що на етапі багаторічної підготовки особливу увагу слід приділяти розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості. Інші автори наголошують на важливості розвитку стрибкової здатності, вибухової сили та координації в сенситивні періоди.

Для ефективного освоєння техніки важливо раціонально розвивати фізичні якості, що створює основу для технічного прогресу. Фізична підготовка забезпечує базу, на якій формується технічний потенціал спортсмена.

Організація навчального процесу в карате має свої особливості. Діти 7–8 років зазвичай не проходять вступні контрольні випробування, а зарахування у групи часто базується лише на вікових критеріях, що знижує якість підготовки. Для оптимізації тренувального процесу тренери застосовують контрольні-перевідні нормативи: успішне їх виконання визначає перехід на наступний рік навчання або етап підготовки. Важливим є контроль фізичної та технічної підготовленості через тестові вправи та виконання програм для отримання «КЮ» і «ДАН».

Тривалість етапу початкової підготовки в карате – 2–3 роки з навантаженням 6–9 годин на тиждень, тренувального етапу – до 4 років з навантаженням до 12 годин на тиждень. Етап початкової спортивної спеціалізації закладає базові основи технічної майстерності, а тренувальний етап спрямований на розвиток і вдосконалення технічних навичок.

Освоєння елементарних прийомів відбувається через вивчення базової техніки «Кіхон», формальних комплексів «Ката» та поєдинку «Куміте». Ключовою є саме базова техніка «Кіхон», яку майстер Канадзава порівнює з фундаментом будинку: без міцного фундаменту неможливо побудувати міцну конструкцію. «Ката» – це опорні елементи, а «куміте» – більш складні технічні прийоми, що формуються на основі бази.

Таким чином, на тренувальному етапі спортивної спеціалізації особливу увагу слід приділяти поетапному формуванню фізичних і технічних навичок, з урахуванням вікових особливостей і сенситивних періодів розвитку.

Тренувальний етап початкової спортивної спеціалізації охоплює приблизно чотири роки перебування підлітка в спортивній школі. Від ефективності організації підготовки на цьому етапі значною мірою залежить

подальший успіх спортсмена та результативність багаторічної тренувальної системи. Успіх визначається як оптимальним терміном досягнення високого рівня майстерності, так і уникненням форсованої вузької спеціалізації, яка хоч і дає швидкий короткостроковий прогрес, але надалі може призвести до стагнації розвитку.

За даними В. М. Ахапкіна [5], основними завданнями цього етапу для дітей 10–12 років є:

- розвиток спеціальної та загальної фізичної підготовки;
- освоєння технічної школи рухів у обраному виді спорту;
- створення передумов для переходу на етап поглибленої спеціалізації.

Основними засобами підготовки є спеціально-підготовчі вправи, спортивні та рухливі ігри, включно з вправами для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Використовуються різноманітні методи: круговий, повторно-перемінний, ігровий, змінний та змагальний.

Провідні спеціалісти, зокрема З. І. Кузнєцова [48], А. А. Гужаловський [24], В. І. Лях [52] наголошують на актуальності розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей у підлітковому віці, що відповідає тренувальному етапу.

Мета тренувань на цьому етапі полягає у створенні базису спеціальної підготовленості на основі вже сформованих фізичних здібностей. Основні завдання тренування юних спортсменів включають:

- забезпечення всебічної фізичної підготовки;
- усунення дефіцитів у розвитку фізичних якостей;
- освоєння раціональної техніки рухів у групі схожих за структурою видів спорту;
- зміцнення здоров'я та формування функціональної бази для обраної спеціалізації.

Важливо пам'ятати, що головна мета тренера – виховання гармонійно розвиненого спортсмена, а не форсоване зростання спортивних результатів. Принцип «не нашкодь» має бути пріоритетом при плануванні тренувального

процесу, адже рання спеціалізація може негативно впливати на здоров'я дитини та заважати планомірному розвитку.

Високий відсів дітей на початковому та тренувальному етапах часто пов'язаний з монотонністю занять. Водночас процес визначення спортивної схильності є багатоступеневим і вимагає врахування багатьох факторів, включаючи генетичні особливості, фізичний розвиток та сімейну спадковість.

На тренувальному етапі для дітей 10–12 років, крім уникнення монотонності занять, важливо включати вправи з підвищеною емоційністю, наприклад, рухливі ігри. Такі вправи одночасно сприяють розвитку загальної фізичної підготовки. Л. В. Волков [19] визначає рухливі ігри як свідому ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, встановленої самими учасниками. Вони можуть застосовуватися з дітьми різного віку, при цьому важливо попередньо планувати зміст ігор. Рухливі ігри поєднують загально-розвивальні вправи з акцентом на розвиток певних фізичних якостей, одночасно вдосконалюючи техніку рухів.

Окрім ігор, у тренувальні заняття слід включати комплекси спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до обраного виду спорту. Зміст роботи передбачає ускладнення техніки, освоєння нових форм вправ і формування складніших рухових структур. Для оцінки ефективності методів доцільно застосовувати контрольні випробування та тестування, динаміка яких допомагає визначити прогрес спортсмена і схильність до змагальних дисциплін, таких як «ката» або «куміте».

Важливою задачею є виховання здатності переносити фізичні та психічні навантаження, а також навчання основам раціональної техніки і формування якісної школи рухів. Діти швидко засвоюють нові вправи, проте часто запам'ятовують лише яскраві елементи, тому доцільно застосовувати цілісний конструктивний метод навчання. У 10–12 років увага дітей ще недостатньо розвинена для тривалого вдосконалення техніки, тому навчання

повинно бути емоційно насиченим, з використанням наочних і словесних методів.

Процес навчання базується на взаємодії тренера і спортсмена: тренер виділяє матеріал, планує його послідовність і подає у доступній формі, а спортсмен усвідомлює його та перетворює на уміння та навички. Успіх навчання залежить від мотивації, морально-етичних і волевих якостей, таких як наполегливість, сміливість, рішучість – що є предметом нашого дослідження.

У процесі освоєння рухових дій можна виділити три етапи навчання, що включають стадії засвоєння матеріалу. Різниця між етапами визначається завданнями, засобами і методами освоєння як виконавчої, так і контрольної-коригувальної складової дії.

На першому етапі навчання відбувається початкове освоєння рухових дій, що відповідає формуванню передумов для засвоєння техніки на рівні уміння. Другий етап передбачає деталізоване та поглиблене опанування руху, досягнення рівня уміння. Третій етап спрямований на закріплення та вдосконалення руху, формування навички.

Якісне навчання спортивній техніці неможливе без розвинених фізичних якостей та рухових здібностей. Для дітей 10–12 років, згідно з чутливими періодами розвитку, найбільш піддатливими до змін є швидкість, гнучкість та координація. Оскільки карате належить до складно-координаційних видів єдиноборств, особливу увагу слід приділяти розвитку гнучкості, яка забезпечує правильне формування техніки та ефективне виконання рухів.

Гнучкість дозволяє виконувати рухи з необхідною амплітудою. Високий рівень розвитку гнучкості сприяє раціональному використанню фізичних можливостей спортсмена та швидшому засвоєнню техніки. При недостатній гнучкості техніка виконання рухів порушується, що підвищує енергетичні витрати. Виділяють активну та пасивну гнучкість: пасивна

досягається під дією зовнішніх сил, активна – вольовими зусиллями спортсмена.

За даними Е. П. Васильєва [16], гнучкість обумовлена анатомічними характеристиками суглобів, їх формою та співвідношенням поверхонь, а також центрально-нервовими факторами, що регулюють тонус м'язів та координацію рухів. В. М. Платонов [69] підкреслював, що гнучкість взаємопов'язана з іншими фізичними якостями, такими як сила, швидкість, спритність, та визначає ефективність опанування спортивною технікою.

Основним засобом розвитку та збереження гнучкості є регулярна рухова активність. Найефективніше її удосконалювати через вправи на розтягування з максимальною амплітудою. Розвиток гнучкості доцільно поєднувати з вправами на силу та релаксацію, а також поєднувати її з іншими фізичними якостями. Це можна робити як під час тренувальних занять, так і в самостійних вправах спортсмена.

Для розвитку гнучкості доцільно застосовувати вправи з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Часто рекомендують виконувати махоподібні рухи всім тілом або окремими його частинами, поступово збільшуючи діапазон рухів.

Поняття «координаційні здібності» було введене для конкретизації рухової якості «спритність». Сучасні дослідники вважають, що їх розвиток і оцінка мають базуватися на наукових концепціях класифікації. В. І. Лях [52] виділив 16 спеціальних координаційних здібностей у двох групах – «предметна» та «тілесна» спритність, а також специфічні координаційні здібності. А. К. Москатова [61] визначає координацію як результат усвідомленого, цілеспрямованого програмування взаємодії ланок рухового апарату у просторі та часі для виконання технічного або тактичного прийому з сенсорним контролем.

Завдання розвитку координаційних здібностей полягає в оптимізації рухових дій спортсмена відповідно до вимог обраного виду спорту, оновленні рухового досвіду та удосконаленні контролю м'язових напружень.

Для цього застосовують гімнастичні вправи динамічного характеру: без предметів і з ними, прості та складні вправи на рівновагу, акробатичні елементи тощо.

Швидкісні здібності визначаються як комплекс функціональних властивостей організму, що забезпечують виконання рухів за мінімальний час. Для їх розвитку використовують швидкі реакції, максимальну частоту рухів та спеціально-підготовчі вправи. Карате – високошвидкісний вид спорту, тому особливе значення має швидкість виконання ударів і кидків, що забезпечується розвитком загальних і спеціальних фізичних якостей, а також застосуванням вправ із елементами змагальної діяльності та комбінацій ударів.

Таким чином, тренувальний етап спортивної спеціалізації є ключовим у багаторічній підготовці спортсмена. Саме на цьому етапі закладаються технічні навички, формуються основні фізичні якості та координаційні здібності, які стають фундаментом для подальшої спеціалізації та досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальний етап спортивної спеціалізації у юних каратистів (10–12 років) є ключовим у системі багаторічної підготовки, оскільки на цьому етапі закладається фундамент технічних, фізичних, координаційних та психологічних здібностей спортсмена. Ефективність цього етапу визначає успішність подальшого розвитку спортсмена та результати в обраному виді спорту.

Підготовка на цьому етапі включає всебічний розвиток фізичних якостей: гнучкості, швидкості, силових можливостей, витривалості та координації. Особливу увагу приділяють гнучкості та координаційним здібностям, оскільки вони безпосередньо впливають на освоєння складних технічних прийомів карате. Вправи на розвиток гнучкості та координації повинні проводитися систематично, поступово збільшуючи амплітуду і складність рухів, із застосуванням спеціально-підготовчих та ігрових

елементів, що одночасно стимулюють фізичні та психоемоційні ресурси дітей.

Особливе значення має поетапне навчання техніці, що включає: початкове розучування руху (стадія уміння), деталізоване освоєння (стадія формування уміння) та закріплення навичок (стадія розвитку навичку). Для ефективного засвоєння техніки необхідна сформована фізична база, мотивація, а також моральна та волева підготовка спортсмена.

Методика тренувального етапу передбачає комплексне поєднання спеціально-підготовчих вправ, загальної фізичної підготовки, ігрових та змагальних елементів, що дозволяє враховувати сенситивні періоди розвитку дітей та оптимально розвивати їхні фізичні і психоемоційні можливості. Важливим компонентом є поступове збільшення обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень із контролем за станом здоров'я та психіки дітей.

Таким чином, тренувальний етап спортивної спеціалізації є основою для подальшої багаторічної підготовки каратистів. Його ефективність визначається системністю підходів, правильним вибором засобів і методів тренувальної діяльності, поєднанням фізичної, технічної, психолого-педагогічної та моральної підготовки, що створює міцну базу для успішної спортивної кар'єри та здорового розвитку юного спортсмена.

## **1.2. Вікові особливості розвитку дітей 10–12 років**

Сучасна система підготовки спортивного резерву передбачає ретельне вивчення процесів розвитку дитячого організму на тренувальному етапі. Цей період охоплює фазу пубертату, коли в організмі відбувається інтенсивна перебудова всіх систем, активізується вироблення гормонів росту, відбуваються суттєві зміни у масі та довжині тіла, а також істотно змінюється гормональний фон.

За даними Л. Г. Забеліної [27], у віці 10–12 років гормональні зміни супроводжуються значним прискоренням росту скелетної мускулатури, а

згодом відбувається нарощування м'язових волокон. Аеробні можливості організму у цей період наближаються до свого максимального потенціалу. Як відзначає М. М. Амосов [4], через прискорений ріст і активізацію обміну речовин підвищується потреба організму у харчових нутрієнтах, зокрема білках, жирах і вуглеводах, що є важливим для забезпечення оптимального росту та розвитку.

Зміни відбуваються і в серцево-судинній системі. За даними В. М. Костюкевича [40], у хлопців віком до 12 років серце за вагою, товщиною та шириною перевищує серце дівчат того ж віку. Нерівномірність розвитку серцево-судинної системи та зростання серця можуть призводити до зменшення об'єму судин, що у свою чергу здатне спричинити різке підвищення артеріального тиску. Тренерам, які працюють з підлітками, слід особливо уважно підходити до вибору засобів тренувального впливу на організм юних спортсменів. Важливо контролювати динаміку частоти серцевих скорочень під час занять, звертати увагу на параметри відновлення та адаптації до навантажень, оскільки це безпосередньо впливає на формування і розвиток серцево-судинної системи.

У дітей 10–13 років розпочинається пубертатний період, під час якого проявляються статеві ознаки. За деякими даними, у підлітків у період статевого дозрівання відбувається дисгармонійне, непропорційне збільшення окремих частин тіла. В. М. Платонов [70] описує процес статевого дозрівання як поетапний, що включає кілька стадій і супроводжується нерівномірним зростанням поперечних і поздовжніх розмірів тіла.

Фізіологічні зміни органів і систем підлітків мають свої особливості, які необхідно враховувати при плануванні тренувальної діяльності. Через швидкий ріст та розвиток організму виникають певні складнощі у функціонуванні легень, кровопостачанні мозку та міокарда. Це призводить до закономірних наслідків: підлітки швидко втомлюються, спостерігається емоційна лабільність. Діти з переважним розвитком у ростовому плані зазвичай мають менші показники сили та працездатності, вони швидше

втомлюються під час фізичної роботи і потребують більш тривалого часу для відновлення.

Таким чином, ефективна організація тренувального процесу для дітей 10–12 років повинна враховувати індивідуальні фізіологічні особливості кожного спортсмена, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, а також особливості формування серцево-судинної та м'язової системи в період пубертату. Тільки систематичний, обережний і науково обґрунтований підхід до підбору тренувальних навантажень забезпечує безпечний та ефективний розвиток юного спортсмена.

Знання сенситивних періодів розвитку фізичних якостей дозволяє тренеру грамотно будувати систему пріоритетних тренувальних впливів на кожному етапі багаторічної підготовки спортсмена. Відзначається, що до віку 11–12 років показники м'язової сили змінюються незначно, тоді як у віці 12–14 років спостерігається значне прискорення росту силових показників. Найшвидший розвиток силових здібностей відбувається у віковому діапазоні 14–17 років.

Розвиток швидкісних здібностей можливий у межах від 7 до 17 років. Сенситивними періодами для формування швидкісних навичок вважаються вік 9–11 років та період статевого дозрівання – 14–15 років. Швидкісно-силові якості найефективніше формуються у віці 10–14 років, тоді як подальше їх зростання потребує впливу спеціалізованих тренувальних засобів.

За даними І. В. Муравова [62], гнучкість у дітей розвивається найінтенсивніше в період 6–10 років. Після 10 років її розвиток уповільнюється, проте можливе покращення за допомогою спеціально підібраних засобів фізичного виховання.

У період статевого дозрівання відбуваються значні ендокринні зміни. Центральну роль у цьому процесі відіграють гіпофіз і щитовидна залоза, які починають активно виробляти гормони, стимулюючи роботу інших ендокринних органів. Спільна дія гормонів росту та статевих гормонів

забезпечує прискорене фізіологічне зростання, що проявляється у швидкому збільшенні маси та довжини тіла. Пік росту, або так званий «скачок росту», у хлопців зазвичай починається у 13 років і триває до 15, а у дівчат – приблизно на два роки раніше. Варто враховувати індивідуальні відмінності: деякі діти починають рости раніше, інші – пізніше.

На тлі цих змін особливого впливу зазнає психіка підлітка. Інтенсивне зростання скелета призводить до деякої непропорційності та кутової форми тіла, що спричиняє відчуття ніяковості та незграбності. Зміни у серцево-судинній системі призводять до різких коливань судинного та м'язового тону, що безпосередньо впливає на швидку зміну фізичного та психоемоційного стану. Настрій підлітка може змінюватися миттєво: період активності та азарту змінюється втому, апатією, пасивністю чи розбитістю.

Процес статевого дозрівання супроводжується підвищеною емоційною лабільністю. У результаті поєднання фізіологічних і психологічних факторів можуть виникати складнощі у спілкуванні дитини з дорослими та однолітками. Вирішення подібних проблем здійснюється за допомогою вікової психології, що дозволяє враховувати особливості психоемоційного розвитку підлітка при плануванні тренувального процесу.

Процес розвитку психічних функцій і становлення особистості людини протягом усього життя вивчається віковою психологією. Її головна відмінність від загальної психології полягає у дослідженні динаміки розвитку та змін, що відбуваються в організмі та психіці людини на різних вікових етапах. Вікова психологія є окремою галуззю психологічної науки, у межах якої розглядається процес психічного розвитку дитини, закономірності та специфіка цього процесу. Вона дає характеристику віковим періодам, пояснює їх логіку та оперує поняттями «дитинство» і «вік». Згідно з визначенням О. Я. Савченко [75], вік – це цикл дитячого розвитку, який має власну структуру, динаміку та внутрішні закономірності.

Варто зазначити, що психологічний і біологічний вік не завжди збігаються з хронологічним, тобто календарним віком, зафіксованим у

свідоцтві про народження. Кожен віковий період має унікальні, неповторні особливості розвитку психічних функцій. Взаємини дитини з оточенням, провідна діяльність і рівень емоційно-вольового розвитку мають свої межі та закономірності, які можуть індивідуально зміщуватися. Саме тому одна дитина може перейти до нового етапу розвитку раніше, а інша – пізніше. Особливо значні відмінності спостерігаються у період статевого дозрівання, що зумовлено не лише гетерохронністю розвитку психічних функцій і систем організму, а й індивідуальними особливостями конкретної дитини.

Для глибшого розуміння змін, що відбуваються у психіці сучасної дитини, важливо детально розглянути вікові періоди, їх межі та зміст, особливо у контексті формування юного спортсмена.

Початкові вікові етапи становлять дитинство – особливий період розвитку людини, який є підготовчим етапом до дорослого життя. Дитинство – це історично змінне явище: його тривалість і зміст змінювалися впродовж еволюції людства. У первісні часи дитинство було коротшим, у Середньовіччі – подовженим, а сучасне дитинство стало ще тривалішим і більш насиченим різними видами діяльності. Сьогодні діти у своїх іграх активно відтворюють соціальні взаємини дорослих, моделюють сімейні та професійні ролі, опановують основи наук і навички спілкування.

Соціально-економічний і культурний рівень суспільства, в якому виховується дитина, безпосередньо впливає на специфіку протікання дитинства. Постає закономірне питання: коли саме в сучасних умовах закінчується дитинство? Традиційно дитяча психологія охоплює вік від народження до семи років, однак нині дитинство продовжується і після цього періоду. Молодший школяр залишається дитиною, а деякі дослідники навіть вводять поняття «продовжене» або «затягнуте дитинство», що охоплює також підлітковий вік. Незалежно від теоретичного підходу, більшість учених погоджуються, що справжня дорослість настає у 15–17 років – тобто вже за межами шкільного періоду.

Віковий діапазон 10–12 років, який нас цікавить, належить до меж підліткового періоду, що пов'язаний із перебудовою організму та початком статевого дозрівання. Межі цього віку є відносними: у деяких дітей пубертат починається у 11 років, а в інших – лише у 13. Зазвичай підлітковий період розпочинається з кризи, через що він є складним як для самої дитини, так і для дорослих, які її оточують.

У психології межі підліткового віку не мають чіткої визначеності. Його початок характеризується зміною соціальної ситуації розвитку, формуванням нової системи стосунків дитини з навколишнім світом. Цей період прийнято називати перехідним або критичним, адже він супроводжується глибокими фізіологічними та психічними змінами.

Вперше психологічні особливості підліткового віку описав С. Холл [92], який звернув увагу на суперечливість поведінки дітей у цей період і визначив його як кризовий етап розвитку. На його думку, такі суперечності зумовлені саме перехідним характером цього етапу в онтогенезі. Т. М. Титаренко [84] зазначає, що різкі анатомічні та фізіологічні зміни підлітка є природним проявом процесів росту. У цей час спостерігається інтенсивне збільшення маси тіла, прискорене зростання скелета, розвиток серцево-судинної системи та активне статеве дозрівання.

Фізіологічна перебудова організму супроводжується змінами емоційного стану: підлітки часто переживають тривогу, дратівливість, підвищену збудливість або пригніченість. У багатьох формується невпевненість у собі, з'являється чутливість до власної зовнішності, прагнення до самоствердження. Водночас анатомо-фізіологічні зміни не є безпосередньою причиною психологічного розвитку – вони лише створюють умови, які опосередковано впливають на його напрям і характер.

Підлітковий вік характеризується певними тимчасовими труднощами, які обумовлені значною перебудовою нейроендокринних взаємин в організмі та всіма наслідками, що з цього випливають. Саме тому реакція підлітків на фізіологічні зміни, що відбуваються в їхньому організмі, досліджувалася

численними вченими. Наприклад, Дюайєр [104] та Мейєр [111] констатували, що приблизно 30 % дівчат і 20 % хлопців підліткового віку відчують занепокоєння через свій ріст: хлопці переживають, що вони замалі, а дівчата – що занадто високі. У цей період також часто з'являється надлишкова маса тіла, яка стає значущою проблемою для підлітків.

У соціальному плані розвитку підлітки стикаються з такими особливостями:

1. Підліток продовжує перебувати у знайомих умовах сім'ї, школи та серед однолітків, проте змінюються його ціннісні орієнтації. У прагненні до незалежності він зустрічає те, що батьки досі ставляться до нього як до дитини.
2. З одного боку, підліток прагне відірватися від світу дитинства, стати самостійним і вважає себе дорослим; з іншого – його приваблює дитяча безтурботність, у якій менше обов'язків та відповідальності.
3. Змінюється ставлення до школи, яка стає місцем активних взаємодій із ровесниками та соціальної самореалізації.

Дослідження Н. Є. Касаткіної [31] свідчать, що підлітки яскраво проявляють себе у ігровій діяльності, причому ігри з елементами змагання є для них найбільш привабливими. Паралельно шкільне навчання набуває особливого теоретичного значення: підлітки прагнуть не просто знати факти, а зрозуміти їх суть, розібратися у причинах явищ. Однак проникнення в суть часто не відзначається глибиною, адже мислення підлітків і молодших школярів значною мірою спирається на образи та уявлення; дрібні деталі й факти можуть заважати виділити головне та сформулювати узагальнення. Тому для них характерна установка не на глибоке осмислення матеріалу, а на його запам'ятовування.

Т. М. Титаренко [84] зазначав, що підлітки активно формують власний ідеал – образ, якому прагнуть наслідувати зовні й внутрішньо. Часто цей ідеал формується на основі героїв кіно чи літератури, а не реальних людей,

що пов'язано з тим, що підліток продовжує жити у певному ілюзорному світі. Це може призводити до його замкненості та соціальної відчуженості.

В емоційно-вольовій сфері підлітки проявляють себе бурхливо і пристрасно. Навіть незначна критика або зауваження можуть викликати емоційно негативну реакцію, що пояснюється притаманною цьому вікові недовірою, дратівливістю та слабким самоконтролем. Водночас, якщо діяльність приносить підлітку позитивні емоції, він здатен довго і сконцентровано її виконувати. У цьому віці також активно розвивається самостійність: підліток прагне виконувати завдання самостійно, а не списувати чи копіювати з інших.

Дружба у підлітковому віці набуває особливо тривалого і значимого характеру, часто зберігаючись на все життя. Колектив і друзі стають практично всім для підлітка, тому думка ровесників набуває великої значущості. У цей період формуються власні переконання, правила та моральні принципи, незалежні від випадкових зовнішніх впливів. Підліток створює систему норм, прийнятну серед ровесників, і якщо вона не збігається з моральними вимогами дорослих, він часто обирає ті правила, що сформувалися у колективі однолітків.

За періодизацією М. В. Савчина [76], а також у трактуванні Т. М. Титаренко [84], підлітковий вік пов'язаний із виникненням новоутворень у психічному розвитку дитини. Ці новоутворення з'являються на основі провідної діяльності попереднього вікового періоду. Згідно з цією теорією, навчальна діяльність підлітка спрямовує його свідомість від орієнтації на зовнішній світ до орієнтації на самого себе. До завершення молодшого шкільного віку і на початку підліткового навчальна діяльність дитини переходить на вищий рівень: вона стає діяльністю, спрямованою на самовдосконалення та самоосвіту [115].

Дослідження багатьох вчених, таких як В. О. Кашуба [32], А. Г. Ковальов [34], А. І. Кочетов [42] та інших, свідчать про те, що саме в підлітковому віці чітко проявляється потреба в самовихованні та роботі над

собою. Цей період характеризується формуванням у дитини почуття власної гідності, що проявляється у прагненні до самовизначення.

У дітей цього віку формується схильність до самоаналізу та особистісної рефлексії, що є сприятливою передумовою та важливим чинником розвитку саморегуляції діяльності. На відміну від молодших школярів, у підлітків відбувається кардинальна перебудова структури вольової активності: вони значно частіше регулюють свою поведінку, однак механізми вольової активності ще недостатньо сформовані. На емоційно-вольовому рівні це ускладнює саморегуляцію [114].

У цьому контексті відбувається зміна провідної діяльності підлітка, роль якої полягає в реалізації соціально значущої діяльності. За думкою ряду авторів, таких як Л. В. Волков [20], С. Д. Максименко [55], М. В. Савчин [76], засобами реалізації цієї діяльності є навчання, спілкування та суспільно корисна праця.

Таким чином, на тлі розвитку провідної діяльності починається формування психічних новоутворень підліткового віку, які охоплюють усі аспекти розвитку особистості: відбуваються зміни в моральній сфері, статевому розвитку, вищих психічних функціях та емоційній сфері. Зокрема, відбувається якісна перебудова мислення підлітка: від наочно-образного та початкових форм словесно-логічного мислення до гіпотетико-міркувального мислення, що характеризується високим рівнем узагальненості та абстрактності.

У віці 11–12 років у дітей з'являється прагнення мати власну точку зору, вони намагаються її відстоювати, при цьому аналізують та обмірковують ситуації, яскраво проявляється потреба в роздумах про себе, інших людей, предмети та явища.

Отже, підлітковий вік є критичним періодом розвитку, що вимагає усвідомленого підходу та особливої уваги дорослих до дитини. Водночас цей період є сприятливим для закладання основ моральності, формування етичних принципів та розвитку волі й самодисципліни, який

супроводжується значними фізіологічними, емоційними та психічними змінами. У цей час відбувається активне статеве дозрівання, перебудова організму, інтенсивний ріст та розвиток серцево-судинної системи, а також формування психічних новоутворень. Підлітки набувають здатності до самоаналізу, самовизначення та саморегуляції, активно розвиваються їхні вольові та моральні якості. Провідною діяльністю стає навчання та самовдосконалення, що сприяє формуванню абстрактного мислення, здатності до роздумів і власних суджень. Незважаючи на кризовість періоду та емоційну нестабільність, підлітковий вік є сприятливим для закладання основ моральності, самодисципліни та соціально значущої активності.

### **1.3. Моральні та вольові якості як складова структури особистості спортсмена-каратиста**

Процес морального, етичного та вольового розвитку юних спортсменів полягає у формуванні загальнолюдських моральних цінностей, вихованні громадянської зрілості, розвитку мотивів і інтересів, високих моральних потреб. У дослідженні цього явища особлива увага приділяється основам моральних принципів та вольових якостей. Наявність таких якостей забезпечує успішне формування активної моральної позиції дитини, яка здатна ставити перед собою цілі та приймати відповідальні рішення не лише у спортивній діяльності, а й у життєвих ситуаціях, що потребують самостійності та відповідальності.

Проблема формування особистості є однією з найбільш складних і водночас актуальних у сучасному світі, вона досліджується в рамках філософії, соціології, педагогіки та психології. Ці науки взаємопов'язані і концентрують увагу на процесах розвитку та життєдіяльності людини як цілісної особистості. У філософії, зокрема, проблема особистості пов'язана з пошуком сенсу життя, призначення людини та її місця у світі, а цінність людського існування завжди залишалася предметом глибокого осмислення.

Процес становлення людини як особистості та її духовного початку розкритий у таких працях, як В. М. Платонов [69], А. М. Мартиненко [58], Є. П. Максачук [53], А. Ф. Шестак [100], В. В. Росзанов [74], В. М. Платонов [70] та інших. Проблеми розвитку особистості також детально досліджувалися в роботах О. М. Кокун [35], О. І. Строгонова [82], В. М. Казанцева [30], О. Я. Савченко [75], С. Д. Максименко [56] та інших. Вчені наголошують на важливості саморозвитку людини та свідомого вдосконалення її вольової сфери.

Суспільство завжди формувало певний ідеал особистості. Однією з основних цілей гуманістичного суспільства є сприяння розвитку людини та розкриття її творчого потенціалу. Гуманістична педагогіка зосереджується на формуванні цілісної особистості, яка проявляє свої унікальні якості та прагне до максимальної реалізації своїх можливостей.

Вітчизняний філософ С. Д. Максименко [56] пов'язував розвиток людини з процесом самоствердження. Він вважав, що розвиток особистості забезпечують три основні сили: життєвий рух, творення цілісності людини та свобода індивідуального життя. Формування індивідуальності завжди було зумовлене епохою, в якій живе людина, і самоутвердження особистості має розглядатися в контексті конкретного соціуму та умов середовища її життєдіяльності.

Людина завжди оцінюється крізь призму моральних норм і цінностей суспільства, до якого вона належить. Моральність особистості розглядається як оцінка іншими людьми та суспільством, тоді як орієнтація на абсолютні принципи й цінності є проявом її власної внутрішньої моралі. Ми підтримуємо підхід професора Б. П. Яковлева [101], який розглядає моральність та етичність як тотожні поняття. У нашому дослідженні ці поняття узагальнені під терміном «моральні якості».

Процес розвитку моральних якостей у спортивній діяльності визначається як моральна підготовка. Формування вольової сфери нерозривно пов'язане з вихованням моральних якостей. Моральна складова

особистості визначається такими поняттями, як кодекс честі, дотримання обіцянок і правил, прийнятих у суспільстві.

В. Н. Казанцев [30] підкреслює, що вольові якості проявляються у єдності потреб, емоцій, мислення та дій, у свідомому ставленні до себе та реалізуються через адекватну поведінку у соціальному середовищі.

Т. І. Чедова [94] розглядає проблему морально-вольового розвитку особистості підлітка під керівництвом тренера. Він вважає, що підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом у спортивній діяльності для стимулювання самовиховання морально-вольових якостей. Його думка про те, що підліток, залучений до колективної діяльності, отримує можливість усвідомлювати себе через оцінку його поведінки іншими людьми, є досить обґрунтованою. При цьому конструктивна критика з боку тренера та товаришів по команді може значно сприяти розвитку у підлітка морально-вольових якостей.

Людина завжди прагне до чогось, і це прагнення базується на її інтересах і вподобаннях. Для підлітка таким стимулом може стати спортивна діяльність та участь у роботі спортивного колективу. Як зазначає Т. І. Чедова [94], рушійною силою розвитку моральних і вольових якостей є здатність підлітка долати внутрішні конфлікти між потребою бути визнаним у колективі, прагненням досягати успіхів та тими особистими імпульсами, які заважають цьому. У підлітка виникає стан внутрішнього роздвоєння та морально-психологічної напруженості, що змушує його обирати між власними потребами та суспільними нормами. Саме це напруження стимулює розвиток моральних і вольових якостей, змушуючи підлітка діяти відповідно до загальноприйнятих правил і мобілізувати свої внутрішні ресурси.

Якщо розглядати загальноприйняті норми у контексті спортивних єдиноборств, яскравим прикладом поєднання моральних принципів та прояву волі є традиції східної культури. У класичних східних бойових мистецтвах існують чітко прописані правила, які зобов'язують кожного практикуючого

дотримуватися встановленого етикету. За кодексом Гічіна Фунакоші, засновника сучасного карате, першою заповіддю є дотримання етикету, що в основі своїй означає: «Карате починається з уклону і закінчується уклоном». Багато майстрів трактують цю думку як принцип поваги – поваги до тренера, старших, товаришів по команді і один до одного.

В. В. Белорусова [13] зазначає, що заняття у спортивній секції за умов відповідного педагогічного підходу сприяють розвитку моральних та вольових якостей підлітка. Дійсно, спортивна діяльність, зокрема східні єдиноборства, які включають глибоку філософську думку, моральні правила та світоглядні цінності, безумовно формує моральні якості.

Проте висококласний спортсмен оцінюється не лише через моральний аспект. Важливою складовою є наявність бойових якостей, готовності до протистояння супернику на спортивній арені. Прояви волі та напруження внутрішніх ресурсів визначають спортсмена високого рівня.

Р. М. Загайнов [28] зазначає, що чемпіон у змагальних умовах, зокрема у кризових ситуаціях, таких як передстартова тривога або ворожа атмосфера на трибунах, максимально мобілізує свої внутрішні ресурси та проявляє вольові якості. Це свідчить про те, що воля відіграє надзвичайно важливу роль у житті спортсмена.

У словниках поняття «воля» трактують за кількома основними положеннями: по-перше, як здатність реалізовувати власні бажання та досягати поставлених цілей; по-друге, як усвідомлене прагнення до здійснення чого-небудь; по-третє, як побажання чи вимогу; по-четверте, як владу або можливість розпоряджатися чимось; по-п'яте, як свободу прояву чого-небудь; і, нарешті, як стан свободи, тобто відсутність обмежень чи примусу [113].

Ще Аристотель ввів поняття «волі» у систему наукових категорій для пояснення того, як поведінка людини реалізується відповідно до знання, яке саме по собі не має спонукаючої сили. У нього воля виступала як чинник,

здатний змінювати поведінку: змінювати її напрям і темп, зупиняти або ініціювати дії [109].

О. М. Кокун [35] вперше дав наукове визначення волі: «воля – це не якийсь безособовий агент, що розпоряджається лише рухами; це активна сторона розуму та морального почуття, що керує рухами заради певних цілей і часто всупереч інстинкту самозбереження».

Ю. В. Шевчук [98] визначала волю як «здатність та вміння людини свідомо спрямовувати свою діяльність відповідно до конкретних цілей, принципів та завдань, здатність долати перешкоди на шляху до досягнення поставлених цілей».

За думкою В. Г. Панок [64], вольовий акт завжди пов'язаний із прикладанням зусиль, прийняттям рішень та їх реалізацією. Воля передбачає боротьбу мотивів, що відрізняє вольову дію від інших. Таке вольове зусилля проявляється особливо у ситуаціях, де існують суперечливі прагнення, які неможливо подолати без прийняття свідомого вольового рішення.

С. Д. Максименко [54] зазначав: «вольове діяння – це... усвідомлена, цілеспрямована дія, за допомогою якої людина реалізує поставлену перед нею мету, підпорядковуючи свої імпульси свідомому контролю і змінюючи навколишню дійсність відповідно до свого задуму».

В. Г. Кремень [44] підкреслював, що вольову дію слід відрізнити від звичайних довільних дій, які виконує доросла людина в повсякденному житті. Довільна дія здійснюється з усвідомленим наміром і підпорядкована певній меті, на відміну від автоматичних реакцій. Воля проявляється у здатності керувати власними вчинками, а свідомо здійснена діяльність, що вимагає вольових зусиль, характеризується як вольова активність. Вольове зусилля – це свідоме подолання себе, яке стає підставою для здійснення певних дій.

За словами О. М. Кокун, О. В. Іванової [36], інтенсивність вольових зусиль залежить від сили мотивації та енергетики активності. Вона визначається мотивом до дії, енергетичною активністю та моральними

якостями особистості. Сила волі – це здатність людини свідомо регулювати власну активність, проявляється вона в намірі діяти усвідомлено.

Виховання вольових якостей спортсмена відіграє ключову роль у системі спортивної підготовки і визначає успіх у спортивній діяльності [112]. У спортивній психології основними вольовими якостями вважають цілеспрямованість, ініціативність і самостійність, рішучість і сміливість, наполегливість і стійкість, витримку та самовладання. В. М. Платонов [70] підкреслював, що вольові якості важко оцінити безпосередньо, визначити їх роль складно, проте практичний досвід свідчить, що незалежно від виду спорту спортсмену необхідні всебічно розвинені вольові якості, тому їхнє виховання має входити до основного змісту підготовки.

В. В. Романенко [73] давав визначення: «вольові якості особистості – це конкретні прояви волі, обумовлені характером подоланих перешкод». І. В. Муравов [62] вважає, що це визначення є одним з найвдаліших формулювань, проте потребує уточнення, трактуючи вольові якості як особливості вольової регуляції, що проявляються у специфічних умовах, визначених характером подоланої складності.

За визначенням І. В. Муравова [62], воля – це свідоме управління людиною власними діями та вчинками, своєю діяльністю та поведінкою. С. Д. Максименко [54] визначає волю як психічну діяльність людини, що полягає в управлінні своїми думками, бажаннями та діями для досягнення поставленої мети, долаючи різні труднощі заради тих чи інших мотивів.

Ряд дисертаційних досліджень присвячено проблемі моральної та вольової підготовки, вихованню моральних і вольових якостей, зокрема у сфері спорту. Серед таких робіт – дослідження Е. А. Байєр [8], Т. І. Чедової [94], Ю. В. Шевчук [98].

Особливу увагу привертають праці Л. Г. Авдоніної [1], Л. В. Логінова [50], С. Б. Петригіна [66], О. І. Строгонова [82], Т. І. Чедової [94], М. С. Терзі [83], В. Ф. Пилипка [67], С. В. Гавричкіна [22], А. Н. Севрюкової [78], які

розкривають питання виховання моральних і вольових якостей у молодого покоління засобами занять східними єдиноборствами.

Цілеспрямованість передбачає наявність у людини певних особливостей діяльності, які спрямовані на досягнення конкретної мети. Ініціативність характеризує здатність людини самостійно ставити цілі та організовувати свої дії для їхнього досягнення. Дисциплінованість проявляється у здатності підпорядковувати вольові прояви вимогам і нормам, що диктуються суспільством. Рішучість полягає в умінні самостійно приймати рішення та реалізовувати їх на практиці. Сміливість і рішучість – це здатність прикладати необхідні вольові зусилля, усвідомлюючи наявність ризику та долаючи негативні емоції [110].

У багатьох дослідженнях, присвячених вихованню вольових якостей спортсмена, їх визначення можуть відрізнятися. Самоконтроль – це здатність зберігати ясність розуму, керувати своїми діями та емоціями в умовах високого психологічного напруження. Настійливість розуміється як уміння довготривало, без зниження активності та енергії, досягати поставленої мети, незважаючи на перешкоди та труднощі. До ініціативності додається ще й самостійність – здатність діяти не лише самостійно, а й не піддаючись впливу інших людей.

Виховання вольових якостей найбільш ефективно відбувається через заняття спортом. Змагальний фактор, як невід’ємна складова спортивної діяльності, дозволяє спортсмену докладати максимальні зусилля, тим самим активно тренуючи волю та створюючи вольові механізми. Спортивні змагання є найприроднішим і найбільш ефективним методом розвитку вольових зусиль [101].

Водночас виникає потреба не лише у формуванні волі, а й у діагностиці вольової сфери особистості. Психологи, які досліджують вольові якості спортсменів, віддають перевагу методикам, в яких оцінюються дії спортсмена у змагальних умовах або використовуються тестові методики із обов’язковим елементом конкуренції.

А. В. Веденов [17] підкреслює, що формування волі у дитини неможливе поза колективом, і бажано, щоб це був колектив, який сприяє розвитку колективізму. Саме в колективі формуються моральні відносини, що базуються на взаємодопомозі, співпраці та взаєморозумінні, вимагаючи вміння налагоджувати контакти та враховувати інтереси інших.

В. Г. Панок [64] звертає увагу на тісний зв'язок розвитку волі з розвитком морально-мотиваційної сфери. Включення в неї високих мотивів і здатність оцінювати моральну сторону вчинку є невід'ємною умовою виховання волі. Мотив дії, за участі волі, стає регульованим, а сам вчинок – довільним. З огляду на це, заняття єдинокорствами, які потребують великих трудових зусиль і монотонної роботи, сприяють розвитку у дитини саморегуляції: в певних умовах відбувається тренування вольових зусиль. Цей процес підтверджує думку про те, що вольове зусилля, підкріплене високим рівнем мотивації, може перетворюватися на звичку концентрувати увагу і волю на виконанні поставленого тренером завдання.

В. М. Костюкевич [39] зазначає, що здатність до саморегуляції формується за наявності певного набору умінь і навичок, таких як: правильне сприйняття вимог тренера, однокласників або батьків; оцінка власних можливостей і можливості отримати допомогу; вміння долати бажання, які заважають виконанню поставлених завдань; аналіз виникаючих труднощів.

Дослідження В. Д. Сена [79] демонструють дані щодо мотивації підлітків, які займаються східним бойовим мистецтвом Кудо, та рівня сформованості їхніх уявлень про морально-вольову поведінку. Анкетування показало, що на першому місці серед причин, через які підлітки обирають Кудо, стоїть бажання навчитися самозахисту та прагнення стати сильним. На другому місці – бажання досягти високих результатів у спорті, а на третьому – мода на цей вид спорту.

Підлітку доводиться здійснювати моральний вибір, який вимагає від нього вольового зусилля, пов'язаного з відмовою від чогось приємного. Він повинен наполегливо тренуватися, дотримуватися суворого режиму,

витримувати фізичні навантаження, слідкувати за харчуванням і загалом підпорядкувати свою діяльність досягненню поставленої мети. Усвідомлення моральних потреб визначає моральний вибір, який, у свою чергу, характеризує сформованість морально-вольових якостей.

Аналізуючи дослідження М. Я. Набатникової [63] та В. Ф. Ковалевського [33], варто звернути увагу на той факт, що організація різних форм роботи з фізичного виховання, використання певних методів і засобів не дозволяє повністю сформувати морально-вольові якості лише за допомогою одного виду спорту. Тому доцільним є застосування на тренуваннях специфічних елементів інших видів спорту, що коригує виховні впливи та сприяє комплексному розвитку підлітка. Цей аспект був врахований у нашій методиці моральної та вольової підготовки на основі елементів контактних видів спорту. Включення елементів інших видів спорту дозволяє частково компенсувати недоліки процесу виховання морально-вольових якостей у рамках одного виду спорту.

Одним із основних мотивів поведінки юного спортсмена є прагнення зайняти достойне місце серед однолітків у спортивному колективі. Це пов'язано з віковими особливостями підлітка та його прагненням до самоствердження. Від професійної компетенції тренера значною мірою залежить, наскільки це прагнення буде спрямоване в правильне русло. Потрібно пам'ятати, що потреби стають мотивами лише тоді, коли вони усвідомлюються як об'єкти, що повинні бути задоволені, і стимулюють підлітка до активної діяльності. Особливе місце займають мотиви прагнення до вдосконалення, бажання отримати похвалу тренера, нагороду або піднятися на найвищу сходинку п'єдесталу.

Водночас існує інша «сторона медалі». Ряд досліджень, присвячених проблемам ослаблення мотивації, вказує, що однією з основних причин є згасання прагнень і почуттів підлітка, пов'язаних із усвідомленням потреб у заняттях спортом. Це питання висвітлено в роботі Ю. В. Коробейникова [38], де показано, що діти усвідомлюють користь спорту для здоров'я та фізичної

сили, але формування інтересу значною мірою залежить від впливу батьків. Отже, необхідна системна робота з батьками, щоб вони були поінформовані про життя дитячого колективу та підтримували оптимальні форми взаємодії.

Згідно з концепцією І. Д. Беха [11], мотив – це предмет задоволення потреб, і немає потреби «створювати» мотив, його слід лише актуалізувати. Така актуалізація, що має справжню моральну спрямованість, створює умови, в яких юний спортсмен готовий діяти на користь колективу. Як зазначає А. В. Зосімовський [29], так звана «особиста жертва» для колективу може сприйматися різними підлітками по-різному: для одного вона мінімальна, для іншого – максимальна. Проте будь-який морально-вольовий вчинок на користь команди або товаришів, всупереч особистим інтересам, пов'язаний із внутрішньою боротьбою мотивів підлітка.

Прагнення підлітка діяти на благо колективу та бажання виправдати довіру команди, закладену тренерами з раннього дитинства, формує основу для прояву моральних вчинків у спортивному середовищі.

Виховання моральних та вольових якостей залежить від багатьох факторів, одним із яких є постановка мети та визначення ефективних шляхів її досягнення. Протягом усієї свідомої діяльності людина ставить перед собою цілі, досягнення яких вимагає свідомого підпорядкування дій волі. Підлітки здебільшого орієнтуються на досягнення ближніх цілей, адже не всі здатні утримувати віддалену мету у свідомості. Тому важливо створювати умови для досягнення близьких цілей, поетапно реалізовувати їх та стимулювати моральне напруження підлітка. Правильна структуризація цілей та ієрархічна послідовність досягнення результатів у процесі занять єдиноборствами, де майстерність досягається довготривалими наполегливими тренуваннями, є ключовим елементом виховання моральних та вольових якостей спортсмена.

Досягнення поставлених цілей і бажаних результатів потребує розвитку такої вольової якості, як цілеспрямованість. Безсумнівно, правильне формулювання цілей значною мірою залежить від компетентності тренера,

але не менш важливим є ступінь зацікавленості спортсмена у їх реалізації. Формування цілеспрямованості потребує прояву вольових зусиль і є досить тривалим і складним процесом. Як зазначає Є. П. Максачук [53], у процесі виховання цілеспрямованості перш за все необхідно зацікавити дітей у поставленій меті, окреслити перспективи, оскільки прагнення реалізувати невизначені плани, які не підкріплені інтересом, заздалегідь приречене на невдачу.

Спортсмени повинні усвідомлювати, що цілі можуть мати різний рівень терміновості та орієнтуватися на строки їх виконання. Тренер може давати настанови як для всієї команди, так і для кожного спортсмена окремо, диференціюючи цілі. Для оптимізації діяльності спортсменів необхідно ретельно планувати систему контролю за досягненням поставлених цілей. Отримана інформація дозволяє комплексно, аналітично та достовірно коригувати структуру системи підготовки спортсменів. На початкових етапах тренувального процесу важливо заохочувати прагнення досягти мети, впроваджувати елементи оптимізму та відзначати успіхи кожного.

Від постановки цілі тренувального заняття до змагань відбувається складна інтелектуальна робота, яка природним чином інтегрується у вольову підготовку і має вагоме значення для кінцевого результату. Від правильної оцінки ситуації під час спортивної боротьби та якісного аналізу можливих варіантів подій залежить ступінь підготовленості спортсмена до майбутньої боротьби і глибина прояву його вольових якостей.

З таким мотивом діяльності, як цілеспрямованість, тісно пов'язана така моральна якість, як відповідальність. Провідними мотивами, що спонукають юного спортсмена активно діяти у колективі, є почуття обов'язку та відповідальності. Тому під час підготовки слід враховувати, щоб у спортсмена формувалося відчуття причетності до спільної справи [108]. У таких умовах виникає почуття відповідальності, яке згодом набуває колективного характеру. Виконання поставленої мети вимагає від підлітка активізації певних імпульсів, які сприяють досягненню результатів та

відповідають поставленим завданням. Іншими словами, особистість підлітка повинна володіти такою якістю, як суспільна ініціатива, яку в нашому дослідженні ми позначаємо як ініціативність і самостійність.

Суспільна ініціатива визначається як здатність юного спортсмена самостійно ставити цілі, знаходити шляхи їх реалізації та організовувати свою діяльність відповідно до намічених планів. Вольове зусилля, пов'язане із суспільною ініціативою та умінням досягати поставлених цілей, ефективно формується в умовах тренувальних занять. Дії та вчинки, що потребують значної кількості часу та енергії, як фізичної, так і інтелектуальної, сприяють розвитку здатності спортсмена рівномірно розподіляти ці ресурси. Таким чином, прояв волі неможливий без суспільної ініціативи. Підліток повинен застосовувати вольові зусилля для здійснення морально-етичного вчинку.

Моральна підготовка визначається як спортивно-педагогічний процес, спрямований на виховання морально-етичних норм поведінки та цінностей, прийнятих у спортивно-культурному середовищі, якими керується особистість (спортсмен) у різних життєвих ситуаціях. Це визначення ми використовуємо як робоче в нашому дослідженні.

Отже, одними з основоположних якостей спортсмена є цілеспрямованість, суспільна ініціатива та відповідальність перед тренером і колективом під час здійснення морально-етичного вчинку, що, у свою чергу, визначає вольову зрілість підлітка як здатність до моральної поведінки та високий рівень організованості юного спортсмена.

Моральна підготовка та розвиток волі у підлітків-спортсменів є ключовим аспектом їхнього виховання. Вона охоплює формування цілеспрямованості, суспільної ініціативи та відповідальності перед тренером і колективом. Ці якості забезпечують здатність юного спортсмена приймати свідомі рішення, дотримуватися моральних і етичних норм, активно працювати на досягнення поставлених цілей і долати труднощі. Спортивна діяльність, особливо в умовах тренувань і змагань, сприяє розвитку саморегуляції, волі та мотивації, а роль тренера полягає у створенні

ефективних умов для розвитку цих якостей. Формування морально-вольових характеристик є невід'ємною складовою успішної підготовки спортсмена та розвитку його особистості загалом.

#### **1.4. Шляхи підвищення ефективності моральної та вольової підготовки юних каратистів**

Для того, щоб оцінити ефективність будь-якого явища, необхідно зрозуміти значення самого терміна, його зміст і сферу застосування, або іншими словами – відносно чого розглядається ефективність. У контексті нашого дослідження ефективність розглядається саме в рамках спортивної підготовки. Поняття «ефективність» трактують як «дає ефект», «дієвий» або «ефективний спосіб» [57]. Пошук дієвих методів підвищення моральної та вольової підготовленості спортсменів є пріоритетним завданням нашого дослідження.

Різні варіанти підвищення рівня моральної та вольової підготовленості у різних сферах діяльності вивчали багато вчених. Особливу увагу представляють дослідження, проведені вченими-тренерами та педагогами в рамках спортивної підготовки, спрямовані на розвиток моральних і вольових якостей спортсменів під час тренувального процесу. Зокрема, заслуговують на увагу роботи В. В. Росзанова [74], О. І. Строгонова [82], А. І. Шемшуріна [99], А. Е. Батурина [9], В. В. Пяткова [72], А. М. Мартиненка [58].

Проблемами психологічної підготовки спортсменів у бойових єдиноборствах займалися дослідники Ю. П. Кошелєв [43], М. Я. Набатникова [63], Ю. М. Тропін [86], С. Б. Петригін [66], В. Ф. Пилипко [67], Т. С. Сактаганова [77], М. С. Терзі [83], Д. В. Ярошенко [102].

Неодноразово спостерігається, що у двох спортсменів з приблизно однаковим техніко-тактичним і фізичним рівнем перевага на змаганнях належить тому, хто має більш високий рівень моральної та вольової підготовленості.

Дослідження свідчать про те, що єдиноборства як засіб виховання моральних і вольових якостей мають особливе значення в педагогічному процесі. У дослідженні Т. М. Титаренко [84] процес виховання моральних і вольових якостей розглядається через призму педагогічної технології із використанням єдиноборств. Метою роботи було визначити основні компоненти діяльності тренерів, спрямованої на формування моральних і вольових якостей, а також розглянути систему організації цього процесу. У роботі виділено ключові складові педагогічного впливу: розвиток вольових якостей, створення умов для самостійних занять фізичною підготовкою та проведення тренувань із використанням єдиноборств. Результати показують, що правильно побудований зміст і методика впливу на моральний і вольовий розвиток через єдиноборства сприяють позитивній динаміці фізичного та психічного стану спортсменів.

У роботі С. К. Багадірової [6] досліджується структура і розвиток волі спортсменів-дзюдоїстів. Автор підкреслює, що воля – це здатність людини досягати поставлених цілей, долаючи внутрішні та зовнішні перешкоди завдяки вольовим зусиллям. Важливо, що виникнення вольового зусилля не є спонтанним, воно стимулюється самопідтримкою: самонаказами, самоодобренням, самоупевненістю, спогадами про успіхи, актуалізацією почуття обов'язку та власної гідності. Ключовим аспектом дослідження було впровадження форм самостимуляції за А. І. Висоцьким [18] через аутогенне та ідеомоторне тренування протягом 9 місяців в груповій та індивідуальній формі. Ефективність занять підтверджувалася підвищенням усіх показників вольових якостей за результатами спостережень і самооцінки.

Основою аутотренінгу, або аутогенної тренування, є опанування техніками самонавіювання, яке також називають аутосугестією. У процесі такого тренування важливим елементом є концентрація уваги на внутрішніх відчуттях та процесах, а також уявне моделювання бажаних змін у своєму стані.

Науковці І. А. Воронов [21] та В. П. Колеснік [37] займалися адаптацією методик сугестії та розробкою нових підходів. Експерименти показали позитивну динаміку та дозволили глибше зрозуміти механізми сугестивного впливу на рухову систему людини.

Ключовим компонентом аутогенного тренування є засвоєння та використання вербальних формул самонавіювання у вигляді самонаказів. Механізм роботи методики ґрунтується на формуванні стабільних зв'язків між словами самонаказів та появою певних станів у психофізіологічних системах організму [107]. Ефективність цього процесу залежить від правильного використання прийомів саморефлексії, індивідуальних образних уявлень та ідеомоторних дій. Формули самонавіювання виступають як суб'єктивні маркери, що відображають складні комплекси сенсорних уявлень.

Метод аутогенного тренування відзначається простотою та ефективністю, він сприяє нормалізації психічної діяльності, відновленню порушень у вегетативно-соматичній та психоемоційній сфері. Ця методика застосовується як у клінічній практиці, так і в медицині. Унікальність аутотренінгу полягає у тому, що сам спортсмен бере активну участь у регуляції свого стану, зберігаючи ініціативу та самоконтроль [91].

Автором аутогенного тренування та самого терміну вважають німецького лікаря І. Г. Шульца. Його внесок полягає у здатності поєднувати прості слова з фізичними відчуттями. Нині методика широко застосовується у спорті. Аутотренінг позитивно впливає на підготовку спортсменів до важливих змагань: покращує настрій, підвищує функціонування всіх систем організму, нормалізує сон, відновлює сили та зменшує втоми.

Основні вправи аутогенного тренування передбачають м'язове розслаблення, практику викликання теплових відчуттів у кінцівках та в ділянці сонячного сплетіння, контроль частоти серцевих скорочень та дихання. Це дозволяє оптимізувати та регулювати внутрішні ресурси організму спортсмена.

Сучасна спортивна практика підтверджує ефективність аутогенного тренування. Так, у дослідженні С. В. Давидова [25] експериментально доведено позитивний вплив аутотренінгу на психоемоційну регуляцію спортсменів рукопашного бою. В ході експерименту покращилися показники настрою та самопочуття, а рівень особистісної тривожності знизився.

Ефективність аутотренінгу залежить від кількох факторів. За А. Т. Філатовим [89], однією з основних умов є віра спортсмена у результативність методики. Важливу роль відіграє зміна вищої нервової діяльності, тобто настання неповного гальмування, яке називають аутогенним зануренням, що сприяє самовпливу.

З аутогенного тренування походить психорегулююче тренування (ПРТ), що формується як самостійна методика. За ініціативою А. В. Алексеєва [3] методика отримала назву ПРТ. Вчені визначили дві основні задачі: заспокоєння спортсмена під час змагань та мобілізація його внутрішніх ресурсів. Дослідження проводились серед висококваліфікованих спортсменів – дзюдоїстів, важкоатлетів, легкоатлетів, гімнастів, фехтувальників, п'ятиборців тощо. Ефективність ПРТ підтверджувалась даними ЕКС, тону м'язів, температури шкіри, коефіцієнта швидкості поглинання кисню та частоти серцевих скорочень [3].

Більш досконалим методом психічної саморегуляції є психом'язове тренування (ПМТ). Воно було розроблено А. В. Алексеєвим [3] як скорочена версія заспокійливої частини психорегулюючого тренування (ПРТ). Механізм роботи ПМТ полягає у зниженні активності мозку та введенні спортсмена в стан напівдрімоти, при цьому зберігаючи контроль свідомості. Другим важливим компонентом є здатність концентрувати увагу на виконуваних діяльності. Ці два елементи утворюють основу більшості методик самонавіювання.

Окрім аутогенного тренування, значну ефективність у психологічній підготовці спортсменів демонструє ідеомоторне тренування. Воно полягає у здатності спортсмена впливати на свій психічний стан за допомогою

вербальних конструкцій і відповідних уявних образів, тобто засвоєння, активне уявлення та відчуття рухових дій. Механізм ідеомоторного тренування базується на мобілізації м'язового потенціалу, що призводить до неусвідомленої іннервації м'язів відповідно до уявних або представлених рухів.

Ідеомоторне тренування включає кілька послідовних етапів:

1. Створення уявного образу заданого руху.
2. Перетворення цього образу із збереженням точності, щоб рух відповідав роботі окремих м'язових груп.
3. Підбір словесного супроводу для програмування руху.
4. Виконання фізичного руху з урахуванням попередніх етапів, коли ідеомоторний образ переноситься на реальне здійснення дії.

Пошук шляхів підвищення ефективності моральної та вольової підготовки не обмежується лише психологічними методами, такими як самонавіювання чи самонакази. Значну роль відіграє педагогічний компонент у формуванні цих якостей. Важливість роботи тренера полягає у вихованні гармонійно розвиненої особистості, що впливає на світогляд, інтереси та мотивацію спортсмена. Тому питання пошуку ефективних засобів формування моральних і вольових якостей є ключовим завданням тренера.

Організація тренувального процесу в єдиноборствах передбачає суворе дотримання правил і норм спортивної культури обраного виду спорту. Наприклад, у карате та інших східних єдиноборствах простежується чітка лінія філософії Сходу, етики та моралі. Підготовка спортсмена, який володіє моральними якостями, включає набуття знань про норми та правила, прийняті в його середовищі, а також ознайомлення з традиціями та правилами культури походження обраного бойового мистецтва. У нашому випадку це культура Сходу.

У східних єдиноборствах учитель вважається не лише майстром бойового мистецтва, а й прикладом дисциплінованості. Водночас сучасна практика показує, що для прищеплення правил і дисципліни потрібні певні

зусилля тренера, особливо на початковому етапі знайомства дитини з новими умовами спортивного життя. Процес адаптації нового спортсмена у колективі триває близько двох місяців і включає ознайомлення з правилами поведінки, мінімізацію обсягу та інтенсивності тренувального навантаження і поступове збільшення часу тренування.

Необхідно враховувати, що формування кваліфікованих спортсменів неможливе без чіткого дотримання правил тренувального процесу, що є фундаментом довгострокової життєдіяльності спортивного колективу. Особливо на етапі початкової спортивної спеціалізації робота тренера з батьками дитини має вирішальне значення. Залучення батьків до спортивного життя дитини сприяє підвищенню її мотивації та результативності. Важливо, щоб тренер доступно, тактовно та послідовно пояснював батькам важливість їхньої участі, адже від цього залежить не лише залишення дитини у секції, а й майбутні успіхи та спортивні досягнення.

Ще одним важливим стимулятором дисциплінованості юного спортсмена є ведення спеціального щоденника. У ньому дитина фіксує домашні завдання, режим харчування, графік прийому вітамінів, комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, а також обсяг та час виконаної роботи. У щоденнику можна також зазначити головну мету спортивної діяльності – перемогу на змаганнях – та намалювати символічну медаль або кубок престижного чемпіонату.

Безумовно, підтримка та участь батьків повинна зберігатися не лише в перший рік занять дитини, а протягом всього періоду початкової спортивної підготовки. Педагогічна конструкція «батьки – дитина – тренер» створює сприятливі умови для занять спортом та значною мірою полегшує роботу тренера. Орієнтованість усіх учасників на досягнення результату позитивно впливає на мотивацію дитини та її ставлення до спорту. Таким чином, ведення щоденника та активна взаємодія тренера з батьками стають одним із

ключових аспектів формування дисциплінованості як складової моральної та вольової підготовки.

Пошук шляхів підвищення ефективності моральної та вольової підготовки тісно пов'язаний із вихованням волі, що передбачає розвиток уміння долати зовнішні та внутрішні перешкоди з мінімальною витратою зусиль. У цьому контексті йдеться про формування «вольових звичок», коли у дитини поступово виробляється установка «треба» замість «хочу». Спорт наочно демонструє, що систематично повторювані завершені акти вольового зусилля дозволяють оцінити готовність спортсмена до прояву волі.

При організації процесу розвитку волі завдання тренера полягає у створенні педагогічних ситуацій, які стимулюють прояв вольових якостей не лише через подолання труднощів, а й шляхом спеціально сконструйованого середовища. Формування корисних «вольових звичок», таких як ведення здорового способу життя, організація режиму дня, загартування сприяє вихованню волі. Проте дотримання правил у побуті є лише частиною процесу і не вирішує всіх завдань комплексного розвитку моральних і вольових якостей, де велике значення має загальна атмосфера праці, колективні відносини та взаємодія учителя зі спортсменами.

Моральні переживання та відносини мають глибокий особистісний відтінок: вони приносять задоволення від благородного вчинку або, навпаки, викликають муки совісті при порушенні моральних норм. При цьому відчуття совісті активізується лише у відношенні до тих, кого дитина поважає або чия думка для неї важлива. Тому моральне виховання завжди пов'язане з власною поведінкою тренера [103].

Тренер часто є головним авторитетом для юного спортсмена. Його слово стає законом навіть у демократичному колективі. Виховання «вольової звички» може відбуватися через щоденні, рутинні дії. Хоча такі завдання не завжди приємні дітям, вони виконують їх охоче, якщо їх просить тренер. Важливо, що сам тренер повинен особистим прикладом демонструвати дотримання правил, встановлених для спортивного колективу.

До числа «вольових звичок» можна віднести включення в тренувальний процес процедур, пов'язаних із загартуванням і використанням природних факторів. Одним із таких методів є загартування, яке вважається формуванням стійкої «вольової звички». Загартування передбачає виконання процедур, що спираються на природні сили. Найпростішим способом є загартування повітрям, зокрема через повітряні ванни. Загартування водою має більш виражений вплив на організм, тому його рекомендується починати лише після короткого курсу повітряних процедур. Інтенсивнішим методом є загартування сонячними променями. Систематичне дотримання режиму загартування та регулярне виконання процедур позитивно впливає на загальний соматичний стан організму.

Крім загартування, до «вольових звичок» відноситься виконання ранкової гімнастики, що сприяє пробудженню та підготовці організму до активності. Привчати дитину до ранкової зарядки слід змалку. Якщо така звичка не була сформована в ранньому віці, її освоєння в підлітковому періоді потребує значних зусиль. Тренеру важливо донести до колективу важливість ранкової гімнастики як однієї з «вольових звичок». У щоденнику спортсмена слід регулярно фіксувати виконання зарядки, включаючи вправи, елементи «ката» та іншу домашню роботу. Повторення елементів «ката» сприяє закріпленню матеріалу, формує працелюбність і виховує характер юного спортсмена.

Режим дня спортсмена також фіксується у щоденнику, де зазначаються тривалість сну, час підйому, прийом їжі, виконання гімнастики, повторення «ката», раціон харчування, прийом вітамінів та інші моменти. Такий комплексний підхід забезпечує системність тренувальної діяльності. Вимогливість тренера та батьків щодо дотримання цих умов сприяє вихованню дисциплінованості, працелюбності, відповідальності та цілеспрямованості.

Таким чином, можна зробити висновок, що виховання моральних та вольових якостей є багатограним процесом. Моральна та вольова

підготовка успішно здійснюється в рамках тренувального процесу, якщо створювати умови та ставити завдання, що активізують такі якості, як сміливість, рішучість, цілеспрямованість, терплячість, наполегливість і дисциплінованість. Формування «вольових звичок» відіграє важливу роль, адже вони змінюють ставлення спортсмена до тренувальної діяльності та сприяють укріпленню вольових якостей. Крім того, неможливо обійтися без правильно спланованого педагогічного компонента, що включає суспільно значущу та корисну для колективу роботу, яка позитивно впливає на комплексне виховання моральних та вольових якостей.

### **Висновки до першого розділу**

1. У процесі вивчення ролі та значущості тренувального етапу в системі багаторічної спортивної підготовки встановлено, що саме цей період є найбільш сприятливим для розвитку та вдосконалення всіх фізичних якостей та рухових здібностей спортсмена. Основними завданнями тренувального етапу є формування загальної та спеціальної фізичної підготовки, оволодіння технічною майстерністю у вибраному виді спорту, а також створення необхідних передумов для переходу до наступного етапу підготовки. У карате цей етап виступає як фундамент, на якому закладаються базові технічні навички. Опанування елементарних прийомів відбувається через вивчення базової техніки «Кіхон», формальних комплексів «Ката» та поєдинків «Куміте». Крім того, на тренувальному етапі доцільно інтегрувати засоби та елементи суміжних видів спорту, що не суперечить концепту нашого дослідження і дозволяє розширити методичний арсенал тренера.

2. Урахування специфічних вікових особливостей дітей 10–12 років забезпечує логічну послідовність цілей, завдань, методів і засобів тренувальної роботи. Гетерохронність розвитку окремих систем організму під час підліткового періоду зумовлює значні фізіологічні та психічні зміни, що потребують особливої уваги при підборі тренувальних впливів. Водночас

підлітковий вік є критичним і водночас сприятливим періодом для формування моральності, етичних принципів та вольових якостей особистості, що робить його ключовим у процесі виховання спортсмена.

3. Розвиток моральних і вольових якостей доцільно здійснювати у рамках дитячого спортивного колективу під час тренувальної та змагальної діяльності. Підлітковий вік є найбільш сприятливим для стимулювання самовиховання моральних і вольових якостей. Проте найефективнішим методом формування волі залишається особистий приклад тренера, який демонструє дисципліну, відповідальність та високий рівень самоконтролю.

4. Серед багатьох засобів підвищення моральної та вольової підготовки підлітків найбільш доцільним для нашого дослідження є створення спеціальних педагогічних ситуацій, комплексу виховних заходів, формування «корисних вольових звичок» та умов, які активізують механізми підвищення рівня моральної та вольової підготовленості. Важливо зазначити, що для виховання моральних і етичних якостей необхідний наочний приклад – еталон поведінки та безпосередньо особистий приклад тренера.

5. Аналіз літературних джерел показав, що на сьогодні у системі спортивної підготовки відсутні науково обґрунтовані методи розвитку моральної та вольової підготовки дітей 10–12 років, які відповідали б віковим особливостям цієї категорії. Запропонована нами методика формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств може стати науково-практичною основою для вирішення цієї проблеми та слугувати методичною опорою тренерам і педагогам.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для реалізації поставлених у роботі завдань використовувався наступний комплекс дослідницьких методів: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; педагогічне спостереження; психодіагностичне тестування; педагогічне тестування; проведення педагогічного експерименту; методи статистичної обробки отриманих даних.

**2.1.1. Теоретичні методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури застосовувалися для обґрунтування, побудови та систематизації інформації щодо проблем моральної та вольової підготовки в єдиноборствах. Було узагальнено основні поняття, що стосуються вольової сфери особистості, а також розглянуті умови впровадження методики моральної та вольової підготовки з урахуванням вікових особливостей спортсменів. На основі аналізу літератури визначені та обґрунтовані шляхи підвищення моральної та вольової підготовленості юних спортсменів-каратистів.

За темою роботи вивчено 115 літературних джерел (з них 13 іноземною мовою).

**2.1.2. Педагогічне спостереження.** Педагогічне спостереження виступає когнітивним компонентом наукового пізнання, який базується на чуттєвому та інструментальному вимірюванні, а також описі спостережуваних явищ. У нашому дослідженні метод педагогічного спостереження реалізовувався за допомогою методики експериментальної діагностики «Карти оцінки виразності вольових якостей спортсменів»

(Додаток А). Ця карта заповнюється тренером та зовнішніми експертами і дозволяє оцінити рівень виразності вольових якостей кожного спортсмена за критеріями: низький, середній і високий рівні. Залежно від виконуваних вправ та педагогічних ситуацій тренер проставляє відповідний бал, що відображає прояв певної якості у конкретний період часу. У рамках дослідження було проведено два заміри, що дозволило відстежити динаміку змін показників моральної та вольової підготовленості спортсменів.

**2.1.3. Психодіагностичне тестування** проводилося для оцінки рівня вольової підготовленості спортсменів. Для цього використовувалася методика самооцінки Н. Б. Стамбулової «Самооцінка вольових якостей особистості» (Додаток Б), яка дозволяє визначити рівень розвитку основних показників прояву волі: цілеспрямованість, сміливість і рішучість, наполегливість та завзятість, ініціативність і самостійність, самоконтроль і витримку.

Методика передбачає вибір відповідей на серію суджень. Кожен учасник обирає варіант відповіді, що найточніше відображає його поведінку чи ставлення, і зазначає його номер у бланку поруч із відповідним судженням. Варіанти відповідей такі:

1. «Так не буває»;
2. «Мабуть, невірно»;
3. «Може бути»;
4. «Ймовірно, так»;
5. «Впевнений, що так».

Оцінювання здійснюється за п'ятьма напрямками:

1. Цілеспрямованість;
2. Сміливість і рішучість;
3. Наполегливість і завзятість;
4. Ініціативність і самостійність;
5. Самоконтроль і витримка.

Кожна з цих якостей оцінюється за двома параметрами: виразністю та генералізованістю. Параметр виразності характеризує наявність та стабільність якості, тоді як генералізованість відображає широту її застосування у різних життєвих ситуаціях. Для потреб дослідження було відстежено саме виразність вольових якостей, оскільки важливим показником є стабільність прояву волі у типових ситуаціях, а не її широта застосування. Рівні розвитку визначалися так: низький – до 20 балів, середній – від 20 до 30 балів, високий – від 30 до 40 балів.

Для виявлення домінуючих мотивів занять спортом (особистісних сенсів) застосовувалася методика А. В. Шаболтаса (Додаток В), яка включає 10 категорій мотивів, що відповідають певним висловлюванням у опитувальнику.

Рівень інтересу до занять спортом оцінювався за методикою Е. Г. Бабушкіна (Додаток Г), яка містить 10 запитань з варіантами відповідей, кожен з яких має мотиваційне значення у балах: перший – 3, другий – 2, третій – 1. Загальна сума балів визначає ступінь стабільності інтересу: стійкий – 31–36 балів; недостатньо стійкий – 27–30 балів; нестійкий – до 26 балів.

Моральне виховання спортсменів оцінювалося за комплексом методик А. І. Шемшуріної «Діагностика моральної вихованості» (Додаток Д), що дозволяє визначити рівень розвитку моральних якостей, таких як відповідальність, справедливість, дисциплінованість та самоконтроль.

**2.1.4. Педагогічне тестування** застосовувалося з метою оцінки рівня фізичного розвитку спортсменів. Перевірка загальної та спеціальної фізичної підготовленості здійснювалася за низкою контрольних вправ, спрямованих на визначення різних фізичних якостей: сили, швидкості, координації, гнучкості та спеціальної технічної майстерності.

1. Стрибок у довжину з місця (см) – тест, що дозволяє оцінити швидкісно-силові якості спортсмена. Виконується три спроби стрибка з одночасним

махом руками. Результат фіксується від стартової лінії до найближчої точки торкання поверхні ногами учасника.

2. Нахил уперед із положення сидячи на підлозі (см) – використовується для визначення рівня гнучкості хребта. Тест виконується на спеціальній платформі (довжина – 45 см, ширина – 35 см, висота – 32 см), на якій закріплюється вимірювальна дошка довжиною 55–60 см зі шкалою від –20 до +40 см. Виконується плавний нахил уперед без згинання колін.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) – тест для оцінки сили м'язів плечового поясу та грудей. В.п. – упор лежачи; тулуб і ноги утворюють пряму лінію, ноги розташовані на ширині стопи. Згинання рук виконується до кута 90°.
4. Біг 3×10 метрів (с) – вправа, спрямована на перевірку швидкісних і координаційних здібностей. Виконується триразовий забіг між двома лініями з обов'язковим дотиком розмітки на кожному повороті.
5. Удар «маваші гері» передньою ногою (разів за 30 с) – тест спеціальної підготовленості, що оцінює техніку і швидкість виконання удару. Виконується удар у макивару з приставним кроком ноги, що знаходиться позаду, при цьому стегно піднімається паралельно підлозі. Вихідна лінія розташована на відстані 70 см від цілі.
6. Удар «гяку дзукі» дальньою рукою (разів за 30 с) – контрольна вправа на розвиток координації, швидкості та сили удару. Виконується удар у макивару з підкроком ноги, що знаходиться попереду, супроводжуваний скручуванням тазу в положення «шомен». Стартова лінія – 70 см від цілі. Після кожного удару спортсмен повертається у вихідне положення «заншин».
7. Удар «ура маваші гері» передньою ногою (разів за 30 с) – виконується з місця, з виносом стегна на рівень голови суперника. Ця вправа спрямована на вдосконалення гнучкості, точності та вибухової сили удару.

**2.1.5. Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент у нашому дослідженні виступав природним способом перевірки висунутих теоретичних положень і гіпотези, що дало можливість визначити рівень їх достовірності та практичної ефективності.

Метою педагогічного експерименту було моделювання процесу морального та вольового виховання юних каратистів як одного з напрямів оптимізації тренувального процесу.

У структуру тренувань було інтегровано модулі з контактних видів єдиноборств, а також упроваджено комплекс виховних заходів, спрямованих на підвищення рівня моральної та вольової підготовленості спортсменів.

Розроблена методика формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств передбачала реалізацію впродовж двомісячного періоду передзмагального етапу підготовки. Перший місяць був орієнтований на використання засобів модульної технології контактних єдиноборств, що сприяло розвитку спеціальних фізичних і психофізичних якостей. Другий місяць включав реалізацію комплексу педагогічних впливів, спрямованих на формування моральних цінностей, виховання вольових рис характеру, підвищення рівня дисциплінованості, відповідальності та цілеспрямованості спортсменів.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Методи статистичної обробки даних застосовувалися з метою забезпечення достовірності, об'єктивності та наукової обґрунтованості отриманих результатів дослідження.

Статистичний аналіз проводився відповідно до загальноприйнятих підходів варіаційної статистики, що передбачало розрахунок середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ), середнього квадратичного відхилення ( $\sigma$ ), а також перевірку достовірності відмінностей між показниками ( $p$ ). Рівень статистичної значущості встановлювався на рівні  $p=0,05$ , що вважається достатньо надійним показником у такого роду дослідженнях.

Для оцінки достовірності відмінностей між показниками використовувалися t-критерій Стьюдента (для параметричних вибірок) та W-критерій Вілкоксона і критерій Манна-Уїтні (для непараметричних даних).

Математичну обробку отриманих даних здійснювали з використанням програмних засобів MS Excel 2010 та StatPlus 6, що дозволило провести систематизацію, статистичний аналіз і графічну інтерпретацію результатів.

## 2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився на базі КЗ ДЮСШ «Олімпійські надії» за участю 37 юних каратистів віком 10–12 років, які проходили тренувальний етап підготовки. Для проведення дослідження були сформовані дві групи: контрольна та експериментальна.

Контрольна група складалася з 19 спортсменів, які займалися за стандартною програмою карате на тренувальному етапі. Експериментальна група включала 18 спортсменів, що тренувалися в клубі «Полтава». Обидві групи займалися за загальноприйнятою програмою спортивної спеціалізації карате, при цьому їхній рівень фізичної підготовки, вікові та інші характеристики були порівнянними. Основна відмінність полягала в організації та змісті тренувального процесу в експериментальній групі.

В експериментальній групі була впроваджена розроблена методика та програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів. Інноваційним елементом стало включення в основну частину заняття 20-хвилинного комплексу вправ на основі контактних видів єдиноборств, а також реалізація комплексу виховних заходів, спрямованих на формування волі, дисципліни та моральних якостей.

Перевірка запропонованої методики та розв'язання поставлених завдань передбачали три етапи проведення дослідження.

На *першому етапі* було визначено актуальність та специфіку проблеми моральної та вольової підготовки юних каратистів на основі інтеграції

елементів контактних видів єдиноборств. Було проведено аналіз літературних джерел і узагальнено наявний досвід щодо формування моральних та вольових якостей у підлітків у спортивній діяльності.

*Другий етап* дослідження був присвячений визначенню критеріїв та показників оцінки рівня моральної та вольової підготовки, розроблено методику формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств та програмно-методичне забезпечення підготовки з використанням елементів контактних видів єдиноборств. Було сформовано комплекс педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рівня моральної та вольової підготовки спортсменів.

На *третьому етапі* експериментально апробовано розроблену методику формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств та програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів на основі елементів контактних видів єдиноборств. Проводився формувальний педагогічний експеримент, за результатами якого сформульовано висновки та практичні рекомендації щодо впровадження методики у тренувальний процес.

**РОЗДІЛ 3**  
**ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ І**  
**ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ ЗАСОБАМИ**  
**КОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЇЇ**  
**ЕФЕКТИВНОСТІ**

**3.1. Обґрунтування методики формування моральних і вольових**  
**якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств**

Розроблення методики морально-вольової підготовки юних каратистів є складним, багаторівневим процесом, що складається з низки взаємопов'язаних компонентів. Така структура забезпечує можливість глибокого аналізу, своєчасного коригування змісту та організації тренувального процесу. Метод моделювання відзначається прогностичними властивостями, адже дозволяє передбачати та відтворювати різноманітні ситуації, що виникають під час тренувальної діяльності спортсменів [45].

Метою цього етапу дослідження є створення ефективної методики морально-вольової підготовки юних каратистів, які перебувають на тренувальному етапі багаторічного спортивного вдосконалення.

Враховуючи теоретичні положення моделювання, а також наукові засади фізичного виховання і спорту, нами була розроблена авторська методика морально-вольової підготовки юних каратистів.

Відображаючи основні принципи, підходи та умови тренувального процесу, запропонована методика має чітко визначену структуру, у межах якої окреслено цільовий компонент.

Алгоритм педагогічного моделювання включав цільовий компонент, концептуальні підходи, а також характеристику тренувального процесу в контексті психолого-педагогічного супроводу спортсменів. Педагогічна методика охоплює обов'язкові елементи програмно-методичного та

організаційного забезпечення, а також визначає очікувані результати реалізації.

Цілепокладання було спрямоване на підвищення ефективності моральної, етичної та вольової підготовки юних каратистів.

На основі поставленої мети було визначено основні завдання методики:

- сприяти формуванню моральних і вольових якостей підлітків – сміливості, рішучості, самовладання, дисциплінованості тощо;
- підвищити рівень моральної та вольової підготовленості спортсменів;
- посилити інтерес і мотивацію до тренувального процесу через інтеграцію елементів споріднених повноконтактних видів єдиноборств;
- сприяти формуванню провідних мотивів (особистісних смислів) занять спортом;
- розвивати моральні основи поведінки юних спортсменів.

У ролі провідних методологічних принципів, на яких ґрунтується побудова методики тренувального процесу, було обрано інтегративний, особистісно орієнтований та діяльнісний підходи.

Різні аспекти тренувального процесу – фізична, технічна, тактична та змагальна підготовка – безперечно є його невід’ємними складовими. Проте розгляд моральної та вольової підготовки спортсменів доцільно проводити в контексті психологічної підготовки, як однієї з ключових сторін спортивної діяльності.

У зміст психолого-педагогічного супроводу ми включили програмно-методичне та організаційне забезпечення, які мають модульну структуру «Морально-вольова підготовка юних каратистів». Вони передбачають реалізацію комплексу виховних заходів, спрямованих на формування та розвиток моральної стійкості, рішучості, самоконтролю і відповідальності юних спортсменів. Програмно-методичне забезпечення представлено у вигляді методики морально-вольової підготовки, що містить тематичне наповнення, опис методів, засоби реалізації та контрольні випробування, за

допомогою яких оцінюється рівень сформованості морально-вольових якостей.

Тренувальний процес у частині техніко-тактичної та фізичної підготовки в межах нашої методики зберігає класичну структуру, однак змінюється сам підхід до організації занять, що дозволяє надати йому нову спрямованість і педагогічний зміст. Важливим нововведенням стало включення елементів споріднених повноконтактних єдиноборств – таких як рукопашний бій, кудо, кіокушинкай і тайський бокс. Застосування цих елементів не суперечить принципам карате, а навпаки, створює сприятливі умови для виховання мужності, впевненості та вольової стійкості спортсменів.

Особливість цих видів полягає у використанні повного контакту в поєдинку, що в поєднанні з захисною екіпіровкою дозволяє тренувати бійців у безпечних, але максимально реалістичних умовах. Такий підхід сприяє розвитку здатності долати страх, сумніви та невпевненість, формує психологічну готовність до боротьби навіть у складних ситуаціях.

Головна мета запропонованої методики – підвищення рівня морально-вольової підготовленості юних каратистів, що, у свою чергу, сприяє розвитку впевненості у власних силах, умінню швидко приймати рішення та ефективно діяти під час поєдинку. Інтеграція елементів повноконтактних видів єдиноборств допомагає спортсменам навчитися контролювати свої емоції, діяти рішуче та технічно грамотно навіть за умов сильного психологічного тиску.

Таким чином, розроблена система підготовки забезпечує всебічний розвиток юного каратиста, сприяє розкриттю його потенціалу, підвищенню впевненості у власних можливостях і здатності реалізувати технічні навички в умовах змагальної діяльності, де рівень дозволеного контакту обмежений правилами спортивного карате.

Структура організації морально-вольової підготовки, представлена в методиці, є інноваційною розробкою, яка передбачає системне психолого-педагогічне супроводження юних каратистів у процесі тренувань.

Як уже зазначалося, зміст основних сторін тренувального процесу (фізичної, технічної, тактичної та змагальної) залишився незмінним, проте психологічна складова була суттєво оновлена. У методиці психолого-педагогічне супроводження визначено як центральний елемент модернізації тренувального процесу єдиноборців.

Психолого-педагогічне супроводження – це комплекс спеціально організованих впливів, спрямованих на розвиток у спортсменів психічних якостей і особистісних характеристик, необхідних для ефективної тренувальної та змагальної діяльності. Психологічна підготовка, у свою чергу, передбачає оптимізацію емоційного стану спортсмена, формування стресостійкості, самоконтролю та впевненості в собі. У спорті вона може здійснюватися за допомогою різних методів: аутотренінгу, ідеомоторного тренування, психомоторних вправ, консультацій психолога тощо.

У нашому дослідженні морально-вольова підготовка розглядається як невід’ємна складова психологічної підготовки. Її зміст охоплює як засоби (вправи з повноконтактних єдиноборств), так і методи (організацію цих вправ у структурі навчально-тренувальних модулів, використання психологічних ігор, спеціальних тренінгових вправ), що сприяють формуванню моральної стійкості та розвитку сили волі спортсменів.

Тренувальний процес у цілому можна розглядати як цілісну систему, що складається з взаємопов’язаних компонентів – цілей, засобів, методів, форм організації, послідовності дій та принципів. Якщо порівняти тренувальний процес із механізмом, то кожен його елемент є важливою деталлю, без якої система не функціонуватиме повноцінно. Завдання тренера – побудувати роботу таким чином, щоб усі частини цього механізму діяли узгоджено, гармонійно і результативно.

Без чіткого планування, контролю та корекції неможливо досягти належного рівня технічної або фізичної підготовки, а отже – і високих спортивних результатів. У цьому контексті психологічна підготовка потребує подальшого розвитку, оскільки вона часто залишається недостатньо опрацьованою в сучасній системі спортивного тренування.

Отже, можна зробити висновок, що для підвищення ефективності тренувального процесу необхідно чітко визначати логіку організації всіх його компонентів, поєднувати традиційні підходи з інноваційними методами психологічного впливу. Спираючись на фундаментальні принципи педагогічної науки та сучасної теорії спортивного тренування, нами була розроблена методика формування морально-вольових якостей, яка дозволяє простежити їх динаміку та створити умови для підвищення рівня моральної та вольової підготовленості юних каратистів.

Зміст морально-вольової підготовки юних каратистів у розробленій нами методиці охоплює програмно-методичне забезпечення, яке містить чітко структуровані інструкції, що включають методи, програмний зміст та систему контрольних тестів, необхідних для планування й ефективної реалізації тренувального процесу.

Тематичне наповнення методики спрямоване на виховання моральних і вольових якостей спортсменів. Ми виходили з припущення, що використання модульної технології у структурі підготовки дозволить підвищити її ефективність. Саме тому детальніше було розглянуто питання моделювання та сутність модульного підходу.

Головною метою модульного підходу є створення адаптивних освітніх структур, які дозволяють задовольнити актуальні потреби людини та формують мотивацію до подальшого пізнання.

У нашому дослідженні такими структурами стали модулі, засновані на елементах контактних видів єдиноборств – кіокушинкай, кудо, рукопашний бій і тайський бокс. Їх зміст значно відрізняється від традиційних засобів підготовки в карате та спрямований на оволодіння специфічними технічними

прийомами та елементами, притаманними цим видам спорту, відповідно до правил змагальної діяльності.

Під час педагогічного спостереження ми відзначили, що впровадження програми морально-вольової підготовки сприяло появі підвищеного інтересу у дітей. Особливу зацікавленість викликала нова екіпіровка, яка суттєво відрізнялася від традиційної для карате. Проведення поєдинків у повний контакт додало тренуванням елемент новизни, емоційності та захоплення, що позитивно вплинуло на мотивацію юних спортсменів.

Отже, можна зробити висновок, що використання модулів контактних видів єдиноборств у тренувальному процесі є ефективним засобом підвищення зацікавленості та мотивації юних каратистів, а також сприяє розвитку їхніх морально-вольових якостей.

У ході реалізації модулів у межах методики морально-вольової підготовки юних каратистів нами також проводилися виховні заходи, спрямовані на формування сили волі та моральних якостей спортсменів. Зміст цих заходів передбачав активізацію ролі традицій і духовних цінностей східних єдиноборств, які реалізовувалися через колективну діяльність, тематичні бесіди, перегляд фільмів про видатних майстрів бойових мистецтв, приклади мужності, відваги та героїзму.

Важливим виховним засобом стали чітко встановлені правила поведінки в додзю, етикет каратиста та заповіді засновника карате Сьотокан – Гічіна Фунакоші, які спортсмени занотували у своїх щоденниках. Ці правила лягли в основу виховання дисциплінованості та самоконтролю. Наприкінці кожного мікроциклу проводилися уроки моральної поведінки, під час яких обговорювалися принципи ввічливості, поваги, моральні норми та культура спілкування.

*Контроль і діагностика результатів.* Аналізуючи питання контролю та діагностики, варто підкреслити їх взаємозв'язок. Функція контролю виконує аналітичну управлінську роль, що включає спостереження за ходом педагогічного процесу, порівняння проміжних і підсумкових результатів, а

також своєчасне виявлення відхилень від запланованих показників, що дозволяє в подальшому здійснювати адекватну корекцію. Контрольно-діагностична функція педагогічного процесу допомагає виявляти труднощі, суперечності та зони, що потребують удосконалення або корекції.

Розроблена нами методика передбачає створення системи контролю не як формальної процедури, а як інструменту діагностики та вдосконалення процесу виховання. Одним із таких інструментів є «Карта оцінки рівня морально-вольових якостей», яка дозволяє тренеру на основі педагогічного спостереження своєчасно визначати рівень розвитку цих якостей у кожного спортсмена.

Отримані результати дають можливість коригувати програму підготовки відповідно до методичних рекомендацій, створюючи оптимальні умови для розвитку вольових рис. Ефективність цієї системи зростає за умов регулярних занять, оскільки тренер добре знає своїх вихованців – їхній характер, темперамент, рівень стійкості до стресових ситуацій і здатність мобілізувати внутрішні ресурси.

Однак, варто враховувати, що впровадження контактних елементів єдиноборств потребує обережності, особливо при роботі з новими групами спортсменів. Тренер має індивідуально регулювати навантаження, контролюючи інтенсивність контакту під час тренувань та коригуючи процес у режимі «онлайн», виходячи з особистісних особливостей кожного учасника.

*Особистісно-орієнтований підхід.* Ключовим принципом методики є особистісно-орієнтований підхід, який забезпечує зворотний зв'язок між тренером і спортсменом. Під час бесід та аналізу індивідуальних карт спортсменів і їхніх щоденників (де фіксуються настрій, самопочуття, сон, харчування тощо), тренер може визначити динаміку розвитку вольових якостей, відстежити зміни у стані спортсмена та скоригувати тренувальні навантаження. Такий підхід не лише сприяє ефективному формуванню

морально-вольових якостей, а й запобігає можливим негативним наслідкам перенавантаження чи психологічного виснаження.

*Програмно-методичне забезпечення.* Організаційне забезпечення методики полягає у створенні системи, що складається з підготовчих модулів та комплексу виховних заходів, спрямованих на підвищення рівня морально-вольової підготовленості.

#### *Модуль «рукопашний бій»*

Рукопашний бій у своїй суті є комплексним видом єдиноборства, що висуває підвищені вимоги як до фізичної, так і до психічної підготовки та вимагає високого рівня технічної майстерності. Підготовка в цьому модулі включає елементи різних бойових дисциплін – карате, боксу, боротьби, кікбоксингу, дзюдо, самбо та інших – що дає можливість ефективно діяти на різних дистанціях бою.

Сучасні правила рукопашного бою забезпечують логіку послідовної підготовки спортсменів. Система рукопашного бою впроваджена в підготовку багатьох елітних підрозділів Збройних Сил. Дослідження підтверджують, що перевагу в рукопашній сутичці часто має той, хто обирає активну наступальну тактику. Такий вибір тактики, у свою чергу, багато в чому залежить від волі спортсмена – його готовності мобілізувати ресурси для реалізації обраної схеми бою, тобто підготовка в рукопашному бою не лише відпрацьовує техніку та тактику, а й сприяє вихованню моральних і вольових якостей.

При плануванні техніко-тактичних занять важливо враховувати, що удари та дії в реальному поєдинку рідко розгортаються ізольовано чи із стандартного вихідного положення. Тренувальна програма повинна містити логічно поєднані елементи протидії та завершальних атаквальних дій. Також звертається увага на економію дій: високий рівень майстерності виражається здатністю завершити сутичку меншою кількістю точних, ефективних рухів. При цьому рекомендується виконувати удари ногами по середньому або низькому рівню, а руками – по верхньому.

Правила змагань з рукопашного бою допускають широкий спектр технічних дій: удари руками і ногами по різних частинах тіла та елементи борцівської техніки. В нашій методиці модуль «рукопашний бій» розглядається як структурний блок, що знайомить учнів із базовими принципами ведення поєдинку за правилами цього виду спорту. Зміст модуля включає коротке ознайомлення з регламентом змагань, відпрацювання ударної техніки руками і ногами, а також основ борцівських і больових прийомів.

#### *Модуль «Східне бойове єдиноборство КУДО»*

Кудо – це японське бойове мистецтво, засноване майстром східних єдиноборств Адзумою Такасі шляхом синтезу різних бойових систем, при цьому зберігаючи традиційний колорит східних бойових мистецтв. Кудо є мистецтвом ведення поєдинку, максимально наближеного до реальної ситуації, із застосуванням різноманітних ефективних технік нападу і захисту, що дозволяє досягати високих результатів за короткий проміжок часу. Основні положення, що підтверджують це:

- правила змагань розроблені таким чином, щоб оцінювати лише реальну контактну техніку спортсменів на татамі;
- захисна екіпіровка дає змогу відпрацьовувати контактні прийоми без ризику для здоров'я;
- визначено коефіцієнти для співвідношення параметрів категорій.

Тренування з кудо спрямовані на опанування складною координаційною технікою рухів, розвиток стійкості до втоми та болю, формування здатності контролювати емоційний стан і справлятися з несприятливими зовнішніми умовами. Ці фактори безпосередньо сприяють вихованню волі.

Особливістю кудо є його зв'язок з культурою Сходу. Японське походження бойового мистецтва насичене традиційними методиками виховання, глибокими моральними, етичними та естетичними нормами поведінки.

У технології виховання морально-вольових якостей спортсменів, що займаються кудо, пропонується ряд положень для ефективності цього процесу. Зокрема, підкреслюється важливість формування в учня правильного розуміння сенсу занять єдиноборствами та завдання тренера – допомогти у цьому. Початковий етап занять повинен включати педагогічні компоненти: вивчення історії кудо, етикету та девізу цього бойового мистецтва. Важливою є також робота тренера з батьками, орієнтована на індивідуальний підхід до кожного учня і мотивацію до багаторічної підготовки.

#### *Модуль «Кіокушинкай карате»*

Кіокушинкай карате – це стиль є, заснований японським майстром Масутацу Оямою. Основна передумова створення стилю полягала у прагненні протиставити традиційне безконтактне карате повноконтактній практиці. Потужність техніки стилю сприяла його популяризації на міжнародній арені бойових мистецтв. Для засновника стилю сенс його діяльності полягав у відродженні бойового карате як воїнського мистецтва – Будо каратэ.

Правила та принципи досягнення перемоги в кіокушинкай карате ґрунтуються на повноконтактній ударній техніці. Для ефективною реалізації бойового потенціалу спортсмена необхідно концентруватися на розвитку техніки з максимальною активізацією швидко-силових якостей, що дозволяє виконувати нокаутуючі атакуючі дії. Арсенал технік кіокушинкай досить різноманітний. В окремих поєдинках застосовуються прості техніко-тактичні комбінації, в інших – складні координаційні дії, інколи використовується робота тільки руками чи ногами, або одиночні технічні елементи з максимальною концентрацією.

#### *Модуль «Тайський бокс»*

Сьогодні в Україні значного поширення набувають нові для нашої культури бойові мистецтва. Одним із найбільш «жорстких» видів є тайський

бокс (Муай-Тай), який активно розвивається та здобуває популярність, будучи одним із найбільш контактних видів бойових мистецтв.

Базова техніка Муай-Тай є основою будь-якого бойового мистецтва, без якої неможливе ефективне ведення поєдинку. Більшість дослідників підкреслюють доцільність вивчення базових дій як фундаменту змагальної підготовки.

Основні компоненти базової техніки тайського боксу включають:

- технічні елементи;
- техніко-тактичні дії;
- техніку захисту (руками, ногами, корпусом, залежно від моменту атаки);
- ударну техніку руками і ногами;
- технічний арсенал контратак і захоплень.

Оптимальний термін оволодіння базовою технікою становить два роки. Перший рік присвячений освоєнню стійок, відчуття дистанції та базовим прийомам захоплень, другий – поглибленому розвитку та удосконаленню технічних дій.

Особливістю тайського боксу є використання голені як ударної поверхні замість підйому стопи, що застосовується в більшості інших єдиноборств. Ударна техніка рук схожа на європейський бокс, проте відзначається більшою різноманітністю та відсутністю формальних комплексів. Натомість застосовуються «рухи трьох кроків» (ян саам кхум) – короткі комбінації базових дій, доведені до автоматизму через тренування.

*Психологічні ігри, вправи та виховні заходи* спрямовані на формування моральних і вольових якостей у юних спортсменів. У основу модульної технології нашої методики, поряд із блоками змісту повноконтактних видів єдиноборств, покладено інтеграцію комплексу ігор, уроків морально-етичного виховання, етикету Додзьо, вправ та різноманітних методів формування морально-вольових якостей.

*Очікуваний результат.* Ефективність методики оцінювалася за допомогою психодіагностичного тестування, що дозволяло визначити рівень

моральної та вольової підготовленості спортсменів. Тестування проводилося на початку та наприкінці дослідження.

Реалізація методики сприяла підвищенню рівня моральної та вольової підготовленості, а також збільшила інтерес дітей до занять спортом.

У рамках нашого дослідження методика моральної та вольової підготовки передбачає розробку програмного забезпечення, що забезпечує детальне планування та структурування тренувального процесу. Програмно-методичне забезпечення створене на основі структури методики моральної та вольової підготовки та включає методичні матеріали, спрямовані на реалізацію інтегративного компонента в тренувальній діяльності юних каратистів.

Методика виступає як додатковий документ, що визначає зміст і напрям тренувального процесу у відділенні прикладних видів спорту з карате. На основі нормативних положень розробляються плани підготовки як для груп, так і для окремих спортсменів з урахуванням наявних умов, затвердження яких здійснюється тренерською радою та директором спортивної школи.

Головною метою програмно-методичного забезпечення є підготовка спортивного резерву з карате через організацію цілеспрямованого тренувального процесу, що включає психолого-педагогічний супровід як одну з ключових складових спортивної підготовки.

Методика об'єднує матеріал у єдину систему підготовки групи тренувального етапу (спортивної спеціалізації) першого року навчання та виховної роботи, вирішуючи наступні завдання:

- виховання моральних, вольових, етичних та естетичних якостей спортсменів;
- сприяння гармонійному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- підготовка спортсменів високої кваліфікації та резерву для національних збірних.

Цілями моральної та вольової підготовки є:

- підвищення рівня моральної та вольової підготовленості за допомогою елементів контактних видів єдиноборств;
- виховання цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, ініціативності та самостійності, самоконтролю та витримки, дисциплінованості та організованості;
- формування інтересу до занять карате;
- розвиток морально-етичних якостей.

Методична частина містить організаційно-методичні рекомендації щодо проведення тренувальних занять з урахуванням аспектів моральної та вольової підготовки. Програмний матеріал поділяється на практичний та теоретичний блоки:

- практичний розділ включає форми організації занять;
- теоретичний розділ описує засоби, методи та форми реалізації методик для підвищення морально-вольових якостей.

Ефективність засвоєння матеріалу оцінюється за результатами психодіагностичного тестування рівня моральної та вольової підготовленості, а також за успішністю виступів на змаганнях різного рівня.

Програмно-методичне забезпечення забезпечує тренерам єдиний напрям роботи, що дозволяє підтримувати спадкоємність у вихованні та розвитку вольових і моральних якостей спортсменів. Разом з тим, методика не є єдиним можливим варіантом організації та планування тренувального процесу.

Реалізація методики розрахована на період спортивного сезону. Структура програми включає два блоки: модулі контактних видів єдиноборств; комплекс педагогічних заходів, спрямований на формування та розвиток моральних і вольових якостей.

Перший місяць підготовки здійснюється відповідно до змісту модулів контактних видів єдиноборств та комплексу заходів, спрямованих на підвищення рівня моральної та вольової підготовки. Другий місяць передбачає організацію лише комплексу виховних заходів у зв'язку з

плануванням передзмагального мезоциклу, до складу якого зазвичай входить удосконалення переважно технічної складової, оскільки перший блок методики передбачає підготовку на основі інших видів контактних єдиноборств. У зв'язку з цим другий місяць підготовки спрямований безпосередньо на реалізацію передзмагальної підготовки.

Блок реалізації контактних видів спорту складається з чотирьох частин-модулів: модуль рукопашного бою, модуль східного бойового єдиноборства КУДО, модуль карате Кіокушинкай та модуль тайського боксу. Кожен модуль має свої особливості, відповідно до виду спорту, на який спрямована підготовка за програмою даного модуля. Тривалість підготовки за програмою одного модуля – 1 місяць. При цьому кожне заняття модуля передбачає диференціацію за дозуванням контактної ударної техніки, щоб контролювати навантаження та умови роботи на конкретному тренувальному занятті.

Зміст модуля визначає конкретні функціональні особливості кожного елемента заняття та тематичну спрямованість. Структурне наповнення модуля визначає часові рамки для інтеграції блоків-модулів у кожному тренувальному занятті.

Тематична спрямованість елементів контактних ударних видів єдиноборств передбачає:

- освоєння основних правил ведення бою у контактних видах єдиноборств;
- вивчення специфіки ударної техніки руками та ногами;
- освоєння елементів борцівської техніки, захватів та прийомів, включаючи больові прийоми;
- проведення тренувальних спарингів відповідно до правил змагань у суміжних видах спорту та з використанням відповідної екіпіровки.

Програмно-методичне забезпечення психолого-педагогічного супроводу включає комплекс виховних заходів (рис. 3.1).

**Мета:** підвищення моральної та вольової підготовки юних каратистів

**Завдання:** формування моральних і вольових якостей; підвищення рівня підготовленості; посилення мотивації до тренувань; формування провідних мотивів занять спортом; розвиток моральних основ поведінки

**Методологічні принципи:** інтегративний; особистісно-орієнтований; діяльнісний

Цільовий компонент	Модулі контактних видів	Комплекс виховних заходів
Підвищення ефективності моральної та вольової підготовки; Формування сміливості, рішучості, самоконтролю, дисципліни Підвищення мотивації та провідних мотивів занять	Рукопашний бій КУДО Кіокушинкай Тайський бокс	Психологічні ігри та вправи Уроки моральності, етикет Додзьо Ведення щоденників, рефлексія

**Тренувальний процес:** фізична підготовка; технічна підготовка; тактична підготовка; змагальна підготовка; психолого-педагогічний супровід

**Контроль та діагностика:** тести, анкети, методики оцінки моральної та вольової підготовленості; карта оцінки рівня морально-вольових якостей

**Очікуваний результат:** підвищення моральної та вольової підготовленості; збільшення інтересу до занять спортом; формування впевненості, самоконтролю та здатності діяти у стресових умовах

Рис. 3.1. Схема методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств

Основні принципи, на яких базується реалізація тренувальної роботи в нашій методиці:

- комплексність – передбачає взаємозв’язок різних аспектів спортивної підготовки: фізичної, психологічної, техніко-тактичної та теоретичної, а також включення виховних і відновлювальних заходів та педагогічного контролю.
- послідовність – означає логічну структуру подання навчального матеріалу у рамках модульного навчання та відповідність вимогам комплексної підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації.
- варіативність – передбачає інтеграцію різноманітних засобів тренування, характерних для конкретного виду спорту, відповідно до програми кожного модуля.

Програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки спрямоване на підвищення рівня моральної стійкості та волі спортсменів до відповідальних змагань.

Таким чином, розроблена методика спрямована на комплексний розвиток особистості спортсмена, інтегруючи фізичну, техніко-тактичну, психологічну та виховну складові тренувального процесу. Вона передбачає поєднання модульного підходу з використанням елементів контактних видів єдиноборств, таких як рукопашний бій, кудо, кіокушинкай та тайський бокс, що дозволяє формувати моральну стійкість, рішучість, самоконтроль та дисциплінованість юних спортсменів у безпечних, але реалістичних умовах.

Методика ґрунтується на принципах комплексності, послідовності та варіативності, що забезпечує взаємозв’язок усіх аспектів підготовки, логічну послідовність навчального матеріалу та інтеграцію різноманітних засобів і методів тренувань. Особистісно-орієнтований підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості спортсменів, а психолого-педагогічний супровід забезпечує системну підтримку морально-вольового розвитку та готовності до змагальної діяльності. Впровадження цієї методики підвищує ефективність тренувального процесу, стимулює мотивацію дітей до занять

спортом та сприяє всебічному розвитку їхніх фізичних, технічних і морально-вольових якостей.

### **3.2. Дослідження ефективності методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств**

Для оцінки рівня вольової підготовленості юних спортсменів ми використали метод самооцінки вольових якостей, що дозволяє об'єктивно відстежувати розвиток ключових психічних та особистісних характеристик, необхідних для ефективної спортивної діяльності. Основою для цього слугувала методика Н. Б. Стамбулової [80], яка розроблена для комплексного визначення рівня розвитку вольових якостей особистості. Вона охоплює такі фундаментальні параметри, як цілеспрямованість, сміливість та рішучість, наполегливість і стійкість, ініціативність та самостійність, самоконтроль і витримка. Ці якості є критично важливими для спортсмена, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність долати труднощі, долати психологічні бар'єри та ефективно діяти під час тренувань і змагань.

Кожна із зазначених якостей оцінюється за двома ключовими параметрами: вираженість та генералізованість. Параметр вираженості характеризує наявність якості у спортсмена та її стабільність у різних ситуаціях, тобто наскільки вона проявляється послідовно та стійко під час тренувального процесу. Генералізованість, у свою чергу, визначає широту застосування якості: скільки різних сфер діяльності або життєвих ситуацій охоплює прояв тієї чи іншої вольової риси. Наприклад, цілеспрямованість може проявлятися не лише під час тренувань, а й у навчанні, побуті, взаємодії з однолітками та сім'єю.

У спортивній практиці особливе значення має стійкість прояву волі у повторюваних типових ситуаціях, оскільки це показник здатності спортсмена зберігати активну позицію, долати труднощі та проявляти рішучість у

однакових або подібних умовах тренувань та змагань. Саме тому у нашому дослідженні ми зосередили увагу на вираженості вольових якостей як основному показнику, що дозволяє об'єктивно оцінити здатність спортсмена до самоконтролю та мобілізації внутрішніх ресурсів у критичних умовах спортивної діяльності.

Кожне вольове якісне проявлення характеризується не лише своєю стабільністю, а й здатністю адаптуватися до змінних умов тренування та змагальної діяльності. Важливо враховувати, що вольові зусилля спортсмена можуть проявлятися по-різному залежно від рівня стресу, фізичної втоми, психологічного стану та складності завдань. Саме тому систематичне оцінювання дозволяє тренеру бачити динаміку розвитку цих якостей, коригувати індивідуальні навантаження та виховні впливи, а також формувати оптимальний режим тренувань, спрямований на посилення моральної та психологічної стійкості.

Рівень розвитку волі визначався за бальною системою: низький рівень – до 20 балів; середній рівень – від 20 до 30 балів; високий рівень – від 30 до 40 балів.

Використання цього підходу дозволяє не лише кількісно оцінити стан вольових якостей спортсменів, але й відстежити їхній прогрес у процесі тренувань. Це, у свою чергу, створює основу для планування індивідуальної підготовки, визначення слабких та сильних сторін спортсмена, а також для розробки цілеспрямованих заходів, спрямованих на зміцнення морально-вольових характеристик.

Крім того, оцінка вольових якостей у поєднанні з іншими психолого-педагогічними методами (психологічне консультування, аутотренінг, тренінгові вправи, психомоторні практики) дозволяє всебічно розвивати особистість спортсмена. Вона сприяє формуванню самоконтролю, рішучості, здатності адекватно реагувати на стресові ситуації та швидко приймати оптимальні рішення під час змагань.

Отже, застосування методики самооцінки вольових якостей забезпечує системний, об'єктивний та кількісний аналіз розвитку морально-вольових характеристик спортсменів, дозволяє коригувати тренувальний процес у режимі реального часу та створює ефективні умови для формування стійких моральних та психологічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів.

Таблиця 3.1

**Порівняльний аналіз динаміки показників вольових якостей у юних каратистів, ЕГ (n=18) та КГ (n=19), бали**

Найменування вольової якості	Група	До дослідження, $X \pm \sigma$	Після дослідження, $X \pm \sigma$	p
Цілеспрямованість	ЕГ	21,8±4,44	29,3±6,15	p≤0,05
	КГ	21,7±4,68	22,9±4,05	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Сміливість і рішучість	ЕГ	22,2±4,91	32,5±5,96	p≤0,05
	КГ	21,9±3,19	23,8±4,92	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Наполегливість і завзятість	ЕГ	22,6±4,8	32,1±4,81	p≤0,05
	КГ	21,3±4,88	22±4,86	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Ініціативність та самостійність	ЕГ	21,7±5,68	28,1±7,61	p≤0,05
	КГ	20,3±4,16	22,4±4,72	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Самоволодіння та витримка	ЕГ	20,3±4,03	27,2±5,11	p≤0,05
	КГ	20,5±3,12	21,8±4,69	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

Після впровадження запропонованої методики морально-вольової підготовки в експериментальній групі спостерігалися суттєві зміни у

розвитку ключових волевих якостей спортсменів, що підтверджує ефективність методики та її практичну цінність.

За показником «цілеспрямованість» середні значення у ЕГ підвищилися з  $21,8 \pm 4,44$  до  $29,3 \pm 6,15$  балів, що відповідає приросту 34 %. Це свідчить про те, що юні каратисти стали більш здатними ставити конкретні цілі та послідовно рухатися до їх досягнення, навіть у складних умовах тренувального процесу та змагань. Для порівняння, у контрольній групі зміни були мінімальними – з  $21,7 \pm 4,68$  до  $22,9 \pm 4,05$  балів, що складає лише 5 %, що свідчить про те, що без цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу значних змін у цій якості не відбувається.

Показник «сміливість і рішучість» у ЕГ підвищився з  $22,2 \pm 4,91$  балів до  $32,5 \pm 5,96$  балів, приріст становив 46 %. Це означає, що учасники стали більш впевненими у власних силах, здатними приймати швидкі та адекватні рішення під час тренувань та спарингів, долати страх перед невдачею або поразкою. У КГ приріст цього показника був незначним – з  $21,9 \pm 3,19$  балів до  $23,8 \pm 4,92$  балів (8 %), що підкреслює важливість цілеспрямованої методичної роботи для розвитку даної якості.

Щодо «наполегливості та стійкості», то у ЕГ відбулося зростання середніх показників з  $22,6 \pm 4,8$  до  $32,1 \pm 4,81$  балів, що відповідає 42 % приросту. Це демонструє підвищену здатність юних спортсменів витримувати навантаження, не здаватися перед труднощами, виконувати тренувальні та техніко-тактичні завдання навіть у складних умовах та під час психологічного тиску. У КГ цей показник залишався практично стабільним – з  $21,3 \pm 4,88$  балів до  $22 \pm 4,86$  балів (7 % приросту), що вказує на відсутність системної стимуляції розвитку стійкості без спеціальних педагогічних впливів.

За показником «ініціативність і самостійність» середні значення у ЕГ зросли з  $21,7 \pm 5,68$  балів до  $28,1 \pm 3,61$  балів (29 % приросту). Це свідчить про те, що юні каратисти стали більш активними у прийнятті рішень під час тренувань, здатними проявляти самостійність, пропонувати власні тактичні

рішення та брати відповідальність за результати своєї діяльності. У КГ цей показник змінився лише з  $20,3 \pm 4,16$  балів до  $22,4 \pm 4,72$  балів (10 % приросту), що підкреслює обмежений ефект звичайних тренувань без інтеграції спеціальних модульних методик.

Щодо «самоконтролю і витримки», у ЕГ відбулося підвищення показника з  $20,3 \pm 4,03$  балів до  $27,2 \pm 5,11$  балів, що становить 33 % приросту. Це означає, що спортсменам легше контролювати емоції під час поєдинків, залишатися зосередженими, дотримуватися дисципліни та дійти до поставлених цілей навіть у стресових ситуаціях. У КГ показник виріс лише з  $20,5 \pm 3,12$  балів до  $21,8 \pm 4,69$  балів (11 % приросту), що знову підкреслює необхідність цілеспрямованого виховного та психологічного впливу для розвитку цієї якості.

Таким чином, аналіз отриманих даних показує, що впровадження програми морально-вольової підготовки призвело до комплексного підвищення рівня розвитку ключових вольових якостей у юних каратистів експериментальної групи. Приріст за всіма п'ятьма основними показниками значно перевищує зміни у контрольній групі, що свідчить про ефективність модульного підходу, інтеграції елементів контактних видів єдиноборств, психолого-педагогічного супроводу та виховних заходів. Це підтверджує, що цілеспрямована робота з формування волі, рішучості, стійкості, самоконтролю та ініціативності є ключовим фактором підвищення загальної морально-психологічної готовності спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності.

Результати також демонструють, що систематичне застосування психолого-педагогічних методів і модульної технології дозволяє не лише покращувати технічні та фізичні показники, а й формувати стійкі морально-вольові якості, які є визначальними для досягнення високих спортивних результатів, підготовки до офіційних змагань та розвитку особистісного потенціалу молодого спортсмена.

Один із методів діагностики, застосованих у нашому дослідженні, реалізовувався у вигляді карти оцінки розвитку вольових якостей. За допомогою цієї карти відстежувалося, наскільки яскраво та стабільно проявлялися окремі вольові якості у дітей протягом певного періоду тренувань. Діагностика здійснювалася у два етапи (зрізи) протягом усього періоду експерименту, що дозволяло простежити динаміку розвитку волі у спортсменів.

Педагогічне спостереження проводилося тренером безпосередньо під час виконання тренувальних вправ підвищеної складності. Оцінювалася ступінь прояву вольових якостей у реальних умовах навантаження, де необхідні були сила волі, концентрація, самоконтроль, витримка та наполегливість. Особлива увага приділялася тим вправам, які вимагали значних фізичних та психологічних зусиль, що дозволяло оцінити реальну здатність спортсмена долати труднощі та стресові фактори під час тренувального процесу.

До числа таких вправ входили, зокрема:

- згинання та розгинання рук у положенні упор лежачи на кулаках («кентос»);
- присіди з ударом «маваші-гері» по маківарі;
- утримання стійки у положенні «міст» протягом 1 хвилини;
- упор лежачи на ліктях («планка») протягом 1 хвилини;
- виконання елемента «сід у поперечний шпагат з руками на поясі»;
- інші вправи, що поєднують фізичне навантаження з необхідністю концентрації та самоконтролю.

У процесі виконання цих складних вправ тренер фіксував у карті оцінок ступінь прояву кожної вольової якості. Це дозволяло отримати об'єктивні дані про рівень розвитку волі у дітей, відстежити зміни протягом експериментального періоду та коригувати тренувальний процес відповідно до індивідуальних потреб спортсменів. Такий підхід забезпечує систематичний та структурований контроль за формуванням морально-

вольових якостей, поєднуючи фізичні та психологічні аспекти тренувань (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка рівня вольової підготовленості спортсменів  
експериментальної та контрольної груп за картою оцінки вольових  
якостей, ЕГ (n=18) та КГ (n=19), %**

Етапи експерименту	Група	Рівні розвитку вольових якостей		
		низький	середній	високий
До експерименту	ЕГ	51	39	10
	КГ	56	37	7
Після експерименту	ЕГ	21	39	40
	КГ	34	44	22

Підсумкові результати кінцевого етапу експерименту демонструють позитивну динаміку розвитку вольових якостей у юних каратистів, проте в експериментальній групі ці зміни виявилися більш вираженими та значущими порівняно з контрольною групою. Зокрема, кількість спортсменів з низьким рівнем вольової підготовленості в експериментальній групі зменшилася на 30 %, тоді як у контрольній групі цей показник знизився лише на 22 %. Такий результат свідчить про ефективність впровадженої методики морально-вольової підготовки, особливо в контексті формування стійких психологічних і мотиваційних основ для спортивної діяльності.

Для виявлення домінуючих мотивів, які визначають причини занять спортом у дітей віком 10–12 років, що перебувають на етапі початкової спортивної спеціалізації, було використано методику «Мотиви занять спортом», розроблену А. В. Шаболтасом [95]. Цей інструмент дозволяє кількісно оцінити пріоритети мотивів, які спонукають дітей до регулярних тренувань та участі в спортивних заходах. Методика включає 45 пар суджень, що охоплюють різноманітні причини занять спортом, і пропонує

10 основних мотивів-категорій для порівняння та ранжування за рівнем вираженості.

Процедура тестування передбачала, що кожному учаснику необхідно було обирати з пари суджень те, яке найбільш відповідає його особистісним переконанням і мотивам. Далі дитина уточнювала ступінь відповідності обраного судження, відзначаючи його знаком «+» у відповідному полі бланка. Такий підхід дозволяє не лише встановити пріоритети мотивів, але й оцінити їх інтенсивність у балах, що дає можливість ранжувати мотиви за значущістю для конкретного спортсмена.

Опис мотивів, що оцінювалися:

1. Мотив емоційного задоволення – прагнення отримувати позитивні емоції від фізичної активності, радість від рухових вправ, тренувального процесу та досягнення спортивних результатів. Він стимулює дітей із задоволенням брати участь у заняттях та підвищує інтерес до регулярних тренувань.
2. Мотив соціального самоутвердження – прагнення демонструвати свої здібності через досягнення у спорті, отримувати визнання та повагу від однолітків, тренерів і глядачів, формувати позитивний імідж у колективі. Цей мотив активізує внутрішню потребу бути поміченим і оціненим у соціальному середовищі.
3. Мотив фізичного самоутвердження – спрямованість на розвиток фізичних якостей, зміцнення тіла, загартування характеру та волі, формування стійкості до труднощів і стресових ситуацій. Він забезпечує внутрішню мотивацію до постійного вдосконалення фізичних можливостей.
4. Соціально-емоційний мотив – зацікавленість спортивними подіями завдяки їх емоційній насиченості, неформальному спілкуванню та можливості проявляти активність і ініціативу в колективі. Цей мотив сприяє розвитку комунікативних навичок та почуття приналежності до групи.

5. Соціально-моральний мотив – орієнтація на успіх команди та підтримку партнерських відносин, взаємодію з тренером та товаришами по команді, дотримання моральних і етичних принципів у спортивній діяльності. Він формує відповідальність і дисципліну у спортсменів.
6. Мотив досягнення спортивних результатів – прагнення досягати високих особистих результатів у спорті, постійно покращувати технічні та тактичні навички, встановлювати і реалізовувати конкретні спортивні цілі. Цей мотив стимулює систематичну роботу над собою та професійне зростання.
7. Спортивно-пізнавальний мотив – інтерес до глибшого розуміння технічних і тактичних аспектів спорту, знань про науково обґрунтовані принципи тренувань та методику вдосконалення спортивної підготовки. Він розвиває критичне мислення та здатність до самоаналізу.
8. Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив – бажання займатися спортом для підтримки фізичної активності, компенсації малорухливого способу життя, відновлення сил та психологічного відпочинку. Цей мотив допомагає формувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я.
9. Мотив професійної підготовки – прагнення до розвитку фізичних, технічних та психологічних якостей, які будуть необхідні для майбутньої професійної діяльності, включно з кар'єрою у спорті або суміжних сферах. Він стимулює планування і системність у тренуваннях.
10. Громадсько-патріотичний мотив – орієнтація на досягнення спортивних успіхів заради підтримки престижу команди, навчального закладу, міста або країни, бажання бути частиною значущої спільноти та вносити свій внесок у загальні досягнення. Цей мотив формує соціальну відповідальність та колективну свідомість.

Результати застосування методики дозволили порівняти домінуючі мотиви юних каратистів в експериментальній та контрольній групах до і після її реалізації. Дані демонструють, що у дітей експериментальної групи відбулося значне посилення мотивів емоційного задоволення, прагнення

досягати успіху та соціального самоутвердження, що свідчить про комплексний вплив програмно-методичного забезпечення на формування внутрішньої мотивації та волі спортсменів. Порівняння показників між групами наочно відображає ефективність інтеграції модульних контактних видів єдиноборств у процес морально-вольової підготовки та сприяє оптимізації тренувального процесу для розвитку особистісних і мотиваційних аспектів спортсменів.

Таблиця 3.3

**Порівняльний аналіз динаміки показників прояву мотивів спортивної діяльності у юних каратистів, ЕГ (n=18) та КГ (n=19), бали**

Найменування мотиву	Група	До дослідження, $X \pm \sigma$	Після дослідження, $X \pm \sigma$	p
Мотив емоційного задоволення	ЕГ	10,83±3,01	11,09±2,33	p>0,05
	КГ	10,87±2,5	11,43±3,09	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Мотив соціального самоутвердження	ЕГ	10,52±3,74	14,13±3,25	p≤0,05
	КГ	11,87±287	10,83±3,21	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Мотив фізичного самоутвердження	ЕГ	11,74±3,18	15,13±3,14	p≤0,05
	КГ	11,78±3,7	12,43±3,56	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Соціально-емоційний мотив	ЕГ	12,22±3,06	11,83±2,92	p>0,05
	КГ	11,74±3,12	11,35±2,35	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Соціально-моральний мотив	ЕГ	11,43±2,89	14,91±3,26	p≤0,05
	КГ	12,26±3,74	12,13±3,00	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

## Продовження таблиці 3.3

Найменування мотиву	Група	До дослідження, $X \pm \sigma$	Після дослідження, $X \pm \sigma$	p
Мотив досягнення спортивних результатів	ЕГ	12,65±2,99	14,83±4,45	p≤0,05
	КГ	11,65±2,9	11,87±3,24	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Спортивно-пізнавальний мотив	ЕГ	11,13±3,35	11,61±2,81	p>0,05
	КГ	12,52±3,36	12,48±3,04	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив	ЕГ	12,09±3,34	10,87±4,05	p>0,05
	КГ	11,13±3,06	12,91±2,73	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Мотив професійної підготовки	ЕГ	12,57±3,37	10,78±3,18	p>0,05
	КГ	10,83±3,83	13,30±2,83	p≤0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Громадсько-патріотичний мотив	ЕГ	11,96±2,85	11,52±2,58	p>0,05
	КГ	12,09±3,34	11,83±3,48	p>0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

Після реалізації методики моральної та вольової підготовки у юних каратистів спостерігалася помітна позитивна динаміка проявлення основних мотивів спортивної діяльності, що свідчить про ефективність системного підходу до тренувальної роботи. Найбільш істотні зміни відзначені в експериментальній групі, що демонструє прямий вплив спеціально розробленої методики на розвиток внутрішньої мотивації та особистісних якостей спортсменів.

Мотив соціального самоствердження, який характеризує прагнення спортсмена проявити себе через успіхи в спорті та отримати визнання і повагу серед однолітків, тренерів і глядачів, у ЕГ підвищився з 10,52±3,74 балів до 14,13±3,25 балів, що становить приріст приблизно 34 %. У

контрольній групі цей показник знизився з  $11,87 \pm 2,87$  балів до  $10,83 \pm 3,21$  балів, або на 9 %, що підкреслює значущість спеціальної методики для розвитку цього мотиву. Ми припускаємо, що таке значне зростання у ЕГ пов'язане із прагненням спортсменів проявити себе, виділитися серед однолітків та підкреслити власну індивідуальність у процесі тренувань та змагань.

Мотив фізичного самоствердження, який відображає прагнення до розвитку фізичних якостей, загартування характеру та формування волі, у ЕГ зріс з  $11,74 \pm 3,18$  балів до  $15,13 \pm 3,14$  балів, або на 29 %. Водночас у КГ зміни були незначними – приріст лише 5 %, що демонструє, що без спеціальної психологічної та морально-вольової підготовки розвиток цього мотиву відбувається повільніше та менш системно. Підвищення показників у ЕГ можна пояснити тим, що програма спрямована на оптимізацію психологічної підготовки, розвиток самовідданості, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації до фізичного самовдосконалення.

Соціально-моральний мотив, орієнтований на успіх команди, підтримку партнерських взаємин та гарні контакти з тренером, у ЕГ підвищився на 30 % (з  $11,43 \pm 2,89$  балів до  $14,91 \pm 3,26$  балів), тоді як у КГ майже не змінився (-1 %). Таке зростання у ЕГ свідчить про побічний ефект виховної роботи – юні спортсмени стали більш організованими, відповідальними, дружніми та здатними працювати в команді, що позитивно вплинуло на формування соціально-моральних цінностей та взаємопідтримки в колективі.

Мотив досягнення спортивних результатів, що характеризує прагнення до вдосконалення особистих спортивних навичок та досягнення високих результатів, у ЕГ зріс на 17 % (з  $12,65 \pm 2,99$  балів до  $14,83 \pm 4,45$  балів), у КГ зміна була мінімальною – 2 %. Це свідчить про те, що реалізація методики стимулює юних спортсменів не тільки до фізичного вдосконалення, але й до цілеспрямованого прагнення досягати конкретних спортивних цілей, що безпосередньо впливає на ймовірність успішних виступів на змаганнях.

Мотив емоційного задоволення показав невелике зростання в ЕГ – 5 % (з  $10,83 \pm 3,01$  балів до  $11,09 \pm 2,33$  балів) та 2 % у КГ, що свідчить про стабільність емоційного інтересу до тренувального процесу в обох групах.

Соціально-емоційний мотив у ЕГ знизився на 3 %, у КГ – на 1 %, що можна пояснити тим, що програма спрямована більше на розвиток внутрішньої мотивації та особистісних якостей, а не на емоційну та комунікативну взаємодію в колективі.

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив у ЕГ знизився на 10 %, що вказує на те, що спортсмени стали більше орієнтовані на досягнення конкретних спортивних цілей, ніж на компенсаторну мотивацію через рухову активність. У КГ цей показник зріс на 6 %, можливо, через відсутність цілеспрямованої психологічної підготовки.

Мотив підготовки до професійної діяльності у ЕГ знизився на 14 %, тоді як у КГ зріс на 7 %, що пов'язано з тим, що експериментальна методика більше концентрувалася на морально-вольовому та спортивному розвитку, а не на професійному орієнтуванні.

Громадсько-патріотичний мотив у ЕГ знизився на 3 %, у КГ – на 2 %, демонструючи відносну стабільність цього аспекту мотивації у обох групах.

Спортивно-пізнавальний мотив показав невелике підвищення у ЕГ – 4 %, тоді як у КГ практично не змінився (-1 %).

Отже, найбільш помітне зростання в експериментальній групі спостерігалось у мотивах соціального та фізичного самоствердження, соціально-морального мотиву та мотиву досягнення спортивних результатів. Це підтверджує гіпотезу про ефективність реалізації методики моральної та вольової підготовки у розвитку особистісної та внутрішньої мотивації юних каратистів. Позитивна динаміка проявлення цих мотивів свідчить про формування цілеспрямованості, відповідальності, прагнення до самовдосконалення та активного включення у тренувальний процес. У той же час, показники контрольної групи демонструють значно менші зміни, що

підкреслює важливість системного підходу до формування морально-вольових якостей та мотивації в умовах спортивної підготовки.

Для визначення стійкості інтересу до занять спортом за основу взяли методику Е. Г. Бабушкіна. Динаміка показників у балах представлена у таблиці 3.4.

*Таблиця 3.4*

**Динаміка показників ступеня стійкості інтересу до занять спортом за методикою Е. Г. Бабушкіна, ЕГ (n=18) та КГ (n=19), %**

Етапи експерименту	Група	Ступінь стійкості інтересу до занять спортом		
		нестійкий	недостатньо стійкий	стійкий
До експерименту	ЕГ	42	45	13
	КГ	19	29	52
Після експерименту	ЕГ	45	37	18
	КГ	36	41	23

За результатами обробки даних щодо ступеня стійкості інтересу юних спортсменів до занять спортом було виявлено закономірну позитивну динаміку. До проведення педагогічного експерименту у експериментальній групі 42 % учнів демонстрували нестійкий інтерес, 45 % – недостатньо стійкий інтерес і лише 13 % – стійкий інтерес до тренувального процесу. Після реалізації методики моральної та вольової підготовки показники значно покращилися: частка дітей із нестійким інтересом знизилася до 19 %, із недостатньо стійким інтересом – до 29 %, а частка спортсменів зі стійким інтересом зросла до 52 %. Це свідчить про зростання стійкості інтересу на 39 % у групі зі стійким інтересом і зменшення нестійкого інтересу на 23 %.

Для контрольної групи зміни були менш помітними: до експерименту 45 % учнів мали нестійкий інтерес, 37 % – недостатньо стійкий і 18 % – стійкий, після експерименту ці показники змінилися на 36 %, 41 % та 23 % відповідно. Таким чином, у контрольній групі приріст стійкого інтересу

становив лише 5 %, що значно менше порівняно з експериментальною групою, а нестійкий інтерес знизився лише на 9 %.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що реалізація методики моральної і вольової підготовки сприяла суттєвому підвищенню рівня стійкого інтересу до спортивних занять у дітей. Позитивні зміни відбулися переважно за рахунок збільшення частки учнів зі стійким інтересом і одночасного зменшення частки тих, хто демонстрував нестійкий інтерес. Це свідчить про ефективність комплексного підходу, який поєднує фізичну, психологічну та моральну підготовку, стимулює внутрішню мотивацію та активність дітей під час тренувань.

Підвищення стійкості інтересу в експериментальній групі супроводжувалося розвитком домінуючих мотивів спортивної діяльності: мотиву соціального самоутвердження, фізичного самоствердження, соціально-морального мотиву, а також мотиву досягнення спортивних результатів. Це вказує на те, що діти не лише стали більш зацікавленими та активними, а й почали більш усвідомлено ставитися до власного розвитку, командної роботи та досягнення високих результатів. Підсумком цього процесу стало підвищення рівня моральної і вольової підготовленості спортсменів, що безпосередньо впливає на ефективність тренувального процесу та ймовірність успішних виступів на змаганнях.

Для визначення морального розвитку спортсменів ми реалізували комплекс методик А. І. Шемшуріна [99] «Діагностика моральної вихованості» (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Динаміка показників діагностики моральної вихованості за методикою  
О. І. Шемшуріна, ЕГ (n=18) та КГ (n=19), бали**

Найменування показника	Група	До дослідження, X±σ	Після дослідження, X±σ	p
Діагностика моральної самооцінки	Рівні сформованості моральної самооцінки			
	ЕГ	22,9±5,1	29,7±5,9	p≤0,05
	КГ	22,0±4,7	25,7±4,6	p≤0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Діагностика відносин до життєвих цінностей	Рівні сформованості ставлення до життєвих цінностей			
	ЕГ	2,30±1,4	3,30±1,1	p≤0,05
	КГ	2,33±1,2	2,67±0,9	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Діагностика моральної мотивації	Рівні сформованості моральної мотивації			
	ЕГ	1,96±1,2	2,87±1,0	p≤0,05
	КГ	2,13±1,1	2,22±0,9	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	

Аналіз змін рівня морального виховання підлітків у контрольній та експериментальній групах демонструє позитивну динаміку, проте найбільш суттєві зміни спостерігаються саме в експериментальній групі. Так, за результатами тесту «Діагностика моральної самооцінки» у експериментальній групі середній показник достовірно зріс з 22,9±5,1 балів до 29,7±5,9 балів, що становить приріст на 33 %. У той же час у контрольній групі зміни були значно меншими: показники піднялися лише з 2,33±1,2 балів до 2,67±0,9 балів, що склало приріст всього 14 %.

За тестом «Діагностика ставлення до життєвих цінностей» у експериментальній групі спостерігалось ще більш виражене зростання: середні показники збільшилися з 2,30±1,4 балів до 3,30±1,1 балів, що

відповідає приросту 43 %. У контрольній групі аналогічні показники змінювалися з  $2,33 \pm 1,2$  балів до  $2,67 \pm 0,9$  балів, тобто приріст становив лише 13 %. Це свідчить про те, що робота за методикою моральної та вольової підготовки значно активізувала усвідомлення ціннісних орієнтирів у дітей, формуючи більш зріле та відповідальне ставлення до власних дій і до оточуючих.

У тесті «Діагностика моральної мотивації» також зафіксовані значні зміни в експериментальній групі: середні показники підвищилися з  $1,96 \pm 1,2$  балів до  $2,87 \pm 1,0$  балів, що становить приріст на 46 %. У контрольній групі показники змінилися незначно – з  $2,13 \pm 1,1$  балів до  $2,22 \pm 0,9$  балів, приріст склав лише 4 %. Це свідчить про те, що саме цілеспрямована робота з морального та вольового виховання суттєво впливає на формування внутрішньої мотивації до дотримання моральних норм і соціально прийнятної поведінки серед підлітків.

Загалом, результати всіх проведених тестувань демонструють позитивну тенденцію розвитку моральної сфери як у експериментальній, так і в контрольній групі, проте найзначніші зміни відбулися у дітей, які проходили методику моральної та вольової підготовки. Це підтверджує ефективність запропонованого підходу, який поєднує системну роботу з формування моральних цінностей, цілеспрямоване виховання волі та розвиток особистісних мотивів, що забезпечує більш глибоке та усвідомлене засвоєння моральних норм у юних спортсменів.

Реалізація методики моральної та вольової підготовки у поєднанні з основною програмою спортивної підготовки дозволила зафіксувати не лише збереження існуючих показників фізичної підготовленості юних каратистів, але й достовірне підвищення деяких параметрів фізичного розвитку. Для комплексної оцінки фізичної підготовленості дітей віком 10–12 років була застосована спеціальна тестова батарея, що включала вправи на оцінку швидкісних якостей, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, координаційних навичок та загальної сили.

Проведений моніторинг дозволив простежити динаміку змін кожного параметра під час експериментального періоду та порівняти результати до та після реалізації методики. Виявлено, що впроваджені методики сприяли не тільки підтриманню фізичної форми дітей на стабільному рівні, а й покращенню показників, які є ключовими для ефективного розвитку спортивної майстерності у карате. Це підтверджує ефективність комплексного підходу, коли одночасно враховуються фізичний розвиток, морально-вольові якості та мотиваційна складова підготовки.

Отримані результати свідчать, що систематичне поєднання базових фізичних вправ із психологічними та моральними тренінгами дозволяє забезпечити гармонійний розвиток юних спортсменів, формуючи у них стійкий інтерес до тренувань, підвищуючи рівень фізичної готовності та сприяючи подальшому прогресу у спортивній діяльності. Таблиця 3.6 демонструє конкретні показники фізичної підготовленості експериментальної групи до та після проведення педагогічного експерименту, що дозволяє об'єктивно оцінити ефективність застосованої програми.

*Таблиця 3.6*

**Динаміка показників фізичної підготовленості юних каратистів 10–12 років до та після експерименту, ЕГ (n=18) та КГ (n=19)**

Найменування контрольного нормативу	Група	До дослідження, $X \pm \sigma$	Після дослідження, $X \pm \sigma$	p
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	157,1±7,6	177,1±5,6	p≤0,05
	КГ	158,4±5,9	170,6±6,5	p≤0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с (разів)	ЕГ	27,2±1,6	29,1±1,1	p≤0,05
	КГ	26,9±1,8	28,8±1,4	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

Продовження таблиці 3.6

Найменування контрольного нормативу	Група	До дослідження, $X \pm \sigma$	Після дослідження, $X \pm \sigma$	p
Нахил вперед із положення сидячи (см)	ЕГ	8,3±2,3	11,3±2,0	p≤0,05
	КГ	8,8±2,4	11,9±2,4	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Згинання та розгинання рук в упорі на кулаках (разів)	ЕГ	29,4±4,9	33,5±4,2	p≤0,05
	КГ	29,6±5,1	32,2±4,7	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Біг 3x10 м (с)	ЕГ	8,4±0,7	7,7±0,6	p≤0,05
	КГ	8,6±0,9	8,2±0,5	p>0,05
	p	p>0,05	p≤0,05	
Стрибки через скакалку за 60 с (разів)	ЕГ	143,5±9,6	157,0±6,8	p≤0,05
	КГ	147,8±9,3	158,8±10,5	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Удар «мавашігері» ногою в стійці, що стоїть спереду, за 30 с (разів)	ЕГ	27,8±1,2	29,6±1,1	p≤0,05
	КГ	27,0±1,4	29,5±1,2	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Удар «гякудзукі» за 30 с (разів)	ЕГ	28,3±1,8	31,0±1,5	p≤0,05
	КГ	27,7±1,4	30,8±1,9	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	
Удар «урамавашігері» за 30 с (разів)	ЕГ	26,4±1,5	28,4±1,5	p≤0,05
	КГ	27,9±1,4	29,0±1,6	p≤0,05
	p	p>0,05	p>0,05	

Реалізація комплексної методики тренувальної роботи, яка поєднувала фізичну, моральну і вольову підготовку, дозволила комплексно оцінити рівень фізичної готовності юних каратистів 10–12 років. Для цього застосовувалася батарея контрольних нормативів, що включала оцінку швидкісних, силових і швидкісно-силових здібностей, гнучкості,

координаційних навичок і витривалості. Динаміка змін показників до та після експерименту свідчить про позитивні тенденції у розвитку фізичної підготовленості, причому приріст у експериментальній групі був більш вираженим порівняно з контрольною, що дозволяє говорити про високу ефективність впровадженої методики.

Стрибок у довжину з місця, що є показником вибухової сили нижніх кінцівок та координації, в ЕГ зріс з  $157,1 \pm 7,6$  см до  $177,1 \pm 5,6$  см, що становить абсолютний приріст 13 %. У КГ показник збільшився з  $158,4 \pm 5,9$  см до  $170,6 \pm 6,5$  см, що склало 8 %. Достовірність змін у ЕГ була статистично підтверджена ( $p \leq 0,05$ ), у КГ приріст також достовірний, але менш виражений. Це свідчить про більшу ефективність застосованих тренувальних засобів у ЕГ щодо розвитку швидко-силових якостей нижніх кінцівок.

Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, який оцінює силову витривалість м'язів живота, у ЕГ зріс з  $27,2 \pm 1,6$  разів до  $29,1 \pm 1,1$  разів, абсолютний приріст склав 7 %. У КГ приріст був практично аналогічним – з  $26,9 \pm 1,8$  разів до  $28,8 \pm 1,4$  разів, що становить 7 %. Хоча обидві групи показали покращення, відмінності між групами статистично не значущі ( $p > 0,05$ ), що свідчить про ефективність базових тренувальних навантажень у формуванні силової витривалості тулуба.

Нахил вперед із положення сидячи, що характеризує загальну гнучкість та рухливість хребта, у ЕГ збільшився з  $8,3 \pm 2,3$  см до  $11,3 \pm 2,0$  см, приріст 36 %. У КГ відзначено приріст з  $8,8 \pm 2,4$  см до  $11,9 \pm 2,4$  см, тобто 30 %. Хоча обидві групи продемонстрували значне поліпшення, динаміка у ЕГ більш виражена, що можна пов'язати з інтеграцією спеціальних вправ на розтяжку та координаційні елементи під час тренувань.

Згинання та розгинання рук в упорі на кулаках у ЕГ покращились з  $29,4 \pm 4,9$  разів до  $33,5 \pm 4,2$  разів, що відповідає абсолютному приросту 14 %. У КГ цей показник збільшився з  $29,6 \pm 5,1$  разів до  $32,2 \pm 4,7$  разів, тобто на 9 %. Це дозволяє зробити висновок, що комплексна методика в ЕГ сприяла

більш ефективному розвитку швидкісно-силових і якостей витривалості верхніх кінцівок.

Біг  $3 \times 10$  м, що оцінює швидкісні можливості, у ЕГ покращився з  $8,4 \pm 0,7$  с до  $7,7 \pm 0,6$  с, зменшення часу на 8 %. У КГ показник покращився з  $8,6 \pm 0,9$  с до  $8,2 \pm 0,5$  с, зменшення на 4 %. Різниця в прирості свідчить про більш виражений ефект від застосованих тренувальних методик у ЕГ щодо формування швидкісних здібностей.

Стрибки через скакалку за 60 с у ЕГ збільшилися з  $143,5 \pm 9,6$  разів до  $157,0 \pm 6,8$  разів, приріст 10 %. У КГ показники збільшились з  $147,8 \pm 9,3$  разів до  $158,8 \pm 10,5$  разів, приріст 7 %. Це демонструє, що тренувальний процес у ЕГ більш ефективно впливає на координацію та швидкісну витривалість.

Щодо технічних ударів, у ЕГ удари «мавашигері» зросли з  $27,8 \pm 1,2$  разів до  $29,6 \pm 1,1$  разів, приріст 7 %. У КГ приріст склав 5 %.

Удари «гякудзукі» у ЕГ зросли з  $28,3 \pm 1,8$  разів до  $31,0 \pm 1,5$  разів, тобто на 13 %, у КГ – з  $27,7 \pm 1,4$  разів до  $30,8 \pm 1,9$  разів, приріст 9 %.

Удари «урамавашигері» у ЕГ підвищилися з  $26,4 \pm 1,5$  разів до  $28,4 \pm 1,5$  разів, приріст 8 %, у КГ з  $27,9 \pm 1,4$  разів до  $29,0 \pm 1,6$  разів, приріст 4 %.

Комплексний аналіз показує, що найбільш суттєве покращення в ЕГ спостерігається у стрибку в довжину з місця (12,7 %), гнучкості (36,1 %), швидкості бігу  $3 \times 10$  м (8,3 %) та силовій витривалості рук (13,9 %). Додатково, результати технічних елементів, таких як удари ногами і руками, свідчать про більш стабільний і системний приріст координаційно-технічних і швидкісно-силових якостей в ЕГ.

Загалом, отримані дані підтверджують, що впровадження комплексної методики, яка поєднує фізичну, моральну та вольову підготовку, сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості юних каратистів, формує основу для подальшого вдосконалення спортивних навичок та успішних виступів на змаганнях. Приріст показників у ЕГ в усіх контрольних нормативах демонструє переваги інтегрованого підходу порівняно з традиційною тренувальною методикою у КГ.

Проведений аналіз отриманих результатів засвідчив, що висунута гіпотеза знайшла своє підтвердження, поставлені завдання були успішно реалізовані, а мета дослідження повністю досягнута. Отримані дані свідчать про ефективність застосованих методик у формуванні фізичних, моральних та вольових якостей юних каратистів, підвищенні рівня їхньої підготовленості та розвитку домінуючих мотивів спортивної діяльності. Отримані результати демонструють, що інтегрований підхід, який поєднує тренувальну роботу з методикою моральної і вольової підготовки, забезпечує комплексний розвиток спортсменів і створює передумови для успішних виступів у спортивних змаганнях.

### **Висновки до третього розділу**

Розробка методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств була спрямована на створення цілісного підходу до підготовки спортсменів на етапі початкової спеціалізації. Її головною метою стало поєднання фізичного розвитку, психологічної підготовки та виховання морально-етичних якостей, які є ключовими для успішної діяльності в контактних видах спорту. Методика орієнтувалася не лише на вдосконалення спортивних результатів, а й на гармонійний розвиток особистості, формування моральних переконань, сили волі та внутрішньої мотивації до занять.

Основу методики становили принципи комплексності, варіативності та послідовності. Комплексний підхід передбачав інтеграцію фізичних вправ, техніко-тактичних завдань і психологічних тренінгів, що сприяли розвитку характеру, самодисципліни й емоційної стійкості. Варіативність забезпечувалася використанням різноманітних вправ, які враховували індивідуальні можливості спортсменів, а принцип послідовності – поступовим ускладненням навчально-тренувальних завдань. Особлива увага приділялася розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, рішучості,

наполегливості, самостійності, самообладання та витримки. Педагогічне спостереження та аналіз проявів волі дозволяли своєчасно коригувати тренувальний процес і підсилювати виховний вплив занять.

Важливою складовою методики було формування мотиваційної сфери спортсменів. Через спеціально організовані вправи та тренувальні ситуації стимулювалося прагнення до самовдосконалення, підвищення соціальної активності, формування пізнавальних і морально-етичних мотивів. Це сприяло розвитку внутрішньої мотивації, підвищенню інтересу до тренувального процесу та усвідомленню особистої відповідальності за результати.

Проведене дослідження підтвердило ефективність методики. У юних каратистів спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості – підвищення швидкісних, силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. Експериментальна група продемонструвала більш помітні зміни, що свідчить про переваги комплексного підходу, який поєднує фізичний, психологічний та морально-вольовий розвиток. Діти стали більш зібраними, дисциплінованими, цілеспрямованими, що позитивно вплинуло на їхню спортивну діяльність і поведінку під час тренувань.

Вольові якості спортсменів зазнали суттєвого розвитку: вони краще долали труднощі, проявляли рішучість і наполегливість, зберігали емоційну рівновагу в складних ситуаціях. Це свідчить, що системна взаємодія фізичних і психологічних чинників у тренувальному процесі забезпечує формування стійких особистісних рис, необхідних для спортивного вдосконалення.

Мотиваційна та морально-етична сфери також зазнали позитивних змін. Діти стали більше орієнтованими на соціальне самоутвердження, розвиток моральних цінностей і командну взаємодію. У них підвищився рівень моральної самооцінки, сформувалося розуміння важливості дисципліни, взаємоповаги та відповідальності. Позитивна динаміка в експериментальній групі підтверджує ефективність інтегрованого підходу,

який сприяє розвитку не лише спортивних, а й соціальних та моральних компетентностей.

Отже, реалізація методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств має комплексний ефект. Вона забезпечує розвиток фізичних здібностей, формування вольової стійкості, підвищення мотивації та моральної зрілості спортсменів. Комплексна підготовка сприяє не лише спортивним досягненням, а й гармонійному становленню особистості, формує цілісного, відповідального та соціально активного юного спортсмена. Отримані результати свідчать, що така методика може бути успішно впроваджена у систему початкової спортивної спеціалізації, забезпечуючи довготривалий позитивний ефект і закладаючи міцну основу для подальшого розвитку дітей у спорті.

## РОЗДІЛ 4

### УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У процесі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної, педагогічної та психологічної літератури, присвяченої проблемі формування моральних і вольових якостей дітей у спортивній діяльності. Вивчення наукових джерел дало змогу визначити загальні закономірності розвитку особистості спортсмена, зокрема механізми становлення вольових якостей, моральних цінностей і мотиваційної сфери в процесі тренувальної діяльності. Аналіз показав, що моральне й вольове виховання є невід'ємною складовою спортивної підготовки, оскільки саме ці якості забезпечують стійкість до навантажень, здатність долати труднощі, приймати рішення в умовах суперництва та діяти відповідно до етичних норм спорту.

Вивчення літературних джерел дозволило встановити, що формування морально-вольових якостей потребує системного підходу, який поєднує фізичну, психологічну та виховну підготовку. У наявних літературних джерелах підкреслюється, що розвиток волі відбувається через подолання труднощів у процесі тренувань, участь у змаганнях, самоконтроль і свідому дисципліну. Моральне виховання, у свою чергу, тісно пов'язане з формуванням колективних взаємин, розвитком почуття відповідальності, справедливості, поваги до суперника та дотримання спортивного етикету. Саме поєднання фізичного і морально-психологічного компонентів забезпечує гармонійний розвиток спортсмена та сприяє його особистісному становленню.

Результати аналізу наукових матеріалів показали, що більшість досліджень підтверджують ефективність використання засобів спортивних єдиноборств у процесі виховання моральних і вольових якостей. Проте у наукових джерелах недостатньо уваги приділено специфіці роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку, які лише розпочинають спортивну спеціалізацію. Це зумовило необхідність створення власної методики,

орієнтованої на цілісне поєднання фізичної, психологічної та морально-вольової підготовки юних каратистів. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень спортивної майстерності, але й сприяє формуванню стійких моральних переконань, самодисципліни та мотивації до систематичних занять спортом.

Розробка методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств була спрямована на створення системного підходу до всебічного розвитку спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації. Основною метою методики було забезпечення гармонійного поєднання фізичної підготовки, психологічної підтримки та формування морально-етичних якостей, що є критично важливими для успішної спортивної діяльності у контактних видах спорту.

Методика базувалася на концептуальних засадах комплексності, варіативності та послідовності у навчанні та тренуванні. Комплексний підхід передбачав інтеграцію фізичних вправ, технічних і тактичних завдань, психологічних тренінгів та вправ на розвиток морально-вольових якостей. Варіативність реалізовувалась через використання різноманітних вправ і завдань, що дозволяли адаптувати тренувальний процес під індивідуальні особливості та рівень підготовленості кожного спортсмена. Принцип послідовності забезпечував поступове ускладнення завдань, що відповідало етапам розвитку спортсмена та вимогам модульного навчання.

Особлива увага під час розробки методики приділялася морально-вольовій підготовці, спрямованої на розвиток цілеспрямованості, рішучості, наполегливості, ініціативності, самостійності, самообладання та витримки. Методика також передбачала систематичне педагогічне спостереження та оцінку проявів волі у процесі тренувань, що дозволяло відслідковувати динаміку розвитку вольових якостей і коригувати навчально-тренувальний процес у реальному часі.

Важливим компонентом методики було формування мотиваційної сфери юних спортсменів. Для цього використовувалися вправи та ситуації,

які сприяли розвитку соціальних, морально-етичних та пізнавальних мотивів, а також прагнення досягати спортивних результатів і самовдосконалюватися. Також методика передбачала розвиток стійкого інтересу до тренувального процесу та формування внутрішньої мотивації, що є запорукою регулярності занять та високого рівня включеності у спортивну діяльність.

Розроблена методика поєднувала фізичну, психологічну та морально-вольову підготовку, що забезпечувало комплексний вплив на розвиток особистості спортсмена, що дозволяло не лише підтримувати фізичну підготовленість дітей, а й стимулювати розвиток моральних якостей, відповідальності, дисципліни, комунікабельності та соціальної зрілості.

Проведене дослідження продемонструвало високу ефективність інтегрованої методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств поєднанні з основною програмою спортивної підготовки. Виявлено, що її реалізація сприяє всебічному розвитку фізичних, психологічних і морально-вольових якостей спортсменів, забезпечує формування стійкого інтересу до тренувального процесу та активізує мотиваційну сферу, що підтверджує висунуту гіпотезу та досягнення поставлених завдань.

Аналіз фізичної підготовленості показав, що систематичні тренування з урахуванням моральної та вольової підготовки сприяли покращенню швидкісних, силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості юних спортсменів. Порівняння результатів до і після експерименту засвідчило, що у групі, яка проходила комплексну методику, спостерігалось помітне підвищення всіх контрольних нормативів. Було зафіксовано значне покращення показників стрибків, бігових вправ, вправ на силу та координацію рухів, а також технічних елементів ударів ногами та руками. Одночасно результати контрольної групи також демонстрували певне покращення, проте вони були менш вираженими, що свідчить про перевагу комплексного підходу до тренувального процесу.

Вольові якості юних каратистів зазнали позитивних змін, що безпосередньо пов'язано з реалізацією розробленої методики. В експериментальній групі ці показники підвищувалися більш помітно, що свідчить про ефективність комплексного підходу, який поєднує фізичні та психологічні навантаження, а також вплив на особистісні якості спортсменів. Це забезпечує не тільки підвищення рівня підготовленості, але й розвиток стійкості та здатності ефективно долати труднощі під час тренувань і змагань.

Мотиваційна сфера юних каратистів також зазнала позитивних змін. В експериментальній групі домінуючими стали мотиви соціального самоутвердження, соціально-моральний мотив, фізичне самоутвердження та прагнення досягати спортивних результатів. Це свідчить про те, що тренувальний процес формує не лише фізичні, а й психологічні та соціальні компетенції, стимулює прагнення до самовдосконалення та розвитку особистісних якостей. Мотивація досягати успіху у спорті, прагнення розвивати фізичні здібності та підтримувати високий рівень особистісної дисципліни свідчить про ефективність методики в підготовці до спортивних змагань і вихованні цілісної особистості.

Аналіз стійкості інтересу до занять спортом також підтвердив позитивну динаміку. В експериментальній групі значно збільшилася кількість дітей із стійким інтересом до тренувань, тоді як у контрольній групі приріст був незначним. Це демонструє, що комплексна підготовка впливає на формування внутрішньої мотивації та зацікавленості дітей у заняттях карате, стимулює активну участь у тренувальному процесі та формує прагнення до систематичних занять.

Морально-етичний компонент підготовки також показав помітне покращення. Діти експериментальної групи демонстрували більш високий рівень моральної самооцінки, розуміння життєвих цінностей та моральної мотивації. Це свідчить про позитивний вплив методики на формування ціннісних орієнтацій, розвиток організованості, відповідальності,

взаємоповаги та здатності до командної взаємодії. Результати контрольної групи також показали певні зміни, проте вони були менш вираженими, що підкреслює перевагу інтегрованого підходу.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє стверджувати, що впровадження методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств в тренувальний процес має комплексний та системний ефект, що сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню вольових характеристик, формуванню мотиваційної сфери, стабілізації інтересу до занять та вдосконаленню моральних якостей дітей. Комплексна підготовка сприяє не тільки досягненню кращих спортивних результатів, а й гармонійному розвитку особистості, формує цілісного, соціально активного та морально зрілого спортсмена, готового до активної участі у тренувальному процесі та змаганнях.

Отримані результати підтверджують, що комплексний підхід, який поєднує фізичну, психологічну та морально-вольову підготовку, є ефективним інструментом розвитку юних спортсменів і може бути рекомендований для впровадження в системі початкової спортивної спеціалізації каратистів. Реалізація такої методики забезпечує довготривалий позитивний ефект, стимулює всебічний розвиток дитини та закладає фундамент для подальшого успішного спортивного зростання.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можна зробити низку узагальнених висновків, що підтверджують ефективність розробленої методики формування моральних і вольових якостей юних каратистів засобами контактних єдиноборств.

Проведений теоретичний аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблемі підготовки спортсменів у єдиноборствах, засвідчив актуальність пошуку нових шляхів підвищення ефективності тренувального процесу. Було встановлено, що наразі відсутні достатньо розроблені науково обґрунтовані технології, які б визначали оптимальні засоби розвитку морально-вольових якостей юних каратистів віком 10–12 років. Водночас заняття єдиноборствами мають потужний потенціал не лише для вдосконалення фізичних якостей і технічної майстерності, але й для формування моральних принципів поведінки – за умови педагогічного впливу, що ґрунтується на науково вивіреній методиці. Крім того, використання в тренуваннях елементів суміжних видів спорту сприяє підвищенню інтересу дітей до занять і розвитку внутрішньої мотивації.

Аналіз літератури дозволив дійти таких узагальнень: розвиток вольових якостей є базовим чинником у формуванні стійкої системи багаторічної підготовки спортсменів; найбільш сприятливим віком для виховання моральних і етичних якостей є молодший підлітковий вік, коли активно формуються мотиваційна сфера, самосвідомість і здатність до рефлексії; процес морального виховання вимагає системного науково-педагогічного підходу, що враховує психологічні, ендокринні та фізіологічні особливості дітей цієї вікової категорії.

Розроблена методика базувалася на модульному принципі організації тренувального процесу та включала чотири взаємопов'язані модулі, кожен з яких реалізовувався протягом одного мезоциклу. У структурі тренувань основними засобами цілеспрямованого впливу були вправи й елементи

контактних єдиноборств, які виконувалися у завершальній частині заняття. Програмний зміст модулів охоплював: засвоєння основних правил ведення бою, вивчення ударної техніки руками та ногами, опанування елементів борцівської техніки – захоплень, прийомів і кидків – а також проведення навчально-тренувальних спарингів із дотриманням правил змагань і використанням відповідного екіпірування.

У рамках методики моральної й вольової підготовки передбачалося цілеспрямоване педагогічне супроводження. Програма включала психологічні ігри, вправи, перегляд відеоматеріалів про майстрів бойових мистецтв, зустрічі з відомими спортсменами, уроки моральності та аналіз вчинків героїв. Такі заходи впроваджувалися паралельно з основними тренувальними модулями й завершували кожен мікроцикл підготовки. Це сприяло більш глибокому засвоєнню моральних норм, розвитку самодисципліни, витримки, ініціативності та відповідального ставлення до занять.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики. В експериментальній групі було зафіксовано достовірні позитивні зміни у розвитку вольових якостей порівняно з контрольною групою. Так, показники цілеспрямованості в ЕГ зросли з  $21,8 \pm 4,44$  балів до  $29,3 \pm 6,15$  балів, що становить приріст на 34 %, тоді як у КГ цей приріст склав лише 5 % (з  $21,7 \pm 4,68$  балів до  $22,9 \pm 4,05$  балів). Показники сміливості та рішучості в ЕГ збільшилися з  $22,2 \pm 4,91$  балів до  $32,5 \pm 5,96$  балів (+46 %), у КГ – лише з  $21,9 \pm 3,19$  балів до  $23,8 \pm 4,92$  балів (+8 %). За якістю наполегливості приріст в ЕГ становив 42 % (з  $22,6 \pm 4,8$  балів до  $32,1 \pm 4,81$  балів), тоді як у КГ – лише 7 % (з  $21,3 \pm 4,88$  балів до  $23,0 \pm 4,86$  балів). Показники ініціативності та самостійності в ЕГ підвищилися з  $21,7 \pm 5,68$  балів до  $28,1 \pm 7,61$  (+29 %), у КГ – з  $20,3 \pm 4,16$  балів до  $22,4 \pm 4,72$  балів (+10 %). За показником самообладання та витримки приріст в ЕГ склав 33 % (з  $20,3 \pm 4,03$  балів до  $27,2 \pm 5,11$  балів), тоді як у КГ – лише 11 % (з  $20,5 \pm 3,12$  балів до  $22,8 \pm 4,69$  балів).

Підсумковий аналіз карт тренерських оцінок підтвердив, що кількість спортсменів із низьким рівнем вольової підготовленості в експериментальній групі зменшилася на 30%, тоді як у контрольній – лише на 22 %. Це вказує на перевагу комплексного підходу до формування вольових якостей.

Дані щодо мотиваційної сфери юних каратистів також підтвердили позитивні зміни. За результатами методики «Мотиви занять спортом», у спортсменів ЕГ домінуючими стали мотиви соціального самоутвердження – прагнення до визнання, соціально-моральний мотив – орієнтація на успіх команди, фізичного самоутвердження – бажання фізичного розвитку та формування характеру, а також мотив досягнення успіху – прагнення до поліпшення особистих результатів.

Позитивна динаміка спостерігалася і в показниках стійкості інтересу до занять спортом. Після експерименту в експериментальній групі кількість дітей зі стійким інтересом до тренувань істотно збільшилася, тоді як частка учасників із нестійким інтересом помітно зменшилася.

Результати діагностики морального виховання підтвердили достовірне зростання показників моральної самооцінки, ставлення до життєвих цінностей та моральної мотивації. Це свідчить про позитивний вплив методики не лише на вольову, а й на етичну складову особистості спортсмена.

Додатково порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості продемонстрував, що реалізація методики морально-вольового виховання не лише не знижує фізичні результати, а навпаки – сприяє їхньому вдосконаленню. У всіх контрольних тестах спостерігалось зростання: у стрибку в довжину з місця, бігу 3×10 м, підйомі тулуба за 30 с, вправі на гнучкість та стрибках через скакалку. Це доводить, що методика гармонійно поєднується із загальною програмою підготовки та відповідає принципам спортивної тренування.

Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що висунута гіпотеза повністю підтвердилася: поставлені завдання виконано, а

мета дослідження досягнута. Розроблена методика формування моральних і вольових якостей юних каратистів забезпечує комплексний педагогічний ефект, сприяє підвищенню рівня фізичної, психологічної та морально-вольової підготовленості, формує внутрішню мотивацію до занять спортом і створює основу для гармонійного розвитку особистості юного спортсмена.

Підсумовуючи проведені дослідження, можна зробити висновок, що розроблена й експериментально перевірена методика моральної та вольової підготовки юних каратистів виявилася ефективним педагогічним інструментом, який забезпечує гармонійний розвиток особистості спортсмена. Її практичне впровадження довело, що систематичне використання елементів суміжних контактних єдиноборств у поєднанні з психологічно-виховними заходами сприяє не лише зростанню фізичної підготовленості, а й формуванню ціннісних орієнтацій, моральної стійкості та внутрішньої мотивації до занять спортом.

Отримані результати підтвердили, що виховання морально-вольових якостей у молодшому підлітковому віці має ключове значення для становлення спортивної особистості, адже саме в цей період формуються основи характеру, самоконтролю, наполегливості й цілеспрямованості. Застосування комплексного підходу, який поєднує фізичну, психологічну та морально-виховну складові, дозволяє досягти значного прогресу як у спортивній діяльності, так і в загальному розвитку дітей.

Таким чином, проведений аналіз підтвердив висунуту гіпотезу дослідження: запропонована методика є науково обґрунтованою, педагогічно доцільною та практично ефективною. Її використання сприяє не лише підвищенню спортивних результатів, а й формуванню свідомої, відповідальної, морально зрілої особистості, здатної до самовдосконалення та подолання труднощів як у спорті, так і в житті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдоніна Л. Г. Формування морально-вольових якостей підлітків засобами східних бойових мистецтв: автореф. дис. ... к.пед.н.: 13.00.01. Х., 2022. 22 с.
2. Акоп'ян А. О. Про розподіл тренувальних засобів на початковому та тренувальному етапах спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах / Вісник спортивної науки, 2022. № 6. С. 32–34.
3. Алексєєв А. В. Основи планування у процесі багаторічного тренування спортсменів: навч.-метод. посібник. Х.: ХДАФК, 2017. 56 с.
4. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я, 2014. 240 с.
5. Ахапкін В. М. Початкова спортивна підготовка школярів 10–12 років з метою відбору та орієнтації у види спорту швидко-силової спрямованості: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2023. 135 с.
6. Багадірова С. К. Динаміка вольових механізмів саморегуляції спортсменів-дзюдоїстів у процесі тренінгів / Вісник Черкаського державного університету. Серія 3: Педагогіка та психологія, 2018. № 7. С. 212–216.
7. Базилевич Н. О. Психологія розвитку дитини. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 320 с.
8. Байєр Е. А. Корекція розвитку морально-вольової сфери особистості підлітків засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Дніпро, 2020. 145 с.
9. Батурич А. Е. Розвиток особистісних властивостей та фізичних якостей при навчанні військовослужбовців рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Х., 2016. 204 с.
10. Безверхня Г. В., Цибульська В. В. Педагогічні умови формування спортивної мотивації у спортсменів 15–16 років / Sport Science Spectrum, 2024. № 2. С. 47–54.

11. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
12. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
13. Белорусова В. В. Основні проблеми методики морального виховання спортсменів / Удосконалення наукових засад фізичного виховання та спорту: збірник наукових праць, 2021. С. 11–12.
14. Борисова О. В. Олімпійський спорт: теорія і практика підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 2012. 384 с.
15. Бочелюк В. Й. Психологія спортивної діяльності: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 224 с.
16. Васильєв Е. П. Дослідження гнучкості тіла та експериментальне обґрунтування засобів та методів її виховання: дис. ... канд. пед. наук. К., 2016. 241 с.
17. Веденов А. В. Виховання волі дитини у сім'ї: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. Х., 2017. 299 с.
18. Висоцький А. І. Фізичні можливості дітей та підлітків. К.: Здоров'я, 2011. 120 с.
19. Волков Л. В. Методика спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. К.: Вежа, 2017. 104 с.
20. Волков Л. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2012. 296 с.
21. Воронов І. А. Про механізми сугестивного впливу на рухову систему людини / Теорія та методика дитячого та юнацького спорту, 2012. С. 293–297.
22. Гавричкін С. В. Стратегія початкової підготовки юних спортсменів, які починають займатися тайським боксом / Science Time, 2015. № 4(16). С. 192–199.
23. Грибан Г. П. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Житомир: Рута, 2011. 312 с.

24. Гужаловський А. А. Основи теорії і методики фізичної культури. К.: ФіС, 2006. 356 с.
25. Давидов С. В. Впливи занять аутогенним тренуванням на регуляцію психоемоційного стану спортсменів (на прикладі рукопашного бою) / *Europeanscience*, 2015. № 7(8). С. 23–27.
26. Дзамгаров Т. Т. Підготовка студентів педагогічних спеціальностей вишів до реалізації особистісно орієнтованого підходу у навчанні: дис. ... канд. пед. наук 13.00.01. Дніпро, 2014. 175 с.
27. Забеліна Л. Г. Диференційований підхід у розвитку рухових здібностей школярів 10–12 років різних соматотипів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2004. 23 с.
28. Загайнов Р. М. Психологічна майстерність тренера та спортсмена: статті та інтерв'ю. К.: Спорт, 2016. 106 с.
29. Зосімовський А. В. Формування суспільної спрямованості особистості в шкільному віці. Х.: Вид-во ХДУ, 2022. 198 с.
30. Казанцев В. М. Морально-вольове виховання школярів у фізкультурно-спортивній діяльності: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Бердянськ, 2016. 328 с.
31. Касаткіна Н. Є. Вікові особливості підлітків та методи організації освітнього процесу / *Вісник ХГУ*, 2014. № 3(59). С. 75–78.
32. Кашуба В. О. Біомеханіка рухів людини: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2016. 420 с.
33. Ковалевський В. Ф. Планування та облік показників ефективності роботи у спортивній школі / *Основи управління підготовки юних спортсменів*, 2022. С. 237–242.
34. Ковальов А. Г. Особливості психологічної підготовки юних спортсменів, які займаються тайським боксом / *ППМБПФВС*, 2018. № 8. С. 125–127.
35. Кокун О. М. Психологія саморегуляції діяльності особистості. Київ: Академвидав, 2015. 312 с.

36. Кокун О. М., Іванова О. В. Психологія фізичного виховання. Київ: Науковий світ, 2019. 220 с.
37. Колеснік В. П. Вплив на навчання рукопашному бою за методикою китайського генерала Ці Цигуана (XVI в.) / Вчені записки університету Богомольця, 2012. № 6(88). С. 73–76.
38. Коробейніков Г. В. Психофізіологія спортивної діяльності. К.: КНУФКіС, 2014. 336 с.
39. Костюкевич В. М. Моделювання підготовки спортсменів. Вінниця: Планер, 2015. 268 с.
40. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом спортсменів. Вінниця: Планер, 2014. 336 с.
41. Костюніна Л. І. Моделювання процесу розвитку ритмічності рухів у студенток, які займаються єдиноборствами: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Х., 2016. 194 с.
42. Кочетов А. І. Закони рукопашного бою / Кемпо: бойові мистецтва сьогодні і вчора, 2017. № 1(33). С. 5–12.
43. Кошелєв Ю. П. Особливості психологічного підходу у вивченні єдиноборств / Філософія. Психологія. Педагогіка, 2007. № 1. С. 35–38.
44. Кремень В. Г. Філософія освіти XXI століття. К.: Знання, 2009. 328 с.
45. Круцевич Т. Ю. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. К.: Олімпійська література, 2012. 296 с.
46. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів: монографія. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с..
47. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання школярів у позаурочній діяльності. К.: Науковий світ, 2011. 248 с.
48. Кузнєцова З. І. Як вести контроль за руховою підготовленістю школярів / Фізична культура в школі, 2005. № 9. С. 15–17.
49. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

50. Логінов Л. В. Розвиток фізичних морально-вольових якостей юних спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Львів, 2017. 22 с.
51. Ложкін Г. В. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Професіонал, 2008. 416 с.
52. Лях В. І. Рухові здібності школярів: основи теорії та методики розвитку. К.: Спорт, 2000. 192 с.
53. Максачук Є. П. Цілеспрямованість юних спортсменів та шляхи її формування в умовах ДЮСШ / Вчені записки університету Богомольця, 2013. № 4(98). С. 86–88.
54. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
55. Максименко С. Д. Методологія і методи психологічних досліджень. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 206 с.
56. Максименко С. Д. Мотивація особистості. К.: КММ, 2004. 336 с.
57. Маріщук В. Л. Своєрідність умовних реакцій у структурі вольового акта. Краматорськ, 2013. 124 с.
58. Мартиненко А. М. Розвиток рішучості у борців-самбістів на етапі початкової спортивної спеціалізації: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2022. 141 с.
59. Мельник Т. С. Психологічні чинники вольового розвитку у підлітковому віці у воєнний час: магістерська робота. Х., 2024. 88 с.
60. Михайлов Р. В. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021.
61. Москатова А. К. Спортивна фізіологія: розвиток провідних фізичних якостей: вибраний. Лекції для студентів та слухачів. Дніпро, 2016. 40 с.
62. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту. К.: Здоров'я, 2009. 272 с.
63. Набатникова М. Я. Психологічна підготовка спортсменів єдиноборств. Хмельницький, 2015. 236 с.

64. Панок В. Г. Психодіагностика: навч. посіб. К.: Академвидав, 2011. 272 с.
65. Петрачков О., Ярмак О., Лошицький М., Кисленко Д., Михайлов В. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: колективна монографія / За заг. ред. проф. О. В. Петрачкова. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2024. 320 с.
66. Петригін С. Б. Прояв агресії у підлітків, які займаються контактними видами єдиноборств / Вісник Придніпров'я, 2012. № 4(37). С. 23–34.
67. Пилипко В. Ф., Козіна Ж. Л. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посібник. Харків: ХДАФК, 2018. 240 с.
68. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 583 с.
69. Платонов В. М. Змагальна діяльність спортсменів і система її підготовки. К.: Олімпійська література, 2004. 416 с.
70. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с.
71. Полинський Ю. В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації / Вісник спортивної науки, 2021. № 6. С. 30–35.
72. Пятков В. В. Формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури: на матеріалі педвузів: дис.. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Суми, 2019. 184 с.
73. Романенко В. В. Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів-єдиноборців / Теорія та методика фізичного виховання, 2015. № 2. С. 45–50.
74. Росзанов В. В. Формування морально-психологічної готовності молоді до військової служби. Ужгород: Карпати, 2011. 312 с.
75. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ: Генеза, 2016. 368 с.
76. Савчин М. В. Педагогічна психологія: підручник. К.: Академвидав, 2012. 384 с..

77. Сактаганова Т. С. Психологічна підготовка та взаємозв'язок параметрів психічних станів у висококваліфікованих жінок-боксерів / Молода спортивна наука України, 2016. № 12(142). С. 198–201.
78. Севрюкова А. Н. Ефективність ударних технічних прийомів у поєдинках абсолютних чемпіонів світу з кіокушинкай карате / Фізична культура. Спорт, 2015. № 4. С. 155–161.
79. Сен В. Д. Виховання школярів засобами спортивних єдиноборств / Наукові відомості Луганського державного університету. Серія: Гуманітарні науки, 2011. Т. 12. № 24. С. 254–261.
80. Стамбулова Н. Б. Відбір та початкова підготовка дзюдоїстів з урахуванням типологічних особливостей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2022. 22 с.
81. Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2020.
82. Строгонов О. І. Виховання вольових якостей юних каратистів на основі особистісно орієнтованого підходу: дис. ... к.пед.н.: 13.00.04. Черкаси, 2015. 183 с.
83. Терзі М. С. Психологічна підготовка юних тхеквондистів / Вісник ЧДПУ, 2013. № 12-2. С. 308–314.
84. Титаренко Т. М. Психологія особистості. К.: Либідь, 2003. 232 с.
85. Тодорова В. Г. Теорія і методика спортивного тренування: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2016. 280 с.
86. Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016. № 4. С. 52–56.
87. Тропін Ю. М. Відбір та початкова підготовка спортсменів у єдиноборствах. Харків: ХДАФК, 2018. 156 с.

88. Туманян Г. С. Методологія дослідження багаторічного тренування спортсмена / Спорт у суспільстві, 2018. 175 с.
89. Філатов А. Т. Аутогенне тренування. 2-е вид. перероб. дод. К.: Здоров'я, 2007. 128 с.
90. Філін В. П. Спортивна підготовка як багаторічний процес / Сучасна система спортивної підготовки, 2015. С. 351–389.
91. Хникін О., Каплінський В. Organizational-pedagogical conditions for fostering moral-volitional qualities of adolescents in extracurricular physical culture work / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка і психологія, 2024. № 70. С. 30–35.
92. Холл С. Технологія виховання морально-вольових якостей з використанням єдиноборств / Молода спортивна наука України, 2015. № 6(124). С. 173–177.
93. Хом'юк А. В. The formation of volitional qualities of adolescents in physical education / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт, 2017. № 4 (85). С. 120–123.
94. Чедова Т. І. Виховання морально-вольових якостей підлітків за умов шкільних спортивних клубів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Івано-Франківськ, 2022. 155 с.
95. Шаболтас А. В. Методика початкової підготовки про тайський бокс студентів спортсменів / Світ науки, культури, освіти, 2021. № 6-1. С. 126–129.
96. Шевчук Ю. В. Комплексна фізична терапія при міофасціальному больовому синдромі / Збірка тез IV Всеукраїнської науково-практ. конференції «Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи», Полтавський НТУ ім. Ю. Кондратюка, 2018. С. 106.
97. Шевчук Ю. В. Формування моральних і вольових рис характеру підлітків. Кам'янське, 2014. 7 с.

98. Шевчук Ю. В. Формування моральних і вольових рис характеру підлітків у школах спортивної орієнтації: автореф. дис. ... канд. пед. н. 13.00.01. Кам'янське, 2014. 23 с.
99. Шемшурін А. І. Формування мотивації результативності змагальної діяльності юних дзюдоїстів: автореф. дис. ... канд. пед. н. 13.00.04. Дніпро, 2023. 19 с.
100. Шестак А. Ф. Вольова активність у підлітковому віці, її розвиток та корекція: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Миколаїв, 2023. 16 с.
101. Яковлев Б. П. Про індивідуальний підхід у вихованні вольових навичок. Кривий Ріг, 2016. 80 с.
102. Ярошенко Д. В. Оптимізація процесу підготовки у спортивному карате із застосуванням засобів хатха-йоги / Вісник Вінницького ДУ. Серія: Освіта. Педагогічні науки, 2021. № 13. С. 98–102.
103. Curch C. Modular Courses in British Higher Education / A critical assesment in Higher Education Bulletin, 2015. Vol. 3. P. 65–84.
104. Dwyer J. Psychological effects of variation in physical appearance during adolescence / Muuss (Ed) Adolescent Behavior and Society NY, 2011. P. 353–380.
105. Dwyer J. Psychological effects of variation in physical appearance during adolescence / R. E. Muuss (Ed) Adolescent Behavior and Society NY, 2021. P. 353–380.
106. Fincham F. D. Learned helplessness, test anxiety, and academic achievement: a longitudinal analysis / Child development, 2019. V. 60. P. 138–145.
107. Goldshmid B. Modular Instruction in Higher Education / Hig her Education, 2022. № 2. P. 36–47.
108. Harre D. Principals of Sports training. Berlin: Spotverlag, 2022. 351 p.
109. Heckhausen H. From wishe stoaction. The deadends and short cutson the long way to action / Goal-directed behavior: psychological theory and research on action. Hillsdale, 2015. P. 10–134.

110. Luthe W. (Ed.). Autogenic therapy / Vol.1–6. New York: Grune & Stratton, 2010. 276 p.
111. Meyer-Bahlburg H. F. Sexuality in early adolescence, in: / B. Wolman, J. Money (Eds.), Handbook of Human Sexuality, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 2010. P. 62–82.
112. Owens G. The Model in "Universities Quarterly" / Universities Quarterly, Higher education and society, 2020. Vol. 25. № 1. P. 20–27.
113. Russell J. D. Modular Instruction / A Guide to Design, Selection, Utilization and Evolution of Modular Materials. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company, 2024. 164 p.
114. Russell J. D. Modular Instruction / Minneapolis, Minn., Burgess Publishing Co., 2014. 64 p.
115. Thienel, A. Der Einfluss der emotionalen Betroffenheit von Lehrern auf das differenzielle Erleben einer Problemsituation / Psychol. Erzieh. und Unterr., 2019. № 3. P. 210–215.

## **ДОДАТКИ**



## Додаток Б

### Методика самооцінки Н. Б. Стамбулової «Самооцінка вольових якостей особистості»

Методика, розроблена Н. Б. Стамбуловою, призначена для діагностики рівня сформованості вольових якостей особистості. Вона дозволяє визначити ступінь розвитку таких характеристик, як цілеспрямованість, наполегливість та впевненість, сміливість і рішучість, ініціативність і самостійність, а також самообладання і витримка. Кожен із п'яти опитувальників методики оцінює два аспекти кожної вольової якості – вираженість та генералізованість.

Під вираженістю розуміється наявність і стійкість прояву певної якості у поведінці людини, тобто наскільки послідовно вона демонструється у різних ситуаціях. Генералізованість відображає широту прояву якості — її універсальність та здатність проявлятися у різних сферах діяльності та життєвих обставинах.

**Інструкція до проведення:** досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і визначити, наскільки воно йому властиве. Відповідь обирається з п'яти варіантів:

1. «Так не буває» (+2)
2. «Скоріше ні» (+1)
3. «Можливо» (0)
4. «Ймовірно, так» (-1)
5. «Цілком згоден» (-2)

Номер обраного варіанта записується у протоколі навпроти відповідного твердження. Після завершення першого опитувальника («Цілеспрямованість») учасник переходить до наступного, і так послідовно заповнює всі п'ять анкет. Обробка результатів здійснюється за єдиним для всіх опитувальників ключем.

Кожен блок містить 20 тверджень, за допомогою яких оцінюються різні аспекти вольових проявів. Наприклад, у розділі «Цілеспрямованість» оцінюється здатність людини ставити цілі, планувати діяльність, долати труднощі й послідовно досягати запланованого. У розділі «Сміливість і рішучість» визначається вміння приймати рішення, долати страх, діяти в складних або ризикованих ситуаціях. Блок «Наполегливість і впертість» дозволяє оцінити послідовність, витривалість і прагнення доводити розпочате до кінця. «Ініціативність і самостійність» відображає здатність діяти без зовнішнього контролю, приймати власні рішення, проявляти креативність. Останній розділ – «Самообладання і витримка» – вимірює емоційну стійкість, самоконтроль та здатність зберігати рівновагу у стресових ситуаціях.

### Текст опитувальника

#### Цілеспрямованість

1. Розпочинаючи будь-яку справу, я завжди чітко усвідомлюю, чого хочу досягти.
2. Невдача на змаганнях спонукає мене тренуватися з подвоєною енергією.
3. Мої інтереси нестійкі, поки що не можу визначити, до чого прагну в житті.
4. Я чітко уявляю собі, чому хочу навчитися в інституті.
5. Під час тренування мені швидко набридає працювати строго відповідно до плану.
6. Якщо вже ставлю перед собою певну мету, то наполегливо прагну її досягти, якими б важкими не були обставини.
7. На кожному тренувальному занятті ставлю перед собою конкретні завдання.
8. У разі невдач мене завжди охоплюють сумніви, чи варто продовжувати розпочату справу.
9. Чітке планування роботи не є для мене характерним.

10. Рідко замислююся над тим, як можна застосувати знання, отримані в інституті, у майбутній практичній діяльності.
11. Ніколи самостійно не проявляю ініціативи у постановці нових цілей, віддаю перевагу тому, щоб слідувати вказівкам інших.
12. Зазвичай під впливом різного роду перешкод моє прагнення до мети значно слабшає.
13. У мене є головна мета життя.
14. Після невдачі на змаганнях довго не можу змусити себе тренуватися на повну силу.
15. До громадської роботи ставлюся з меншою відповідальністю, ніж до навчання та занять спортом.
16. Як правило, заздалегідь намічаю конкретні завдання, планую свою роботу.
17. Постійно відчуваю потребу ставити перед собою нові цілі й досягати їх.
18. Починаючи нову справу, не завжди чітко уявляю, до чого потрібно прагнути; зазвичай сподіваюся, що це з'ясується в процесі роботи.
19. Завжди намагаюся довести до кінця будь-яке громадське доручення.
20. Навіть у разі невдач мене не полишає впевненість, що досягну поставленої мети.

### **Сміливість і рішучість**

1. Приймаючи будь-яке рішення, завжди реально оцінюю свої можливості.
2. Не боюся втрутитися в ситуацію на вулиці, якщо потрібно запобігти нещасному випадку.
3. Мені важко виконувати власні обіцянки.
4. Висловлюю свою думку, навіть якщо це може спричинити конфлікт.
5. Усвідомлення того, що суперник сильніший, є для мене серйозною перешкодою.
6. Легко позбуваюся тривоги, побоювань і страху.
7. Встановивши для себе розпорядок дня, чітко його дотримуюсь.
8. Мене часто мучать сумніви.

9. Мені більше до душі, коли відповідальність за спільну справу несуть інші, а не я.
10. Навряд чи зможу ризикнути, щоб запобігти нещасному випадку.
11. Аналізуючи свої вчинки, часто доходжу висновку, що недостатньо добре продумав і спланував свої дії.
12. Як правило, уникаю ризикованих ситуацій.
13. Не відчуваю страху перед сильним суперником.
14. Багато разів вирішував почати «нове життя» з наступного дня, але зранку все було по-старому.
15. Можливість конфлікту змушує мене тримати свою думку при собі.
16. Зазвичай мені легко вдається впоратися зі своїми сумнівами.
17. Постійно відчуваю відповідальність за свої справи й вчинки.
18. Мені важко долати страх.
19. Для мене винятковий випадок, якщо я не зміг дотримати слова.
20. Можливість ризикнути приносить мені радість.

### **Наполегливість і впертість**

1. Починаючи будь-яку справу, упевнений, що зроблю все можливе для її виконання.
2. Завжди відстоюю свою думку до кінця, якщо впевнений, що маю рацію.
3. Не можу змусити себе тренуватися, коли відчуваю втому.
4. У змаганні борюся з усіх сил до останнього моменту.
5. Мені важко доводити до кінця громадські справи.
6. Для мене характерні послідовність і систематичність у роботі.
7. На тренуванні змушую себе повністю виконати завдання, навіть якщо дуже втомився.
8. Часто кидаю розпочаті справи, втративши до них інтерес.
9. Більше люблю легкі, навіть якщо менш результативні, шляхи досягнення мети.
10. Не можу змусити себе систематично працювати протягом усього семестру, особливо з предметів, які даються важко.

11. Зазвичай не знаю, чи вистачить у мене бажання та сил завершити розпочату справу.
12. У мене ніколи не виникає бажання поставити перед собою складну, майже недосяжну мету.
13. Систематично готуюся до навчальних занять в інституті.
14. Невдача під час змагання різко знижує мою активність і бажання продовжувати боротьбу.
15. У суперечках частіше поступаюся іншим.
16. Завжди виконую до кінця навіть нудну чи одноманітну роботу, якщо це потрібно.
17. Відчуваю особливе задоволення, якщо успіх дістався великою працею.
18. Не можу змусити себе працювати систематично.
19. Виконуючи громадські доручення, завжди домагаюся потрібного результату.
20. Досить часто відчуваю потребу перевірити себе у складних справах.

### **Ініціативність і самостійність**

1. Як правило, усі важливі рішення приймаю без сторонньої допомоги.
2. Мені легко подолати збентеження й першим завести розмову з незнайомою людиною.
3. Ніколи з власної ініціативи не беруся за виконання громадських доручень.
4. Готуючись до навчальних занять, часто читаю додаткову літературу, не обмежуючись лише лекціями чи підручником.
5. Відсутність тренера на змаганнях (його порад, підтримки тощо) значно знижує мої результати.
6. Найбільше мені подобається випробовувати свої сили у творчій діяльності.
7. Під час тренувань намагаюся вигадувати нові вправи.
8. Почуваюся спокійно й упевнено, якщо хтось керує мною.
9. Перш ніж щось зробити, завжди раджуся з кимось із знайомих.

10. Під час розмови чи знайомства намагаюся надати ініціативу іншому.
11. Найзручніше для мене виконувати роботу за вже відомим зразком.
12. Зазвичай відмовляюся від своїх планів і намірів, якщо інші вважають їх невдалими.
13. До громадської роботи ставлюся неформально, намагаюся зробити її не лише корисною, а й цікавою.
14. Вивчаючи будь-яку навчальну дисципліну, не прагну знати більше, ніж потрібно для складання заліку чи іспиту.
15. Зазвичай не замислююся над змістом тренування, просто виконую те, що пропонує тренер.
16. Прагну бути організатором нових справ у колективі.
17. Якщо впевнений, що маю рацію, завжди чиню по-своєму.
18. Процес творчості мене не приваблює.
19. Результати моїх виступів на змаганнях практично не залежать від присутності тренера.
20. У будь-яку роботу намагаюся внести щось нове, інакше вона мені нецікава.

### **Самовладання і витримка**

1. Я легко можу змусити себе довго чекати, якщо це необхідно.
2. Під час змагань мені зазвичай вдається зберігати спокій і об'єктивність.
3. Не можу нормально тренуватися, якщо щось мене турбує.
4. Протягом усього змагання чітко контролюю свої думки, почуття, дії та поведінку.
5. Абсолютно не переносю болю.
6. Мені вдається зберігати ясність думки навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.
7. Неприємності вдома чи в інституті не впливають на якість моїх тренувань.
8. Тривале очікування дуже виснажує мене.

9. Буває, коли я схвилюваний чи стурбований, повністю втрачаю самоконтроль.
10. Під час іспиту іноді не можу відповісти навіть на те, що добре знаю.
11. Вважаю, що вміння володіти собою не є надто важливим для людини.
12. Якщо в мене поганий настрій, ніколи не можу цього приховати.
13. На іспиті завжди мобілізуюся й отримую оцінку не нижчу за ту, на яку розраховую.
14. Не можу стримати себе, щоб не відповісти грубістю на грубість.
15. Під час змагань мені важко володіти собою.
16. Мені легко змусити себе стримати сміх, якщо відчуваю, що це недоречно.
17. Сильне хвилювання, як правило, не впливає на доцільність моїх дій і поведінки.
18. У складній ситуації зазвичай гублюся й не можу швидко прийняти потрібне рішення.
19. Можу змусити себе діяти, долаючи біль, якщо це вкрай необхідно.
20. Спеціально вчуся володіти собою.

### **Обробка результатів.**

Після завершення анкетування проводиться підрахунок балів згідно з ключем. Пункти 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18 і 20 призначені для діагностики вираженості вольових якостей, а пункти 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15 і 19 – для визначення генералізованості. Алгебраїчна сума балів обчислюється окремо для кожного параметра. Щоб уникнути негативних значень, до кожного підсумкового результату додається 20 балів. Отримані показники заносяться в протокол.

### **Інтерпретація результатів.**

Рівень розвитку вольових якостей визначається за шкалою:

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

Після підрахунку результатів дані рекомендується представити у графічній формі. Для цього будується психограма – діаграма, на якій по вертикальній осі відкладається вираженість, а по горизонтальній – генералізованість кожної вольової якості. Центр координат відповідає 20 балам. На діаграмі позначається п'ять осей, що відповідають п'яти якостям, кожна з яких поділена на інтервали по 10 балів (0, 10, 20, 30, 40).

Після нанесення точок, що відповідають значенням вираженості та генералізованості, вони з'єднуються, утворюючи багатокутник. Форма і положення цього багатокутника свідчать про рівень збалансованості та гармонійності розвитку вольових якостей. Якщо показники розташовані близько до зовнішньої межі (30–40 балів), це вказує на високий рівень сформованості відповідних якостей. Якщо ж багатокутник зміщений до центру або має нерівномірну форму, це свідчить про недостатню узгодженість чи нерівномірність розвитку різних компонентів волі.

Аналіз результатів передбачає також порівняння індивідуальних показників із середньогруповими, що дозволяє виявити сильні та слабкі сторони спортсмена. Методика дає змогу не лише кількісно оцінити рівень розвитку волі, а й визначити динаміку її формування у процесі тренувань або педагогічного впливу.

## Додаток В

### Методика А. В. Шаболтас «Мотиви занять спортом»

Методика призначена для виявлення домінуючих цілей і особистісних смислів занять спортом. Вона включає 10 мотивів-категорій, кожному з яких відповідає певне висловлювання (судження), наведене в опитувальнику.

**Мотив емоційного задоволення** – прагнення, що відображає радість від руху та фізичних зусиль.

*Висловлювання:* «Я отримую задоволення від спорту, тому що можу рухатися й відчувати напруження. Це мене надихає й покращує настрій».

**Мотив соціального самоствердження** – прагнення проявити себе, коли заняття спортом і досягнуті успіхи сприймаються з позиції особистого престижу, поваги з боку знайомих, глядачів.

*Висловлювання:* «Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші та глядачі поважають мене за це. Приємно бути в центрі уваги під час змагань і підвищувати свій престиж».

**Мотив фізичного самоствердження** – прагнення до фізичного розвитку та зміцнення характеру.

*Висловлювання:* «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично й загартувати свій характер. Не хочу погладшати чи стати лінивим – хочу бути здоровим».

**Соціально-емоційний мотив** – прагнення брати участь у спортивних подіях через їхню емоційність, неформальне спілкування, соціальну розкутість.

*Висловлювання:* «Мені подобається займатися спортом, тому що змагатися дуже цікаво, радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

**Соціально-моральний мотив** – прагнення до успіху команди, бажання тренуватися заради колективу, мати хороший контакт із партнерами й тренером.

*Висловлювання:* «Моя спортивна команда повинна бути лідером. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Не хочу підвести тренера та товаришів – це стимулює мене більше тренуватися».

**Мотив досягнення успіху в спорті** – прагнення до покращення особистих спортивних результатів.

*Висловлювання:* «Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати й підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставлених цілей».

**Спортивно-пізнавальний мотив** – прагнення до вивчення технічних і тактичних аспектів тренувального процесу, наукових принципів тренування.

*Висловлювання:* «Я хочу розбиратися у техніці, тактиці, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися».

**Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив** – бажання займатися спортом для відпочинку, компенсації нестачі рухової активності при розумовій роботі.

*Висловлювання:* «Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – це хобі. Результати мене цікавлять меншою мірою».

**Мотив підготовки до професійної діяльності** – прагнення до занять спортом для підготовки до вимог обраної професії.

*Висловлювання:* «Досягти хороших результатів у навчанні й роботі можна лише тоді, коли ти здоровий і фізично розвинений. У цьому мені допомагає спорт».

**Громадянсько-патріотичний мотив** – прагнення до спортивного вдосконалення задля успішних виступів і підтримання престижу колективу, міста чи країни.

*Висловлювання:* «Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства чи країни».

### **Процедура проведення:**

Методика побудована на порівнянні попарно поданих висловлювань. Кожне висловлювання співвідноситься з усіма іншими (усього 45 пар). Таким чином, кожен мотив оцінюється 9 разів, що дозволяє ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (у балах).

Кожен вибір оцінюється за 3-бальною шкалою:

- «трохи» – 1 бал,
- «достатньо» – 2 бали,
- «значно» – 3 бали.

Відповідь «не знаю» не оцінюється. Максимальна сума балів за один мотив – 27.

### **Ключ до розшифрування отриманих даних:**

- **Мотив емоційного задоволення** відповідає підпунктам опитувальника: 1а, 9б, 13б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а.
- **Мотив соціального самоствердження** відповідає підпунктам: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б.
- **Мотив фізичного самоствердження** відповідає підпунктам: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б.
- **Соціально-емоційний мотив** відповідає підпунктам: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б.
- **Соціально-моральний мотив** відповідає підпунктам: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б.
- **Мотив досягнення успіху** відповідає підпунктам: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а.
- **Спортивно-пізнавальний мотив** відповідає підпунктам: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б.

- **Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив** відповідає підпунктам: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а.
- **Мотив професійної діяльності** відповідає підпунктам: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б.
- **Громадянсько-патріотичний мотив** відповідає підпунктам: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Найвищі показники за певним мотивом свідчать про його домінування у структурі мотивації спортсмена. Це дозволяє визначити, що саме є провідним стимулом спортивної діяльності – особистий успіх, командна взаємодія, фізичне вдосконалення, соціальне визнання чи моральні переконання.

#### **Інтерпретація результатів.**

Найбільш значущими для опитуваного є ті мотиви, за якими він набрав найвищу кількість балів. Це свідчить про його домінуючі цілі й особистісні смисли занять спортом.

## Додаток Г

### Методика вивчення інтересу до занять спортом (анкета Є. Г. Бабушкіна)

Анкета призначена для визначення ступеня сформованості та стійкості інтересу до занять обраним видом спорту. Вона дає змогу виявити не лише силу мотивації, а й провідні фактори, що впливають на вибір спортивної діяльності – внутрішню зацікавленість, прагнення до самовдосконалення, соціальні впливи тощо.

**Інструкція для спортсмена:** будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та виберіть лише один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці. Навпроти номера запитання поставте номер обраної відповіді.

#### Питання анкети

1. Чи подобається вам ваш вид спорту?
  - 1) важко сказати;
  - 2) скоріше подобається;
  - 3) дуже подобається;
2. Якби вам знову довелося обирати вид спорту, ви б обрали цей самий?
  - 1) напевно, ні;
  - 2) не знаю;
  - 3) так;
3. Чи виникало у вас почуття розчарування від занять спортом?
  - 1) часто й надовго;
  - 2) рідко й ненадовго;
  - 3) ні;
4. Що найбільше вплинуло на вибір саме цього виду спорту?
  - 1) порада друзів, тренера або батьків;
  - 2) наслідування іншим спортсменам;
  - 3) інтерес до цього виду спорту;

5. Що вам найбільше подобається у вашому виді спорту?
- 1) виступати на змаганнях і перемагати суперників;
  - 2) тренуватися та опановувати нові прийоми і тактику;
  - 3) займатися спортом для самозахисту, «для себе»;
6. Що є для вас головною спонукальною силою, що змушує тренуватися та долати труднощі?
- 1) любов до спорту та прагнення високих результатів;
  - 2) самолюбство, змагальність у колективі;
  - 3) бажання навчитися новим прийомам, стати сильним і спритним;
7. Від чого, на вашу думку, залежать високі результати у вашому виді спорту?
1. від природних здібностей;
  2. від наполегливої праці, адже здібності можна розвинути;
  3. від фізичної підготовки й професіоналізму тренера
8. Чи може кожен, хто обрав ваш вид спорту, стати у майбутньому провідним спортсменом?
- 1) може;
  - 2) не знаю;
  - 3) ні;
9. Чи цікавитеся ви літературою або матеріалами з вашого виду спорту?
- 1) ні;
  - 2) іноді;
  - 3) так;
10. У якій мірі ви виявляєте вольову активність на тренуваннях?
- 1) рідко;
  - 2) не завжди;
  - 3) долаю труднощі, не зупиняюсь;
11. Як часто вам вдається досягати виконання поставлених планів?
- 1) рідко;

- 2) іноді;
- 3) завжди;

12. Як ви ставитеся до відвідування тренувань?

- 1) часто пропускаю;
- 2) іноді пропускаю;
- 3) відвідую завжди.

**Ключ до оцінювання результатів:** кожна відповідь має певну мотиваційну вагу, що виражається в балах:

- 1-й варіант відповіді – 3 бали;
- 2-й варіант відповіді – 2 бали;
- 3-й варіант відповіді – 1 бал.

Після підрахунку балів визначається загальна сума, яка характеризує рівень стійкості інтересу до занять спортом за шкалою:

Рівень інтересу	Сума балів
Стійкий інтерес	31–36 балів
Недостатньо стійкий інтерес	27–30 балів
Нестійкий інтерес	26 балів і менше

### **Інтерпретація результатів:**

Високі показники (31 бал і більше) свідчать про сформовану позитивну мотивацію до занять спортом, емоційно насичене ставлення до тренувального процесу та наявність внутрішніх стимулів самовдосконалення.

Середній рівень (27–30 балів) вказує на нестабільний інтерес, коли спортсмену потрібна додаткова мотиваційна підтримка з боку тренера, команди, позитивне підкріплення результатів.

Низькі результати (менше 26 балів) означають низьку стійкість спортивного інтересу, що може свідчити про втому, відсутність чітких цілей або зовнішню мотивацію (поради, примус, очікування інших).

## Додаток Д

### Методика А. І. Шемшуріної «Діагностика морального виховання»

У рамках цієї системи запропоновано чотири діагностичні методики для оцінювання рівня морального виховання учнів 5–7 класів.

#### Методика № 1: Діагностика моральної самооцінки

**Мета:** Визначити рівень моральної вихованості та сформованість моральної самооцінки школярів або юних спортсменів, зокрема – усвідомлення ними моральних норм, ставлення до людей, уміння співпереживати, вибачати, бути ввічливими.

#### Інструкція для учнів (спортсменів)

Учитель (або дослідник) звертається до учасників із такими словами: «Зараз я прочитаю вам 10 висловлювань. Уважно послухайте кожне з них і подумайте, наскільки воно вам підходить, наскільки ви згодні з цим твердженням.

Якщо ви повністю згодні – поставте 4 бали; якщо переважно згодні – 3 бали; якщо трохи згодні – 2 бали; якщо зовсім не згодні – 1 бал. Навпроти номера запитання запишіть кількість балів, яку ви обрали».

**Приклад:** 1–3; 2–4 і т.д.

#### Текст запитань:

1. Я часто буваю добрим до однолітків і дорослих.
2. Для мене важливо допомогти однокласнику, якщо він потрапив у біду.
3. Я вважаю, що можна бути нестриманим із деякими дорослими.
4. Напевно, немає нічого страшного в тому, щоб нагрубити неприємній мені людині.
5. Я вважаю, що ввічливість допомагає мені почуватися комфортно серед людей.
6. Думаю, можна дозволити собі вилятися у відповідь на несправедливе зауваження.

7. Якщо когось у класі дражнять, я теж його дражню.
8. Мені приємно робити людям добро.
9. Мені здається, що потрібно вміти прощати людям їхні негативні вчинки.
10. Я думаю, що важливо розуміти інших людей, навіть якщо вони мають рацію не завжди.

**Обробка результатів:** запитання №№ 3, 4, 6, 7 – є негативними, тому під час обробки їх оцінки інвертуються за таким принципом:

Початковий бал	Перерахований бал
4	1
3	2
2	3
1	4

Для решти тверджень (позитивних) кількість одиниць відповідає поставленому балу (наприклад: 4 бали = 4 одиниці, 3 бали = 3 одиниці тощо).

Після цього підраховується загальна кількість одиниць за всіма пунктами.

#### **Інтерпретація результатів:**

Кількість одиниць	Рівень моральної самооцінки
34–40 одиниць	Високий рівень моральної самооцінки
24–33 одиниці	Середній рівень моральної самооцінки
16–23 одиниці	Рівень нижчий за середній
10–15 одиниць	Низький рівень моральної самооцінки

#### **Інтерпретаційні коментарі:**

- Високий рівень свідчить про сформовану моральну позицію, доброзичливість, відповідальність, готовність допомагати іншим.

- Середній рівень відображає стабільну, але частково ситуативну моральну поведінку: дитина знає, як слід діяти, але не завжди дотримується цього.
- Рівень нижче середнього може означати наявність суперечностей між знанням моральних норм і реальною поведінкою.
- Низький рівень говорить про слабе усвідомлення моральних норм, егоцентричність, недостатню емпатію.

### **Методика № 2: Діагностика етики поведінки**

**Мета методики:** визначення рівня сформованості етичних норм поведінки у дітей (або юних спортсменів), а також здатності до морально адекватних реакцій у різних соціальних ситуаціях. Методика допомагає виявити, як дитина проявляє себе у спілкуванні з однолітками, як реагує на конфлікти, неприємні ситуації, образи тощо.

#### **Інструкція для проведення:**

Учитель (або дослідник) звертається до дітей зі словами: «Я прочитаю вам п'ять незакінчених речень. Подумайте і самостійно допишіть кожне з них так, щоб висловлювання стало повним. Переписувати початок речення не потрібно, просто допишіть його так, як вважаєте правильним.»

#### **Текст незакінчених речень:**

1. Коли я бачу когось із хлопців у безглуздій ситуації, то я...
2. Якщо хтось сміється з мене, то я...
3. Якщо я хочу, щоб мене прийняли до гри, то я...
4. Коли мене постійно перебивають, то я...
5. Коли мені не хочеться спілкуватися з однокласниками, я...

#### **Критерії оцінювання та інтерпретація результатів:**

1. Перше запитання:
  - Позитивний результат: прояв допомоги, співчуття, підтримки, доброзичливого ставлення.
  - Негативний результат: байдужість, агресія, насмішки, легковажність, уникання ситуації.

## 2. Друге запитання:

- Позитивний результат: спокійна реакція, уміння висловити свої почуття або думку без агресії, відхід від конфлікту.
- Негативний результат: агресивна відповідь, образа, приниження інших, застосування психологічного тиску.

## 3. Третє запитання:

- Позитивний результат: прагнення до рівноправної співпраці, щирість, відвертість, самоствердження без тиску.
- Негативний результат: спроби нав'язати свою волю, агресивність, хитрість, використання маніпуляцій.

## 4. Четверте запитання:

- Позитивний результат: уміння спокійно висловити своє невдоволення, побажання чи думку без грубості та конфлікту.
- Негативний результат: повна відсутність реакції, агресивність, роздратування, погрози, емоційний зрив.

## 5. П'яте запитання:

- Позитивний результат: тактовне, ввічливе, зрозуміле пояснення свого небажання спілкуватися; збереження поваги до інших.
- Негативний результат: грубість, нетактовність, різкість, емоційна замкненість, демонстрація зневаги.

## **Особливості застосування в роботі з юними спортсменами.**

Методика є ефективним інструментом для дослідження морально-вольової сфери юних каратистів. Вона допомагає з'ясувати, як діти реагують у складних міжособистісних і тренувальних ситуаціях, наскільки вони здатні дотримуватися етичних принципів у процесі суперництва, приймати поразку або перемогу з гідністю.

Зокрема, аналіз відповідей дозволяє оцінити такі морально-вольові якості, як:

- стриманість і самоконтроль,
- уміння уникати конфліктів без втрати гідності,

- повага до суперника та партнерів,
- здатність до співчуття та взаємодопомоги,
- етична культура спілкування в спортивному колективі.

### **Форма подання результатів.**

Результати доцільно подавати у якісному описовому вигляді – з наведенням типових прикладів відповідей та їх моральної оцінки. Можна також розділити учасників на три рівні:

Рівень	Характеристика
Високий	Етична поведінка проявляється стабільно, у відповідях простежуються доброзичливість, повага, здатність до співпереживання.
Середній	Виявляються коливання у моральних судженнях, поведінка ситуативна, залежить від емоційного стану.
Низький	Відповіді свідчать про егоцентричність, конфліктність, агресивні тенденції, низький рівень моральної саморегуляції.

### **Методика № 3: Діагностика ставлення до життєвих цінностей**

**Мета методики:** виявлення ціннісних орієнтацій особистості, які визначають її поведінку, життєві установки та моральні пріоритети. Методика дозволяє оцінити, наскільки у дитини (чи спортсмена) сформовані гуманістичні цінності – доброта, дружба, співчуття, любов до ближніх, турбота про інших – порівняно з матеріалістичними або егоцентричними установками.

**Зміст методики:** учням або спортсменам пропонується уявити ситуацію, що в них є «чарівна паличка» і список із десяти бажань. Вони можуть обрати лише п'ять із них.

Ця форма подачі завдання – ігрова, але водночас проєктивна, оскільки дозволяє дитині відверто висловити власні життєві орієнтири, не побоюючись оцінювання. Таким чином дослідник отримує уявлення про цінності, які реально керують поведінкою випробуваного.

**Інструкція для проведення:** учитель або дослідник звертається до дітей такими словами: «Уявіть, що у вас є чарівна паличка і список із десяти бажань. Але виконати можна лише п'ять із них. Подумайте добре і оберіть ті бажання, які для вас є найважливішими. Запишіть їх номери».

**Список бажань:**

1. Бути людиною, яку люблять.
2. Мати багато грошей.
3. Мати найсучасніший комп'ютер.
4. Мати вірного друга.
5. Щоб батьки були здоровими.
6. Мати можливість багатьма командувати.
7. Мати багато слуг і володіти всім.
8. Мати добре серце.
9. Уміти співчувати і допомагати іншим людям.
10. Мати те, чого ніколи не буде в інших.

**Інтерпретація результатів:** згідно з ключем, бажання поділяються на дві групи: позитивні (гуманістичні, морально спрямовані): 1, 4, 5, 8, 9; негативні (егоцентричні, матеріалістичні): 2, 3, 6, 7, 10.

**Оцінювання проводиться за кількістю позитивних виборів:**

Кількість позитивних виборів	Рівень сформованості моральних цінностей
5 виборів	Високий рівень – дитина керується гуманними мотивами, орієнтується на добро, любов, дружбу, допомогу іншим.
3–4 вибори	Середній рівень – у ціннісній сфері поєднуються як гуманні, так і матеріальні орієнтири.
2 вибори	Рівень нижче середнього – переважають егоцентричні або споживацькі установки.
0–1 вибір	Низький рівень – відсутність моральних орієнтирів, перевага егоїстичних і матеріалістичних прагнень.

В контексті спортивної діяльності ця методика дає змогу виявити, чи бачить спортсмен у спорті моральний зміст (самовдосконалення, чесна боротьба, повага до суперника), чи лише прагне матеріальних або престижних результатів.

**Практичне застосування в дослідженні юних спортсменів:** при роботі з юними каратистами дана методика допомагає виявити, які життєві цінності переважають у спортсменів після реалізації програми морально-вольової підготовки.

Аналіз результатів дозволяє оцінити:

- рівень розвитку моральної свідомості;
- сформованість альтруїстичних установок;
- наявність духовних орієнтирів, співчуття, доброти;
- зменшення егоїстичних та споживацьких тенденцій.

#### **Методика № 4: Діагностика моральної мотивації**

**Мета методики:** виявлення рівня розвитку моральної мотивації – тобто здатності керуватися в поведінці не особистими вигодами, а моральними нормами, почуттями співпереживання, доброти, турботи про інших. Методика дає можливість визначити, наскільки дитина (або юний спортсмен) у своїх діях орієнтується на моральні цінності, виявляє емпатію, розуміння етичних норм взаємодії з оточенням.

**Інструкція для проведення:** учитель або дослідник звертається до дітей зі словами: «Я прочитаю вам чотири запитання. До кожного з них подано чотири варіанти відповіді. Вам потрібно обрати лише 1 відповідь – ту, яка найбільше відповідає тому, як ви зазвичай поведетесь у такій ситуації».

#### **Запитання та варіанти відповідей:**

1. Якщо хтось плаче, то я...
  - а) намагаюся йому допомогти;
  - б) думаю про те, що могло трапитися;

- в) не звертаю уваги.
2. Я з другом граю у бадмінтон, до нас підходить хлопчик 6–7 років і каже, що в нього немає такої гри.
- а) скажу йому, щоб не заважав;
  - б) відповім, що не можу допомогти;
  - в) пораджу попросити батьків купити таку гру;
  - г) пообіцяю, що він може прийти з другом і пограти з нами.
3. Якщо хтось у компанії засмутився через те, що програв у гри...
- а) не зверну уваги;
  - б) скажу, що він слабак;
  - в) поясню, що нічого страшного не сталося;
  - г) скажу, що потрібно краще навчитися грати.
4. Твій однокласник образився на тебе. Ти...
- а) подумаєш про його почуття і про те, що можеш зробити в цій ситуації;
  - б) образишся у відповідь;
  - в) доведеш йому, що він неправий.

#### **Обробка результатів:**

Ключ позитивних (моральних) відповідей: 1 – а; 2 – г; 3 – в; 4 – а. За кожен таку відповідь дитина отримує 1 бал. Підраховується загальна кількість позитивних відповідей.

Кількість позитивних відповідей	Рівень розвитку моральної мотивації
4 бали	Високий рівень – дитина виявляє доброзичливість, емпатію, здатність поставити себе на місце іншого, прагне допомагати людям.
2–3 бали	Середній рівень – загалом проявляється моральна спрямованість, але не завжди стабільна; поведінка залежить від обставин.
0–1 бал	Низький рівень – у поведінці домінують егоїстичні мотиви, байдужість до почуттів і потреб інших людей.

**Практичне застосування у спортивній педагогіці:** у дослідженні з юними спортсменами методика використовується для визначення, чи впливає навчально-виховний процес (особливо педагогічна програма з морально-вольової підготовки) на формування моральних мотивів у поведінці спортсменів.

Результати тесту дозволяють:

- виявити динаміку морального розвитку після педагогічного впливу;
- оцінити рівень емпатії, взаємопідтримки, чесності у спортивній діяльності;
- встановити, наскільки спортсмени сприймають моральні норми як внутрішню потребу, а не як зовнішню вимогу тренера.