

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ОПТИМІЗАЦІЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ  
КАРАТИСТІВ 11-12 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ  
КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ**

Кваліфікаційна робота  
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав: студент 2 курсу 602 групи  
спеціальності

017 Фізична культура і спорт

**Мануїла Микола Вячеславович**

Керівник доктор наук з фіз. вих. і спорту,  
**проф. Томенко О.А.**

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_\_

від “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І.Ю.

Чернівці  
2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОГО ВИХОВАННЯ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	6
1.1. Багаторічна підготовка спортсменів як система .....	6
1.2. Особливості етапу попередньої базової підготовки у карате .....	8
1.3. Розвиток морально-вольових якостей в системі спортивної підготовки юних каратистів .....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	24
2.1. Методи дослідження .....	24
2.2. Організація дослідження .....	27
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ MORАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ .....	28
3.1. Вихідні положення програми морально-вольового виховання юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки .....	28
3.2. Зміст та методичне забезпечення експериментальної програми моральної та вольової підготовки юних каратистів.....	36
3.3. Методи, засоби, принципи та педагогічні умови реалізації програми моральної та вольової підготовки юних каратистів .....	41
РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ MORАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	46
4.1. Динаміка показників рівня розвитку вольових якостей у юних каратистів 11-12 років в процесі педагогічного експерименту .....	46
4.2. Домінуючі мотиви до занять спортом у юних каратистів 11-12 років .....	49
4.3. Динаміка показників рівня розвитку моральних якостей у юних каратистів 11-12 років в процесі педагогічного експерименту .....	53
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	58
ДОДАТКИ .....	65

## ВСТУП

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку спорту в різних країнах світу великою популярністю серед молоді користуються єдиноборства. Карате є швидко-силовим, динамічним, ациклічним видом спорту, що характеризується складнокоординаційною технікою.

Удосконалення підготовки каратистів на сьогоднішній день є багатоплановим завданням, серед яких: оптимізація техніко-тактичної підготовки, забезпечення приросту показників функціональної працездатності, застосування засобів фармакології, харчування спортсменів тощо.

Проте у єдиноборствах для досягнення успіху спортсменам необхідно виявляти високий рівень вольових зусиль. Здатність до прояву вольових якостей у поєднанні з високою моральною вихованістю грають, часто, вирішальну роль у досягненні перемоги.

Особливої актуальності дана проблема набуває на етапі передньої базової підготовки. Змагальна практика каратистів віком 11-12 років свідчить про те, що показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості перспективних спортсменів перебувають приблизно на одному рівні, отже визначальними у досягненні результату стають фактори морально-вольової підготовленості.

У спорті є безліч прикладів, коли всупереч усім передбаченням, виграє відносно слабкий спортсмен у техніко-тактичному або фізичному плані. Отже, високий емоційний підйом, прояв вольових зусиль та прагнення перемогти нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником.

У низці досліджень розкриваються питання виховання моральних та вольових якостей юного покоління засобами спорту, зокрема східних єдиноборств. Особливий інтерес становлять роботи А.В. Бойченка, В.М. Гузара, Ю.В. Зайцевої, Д.О. Качуровського, А.М. Лайчука, В.Г. Саєнка [5; 17; 21; 26; 34; 46; 47].

Це підтверджує, що розв'язання задач оптимізації психологічної підготовки юних спортсменів є важливим та необхідним елементом навчально-тренувального процесі каратистів.

Унікальність практики контактних бойових єдиноборств полягає у тому, що тренувальний процес пов'язаний з моделюванням ситуацій прямого протиборства із суперником, безпосереднім «контактом» віч-на-віч. Все це зумовлює неоціненний психологічний компонент підготовки спортсменів.

У контексті нашого дослідження морально-вольове виховання – це спортивно-педагогічний процес, спрямований на виховання моральних норм поведінки та цінностей, прийнятих у спортивній спільноті, якими керується спортсмен у різних життєвих ситуаціях. Спорт – це: «школа перемог та поразок, це школа життя». Заняття спортом власне тренує волю, проте моральні установки, насамперед, формує тренер, який орієнтує молодь на моральні цінності, формує відповідний світогляд.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та експериментально перевірити програму морально-вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів контактних видів єдиноборств.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – морально-вольова підготовка юних каратистів з використанням елементів повноконтактних видів єдиноборств.

Для реалізації мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити проблему морально-вольової підготовки юних каратистів та необхідність підвищення ефективності тренувального процесу у даному напрямі.
2. Теоретично обґрунтувати програму морально-вольової підготовки юних каратистів із використанням елементів контактних видів єдиноборств.

3. Експериментально перевірити програму морально-вольової підготовки юних спортсменів 11-12 років, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки в карате.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використані наступні **методів дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; психодіагностичні тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки даних.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 86 сторінок, з яких 57 – основного тексту. У тексті міститься 6 таблиць, 2 рисунки.

Теоретичні положення магістерського дослідження представлені у матеріалах студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (факультет фізичної культури та здоров'я людини) (26-27 квітня 2023 року) - «Морально-вольове виховання у спортивній підготовці юних каратистів» [36].

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОГО ВИХОВАННЯ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 1.1. Багаторічна підготовка спортсменів як система

Багаторічна спортивна підготовка є єдиним процесом змагальної та тренувальної діяльності, що забезпечує наступність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки [19]. Багаторічна підготовка спортивного резерву передбачає поступове зростання спортивної майстерності, починаючи з початкового ступеня закінчуючи спортом вищих досягнень.

Відомо, що досягти високих результатів у спорті можна лише ретельно спланувавши систему багаторічної підготовки спортсменів. Так, при її плануванні тренеру необхідно вирішувати низку завдань. Правильно вибудована система охоплює широкий спектр різних видів підготовки, серед них загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична, змагальна, психологічна тощо. Порوشуючи питання багаторічної спортивної тренувальної та змагальної діяльності у книзі «Теорія і методика спортивної підготовки» В.М. Костюкевич зазначає: «Характеризуючи систему спортивної підготовки в цілому, можна сказати, що це багаторічний, цілорічний, спеціально організований процес виховання, навчання, розвитку, підвищення функціональних можливостей спортсменів - процес, складовими частинами якого є також гігієнічний режим, науковий, лікарський та педагогічний контроль, матеріальні умови тощо, нерозривно пов'язані між собою на підставі певних принципів, правил та положень» [33].

Безумовно, багаторічне спортивне тренування, це не лише власне тренувальний процес та змагальна діяльність спортсмена, а цілий механізм, що

працює в системі фізичної культури та спорту та стосується різних сторін життєдіяльності.

Як відомо, процес багаторічної спортивної підготовки має на увазі цілісність єдиної педагогічної системи, яка у свою чергу може забезпечити наступність завдань, засобів та методів, що розкриваються на всіх етапах спортивної діяльності. Якщо уявити тренувальний процес від новачка до чемпіона, то, швидше за все, це буде ступінчастий, стрибкоподібний, систематичний процес, головною метою якого є найвищий спортивний результат, який можна досягти в оптимальних вікових межах для обраного виду спорту.

Одним із головних факторів багаторічної підготовки спортсменів є суворе дотримання принципу поступовості у процесі планування тренувальних та змагальних навантажень. Особливу значущість у виконанні даного принципу слід бачити в процесі роботи з дітьми та підлітками, враховуючи періоди настання сенситивних періодів. Ефективність підготовки може зростати тільки в тому випадку, якщо обсяг навантажень відповідає біологічному віку спортсмена та його індивідуальним можливостям, а найбільш сприятливим тлом для зростання та розвитку фізичних якостей спортсмена у спортивній діяльності буде суворе дотримання цих періодів при плануванні тренувального процесу. В основі сенситивного періоду лежить перехідне збільшення чутливості до певних зовнішніх факторів.

Ще одним важливим аспектом раціонального планування процесу багаторічної підготовки є облік часових періодів, в які спортсмен може досягти найвищих спортивних результатів у обраному виді спорту. Найчастіше здібні та талановиті спортсмени досягають високих результатів вже через 4-6 років, а найвищих – через 8-9 років. Процес багаторічної спортивної підготовки від початкової стадії до висот майстерності можна представити у вигляді великих ступенів розвитку, що чергуються. Кожен ступінь системи багаторічної підготовки представлений як підсистема або етап спортивної підготовки, що має свої вікові та

кваліфікаційні особливості. Наприклад, необхідно враховувати низку факторів, які сприяли б гармонійній побудові системи багаторічного тренування, а саме: вік, при якому можливе досягнення максимальних результатів, спрямованість тренування на кожному з етапів, паспортний та біологічний вік, індивідуальні особливості спортсмена, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, темпи зростання спортивної майстерності. Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок, що багаторічне тренування це поетапний, поступовий, науково обґрунтований супровід процесу становлення спортсмена на шляху до вершин спортивної майстерності.

## **1.2. Особливості етапу попередньої базової підготовки у карате**

Розкриваючи значущість етапу спортивної спеціалізації, варто звернутися до загальноприйнятої моделі побудови тренування в системі багаторічної спортивної діяльності. У системі багаторічної підготовки виділяють п'ять етапів багаторічної підготовки:

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап попередньої базової підготовки;
- 3) етап спеціалізованої базової підготовки;
- 4) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) етап збереження досягнень [33] .

Деякі науковці [49] запропонують виділити в багаторічній підготовці спортсменів чотири етапи: етап базової підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування та спортивного вдосконалення. Водночас вважається, що чітких термінів між межами етапів підготовки не існує. Однак їх початок і завершення залежить не тільки від віку спортсмена, а й від обдарованості, таланту та індивідуальних особливостей його розвитку, особливостей обраного виду спорту.



Слід зазначити, що загальноприйнята модель побудови багаторічної підготовки на сьогодні виділяє чотири основні етапи: етап попередньої підготовки, початкової, поглибленої та етап спортивного вдосконалення. За цим принципом будується структура більшості програм спортивної підготовки у єдиноборствах.

Сучасні уявлення про проблеми багаторічної підготовки єдиноборців зводиться зазвичай до постійних змін правил змагань у вибраному виді спорту. Узагальнення досвіду роботи тренерів з карате дозволяє зробити висновок про те, що проблеми підготовки каратистів більшою мірою полягають у сучасному уявленні про організацію багаторічної підготовки, а саме – на етапах спортивної спеціалізації. Актуальність цієї проблеми зумовлена багатьма чинниками сучасного життя: соціальними, екологічними проблемами, особливостями кліматичних умов та місцевості підготовки спортсменів, урбанізацією життєвих умов тощо. Все це призводить до того, що діти, які займаються на початковому та попередньому етапі, у переважній більшості мають відхилення у стані здоров'я, низький рівень розвитку моторних якостей, координаційних здібностей та функціональних можливостей.

Безперечно, пошук шляхів підвищення ефективності та розробка засобів та методів спортивної підготовки спортсменів знаходить свою актуальність для кожного етапу спортивного тренування. Однак, для аналізованого нами тренувального етапу (початкової спортивної спеціалізації) є свої переважні сторони та особливості, що забезпечують приріст спортивних результатів у дітей 10-12 років. Підлітковий вік, а саме ця вікова категорія розглядається в нашому дослідженні, є сприятливим періодом для розвитку і вдосконалення всіх без винятку рухових якостей [22].

Крім того, тренувальний етап (спортивної спеціалізації) є фундаментом для розвитку та закріплення багажу рухових умінь та навичок, всебічного розвитку дитини та оволодіння нею численними простими руховими здібностями. Це період визначення схильності дитини до виду спорту чи, визначення її задатків, типу темпераменту, схильності до того чи іншого виду спортивної діяльності, спортивної

орієнтації. Для тренера цей етап характеризується періодом виявлення талановитих і обдарованих дітей серед тих, хто займається.

Сьогодні для фахівців у галузі єдиноборств постає актуальне питання: як забезпечити наступність у процесі підготовки та збереження контингенту, на шляху від етапу попередньої та початкової підготовки до тренувального етапу (спортивної спеціалізації)?

Практика показує, що багато батьків прагнуть починати фізичний розвиток своєї дитини з ранніх років. Варто відзначити, що карате, як і багатьма іншими видами спорту, починають займатися вже в дошкільному віці, проте специфіка таких занять різко відрізняється від звичного уявлення щодо підготовки дорослих спортсменів. Відповідно до навчальної програми з виду спорту «карате» [25] визначено мінімальний вік для зарахування дитини до спортивної секції – 10 років. Проте, більшість тренерів готові працювати із дітьми починаючи з 4-4,5 років. Такі групи раннього фізичного розвитку у карате, як правило, мають загальний підготовчий характер. Незважаючи на такий юний вік, багато хлопців і дівчат готові приступити до занять. Так, одні батьки, приводячи дітей в секцію, знаходять у заняттях карате спосіб вивільнення енергії в організованому дитячому колективі. Інші - зацікавлені у залученні дитини у спортивну секцію, оскільки розглядають її як спосіб виховання дисциплінованості, організованості. Для третіх, це є єдиним способом дати дитині можливість висловити свій кінезіологічний потенціал, емоції та нестримне природне бажання побігати, пострибати, пограти. На наш погляд, даний підхід до тренувальної діяльності на етапі попередньої підготовки може вплинути на подальший розвиток дитини, її руховий потенціал, а також дати можливість тренеру краще розібратися в особливостях психіки, рухових можливостях і схильності тих, хто займається, визначенні їх задатків, а отже, вирішувати завдання поточного етапу спортивного відбору та орієнтації.

Безумовно, початок занять карате може мати місце у будь-якому віці, але якщо говорити про спортивну спеціалізацію, то все-таки відправною точкою для

формування багажу різноманітних рухових умінь та навичок є етап початкової підготовки, а спеціалізованих, спеціально підготовчих – етап попередньої базової підготовки.

Відповідно до навчальної програми з карате навчання спеціальним руховим умінням та навичкам слід починати з етапу базової підготовки. Це, перш за все, пов'язане з віком дитини, її індивідуальними особливостями та складною координаційною технікою, що властива карате.

Тренувальний (базовий) етап характеризується освоєнням різноманітних технічних прийомів у вибраному виді спорту, а також додатковим збагаченням різнобічних рухових прийомів з інших видів спорту. Такими може бути гімнастика, рухливі ігри, елементи спортивних ігор, вправи загальнорозвиваючого характеру та інших. Доведено, що чим багатший арсенал рухових умінь і навичок, тим легшим і швидшим буде засвоєння складніших технічних прийомів на пізніших етапах підготовки [12].

Успішна побудова тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки вимагає детального розгляду питання формування спеціальних рухових якостей. Так, наприклад, процес становлення спортивної майстерності здійснюється відповідно до вікових психічних та фізіологічних особливостей організму. Н.В. Бойченко [6] наголошує, що вік 10-14 років є сприятливим у розвитку швидкісно-силових можливостей. У віці 12 років переважно слід приділити увагу показникам фізичного розвитку, проте на другий план виходять показники швидкісних можливостей організму.

Низка авторів, які вивчають сенситивні періоди розвитку організму на досліджуваному нами тренувальному етапі в єдиноборствах, підкреслюють важливість розвитку здатності до стрибків, вибухової сили та координації. Проте, основним компонентом управління тренувальним процесом у єдиноборствах є забезпечення всебічної підготовки. Безумовно, для якісної побудови технічного потенціалу спортсмена необхідно сформувати фізичну складову [33]. Забезпечивши

рівень фізичних можливостей належним чином, можна розпочинати будувати техніку.

Контроль за технічною підготовленістю спортсменів здійснюється за допомогою виконання обов'язкової програми при складанні іспитів на «кю». Контроль фізичної підготовленості здійснюється за допомогою задачі комплексу тестових вправ відповідно до вимог переказних нормативів [33].

Тривалість етапу початкової підготовки в карате становить 2-3 роки з максимальним тренувальним навантаженням від 6 до 9 годин на тиждень, а тренувальний (попередньої базової підготовки) 4 роки з максимальним тренувальним навантаженням (до 2-х років) - 12 годин на тиждень. У карате етап попередньої базової підготовки характеризується як період закладення базових основ технічної майстерності, а тренувальний етап - розвитку та вдосконалення технічних навичок. Освоєння елементарних прийомів здійснюється шляхом вивчення базової техніки «КІХОН», формальних комплексів «КАТА» та поєдинку «КУМІТЕ». Ключовою ланкою навчання вважається вивчення базової техніки «КІХОН», оскільки це свого роду «школа руху» або «школа карате».

Тренувальний етап (попередньої базової підготовки) охоплює період 4-х років перебування підлітка у спортивній секції. Від міри ефективності збудованої системи підготовки на цьому етапі залежить результат усієї подальшої діяльності спортсмена та успіх системи багаторічного тренування. Успіх визначається або часом, необхідним для досягнення висот майстерності, або можливістю уникнення надмірно вузької форсованої спеціалізації, яка хоч і дає в найближчій перспективі швидкий приріст результату, але в результаті форсування виявляється малоперспективним і призводить до зупинки зростання результатів.

За даними Г.Б. Безверхньої [2], проблемами підготовки на аналізованому нами етапі у дітей 10-13 років, основними завданнями спортивної спеціалізації є спеціальна та загальна підготовка, оволодіння технічною школою рухів у обраному виді спорту та створення передумов для переходу на наступний етап підготовки -

етап поглибленої спеціалізації. Основними засобами він виділив спеціально-підготовчі вправи, спортивні та рухливі ігри, у тому числі вправи акцентованого впливу на підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Основними методами, на думку дослідника, є круговий метод, повторно-змінний, ігровий, змінний та змагальний.

Мета тренування на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням раніше закладеного фундаменту фізичних здібностей - розпочати створення базису спеціальної підготовленості, що є запорукою успіхів у обраному виді спорту наступні роки. Враховуючи загальну цільову спрямованість етапу та оптимальний вік, у якому слід підводити спортсмена до найвищих результатів, а також середню тривалість багаторічної підготовки, варто визначити основні завдання тренування юних спортсменів. Це, передусім, забезпечення подальшої та всебічної фізичної підготовленості, усунення недоліків у рівні розвитку, оволодіння раціональною технікою вправ. А також зміцнення здоров'я юних спортсменів, створення функціональної бази для обраної спеціалізації [33].

Необхідно пам'ятати передусім у тому, що завданням тренера є виховання гармонійно розвиненого юного спортсмена, а чи не форсований зростання спортивного результату. Не треба забувати про принцип «не нашкодь» при плануванні та побудові спортивного тренування. Багатьма вченими педагогами та фізіологами раніше зазначалося, що рання спеціалізація у вибраному виді спорту шкідлива для здоров'я дитини та перешкоджає планомірній підготовці.

Не менш важливим завданням на етапі попередньої базової підготовки є виховання у юних спортсменів здатності переносити важкі фізичні та психічні навантаження [13]. Водночас іншим важливим завданням є навчання основ раціональної техніки, створення якісної школи рухів. Діти мають здатність опановувати техніку складних рухів. Вони швидко сприймають нові вправи, але найчастіше виділяють елементи, що найбільш запам'ятовуються. Тому краще використовувати цілісно-конструктивний метод навчання [12]. Увага дітей 10-12

років розвинена поки що не на належному рівні для якісного вдосконалення техніки. Найчастіше, інтерес до вправи може виникнути, якщо навчання проходить емоційно, підкріплене застосуванням наочного та словесного методів.

Зміст засобів та методів у тренувальному процесі нерозривно пов'язаний з навчанням руховим діям. Механізм процесу навчання ґрунтується на системі взаємодій тренера та спортсмена. Тренер виділяє те, що має бути засвоєно, має в своєму розпорядженні і планує матеріал у доцільній послідовності, і представляє його в доступній для спортсменів формі. Спортсмен осмислює його, засвоює і перетворює його на вміння та навички. Таким чином, знання трансформується у спільний продукт діяльності за допомогою спільної праці тренера та вихованця. Винятково важливий аспект у спортивній діяльності мають рухові навички як найвищий ступінь володіння руховими діями. Навчання буде успішним лише у тому випадку, якщо досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом усієї навчальної діяльності. Успіх навчання залежить від необхідного рівня мотивації та моральної та вольової підготовленості, таких вольових якостей як наполегливості, сміливості, рішучості тощо [13; 14; 15; 21].

Відповідно до сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у дітей 10-12 років, основними якостями здібностями, що піддаються більш гнучкій зміні, є швидкість, гнучкість та координація. Оскільки спортивне карате відноситься до складно координаційних видів єдиноборств, то доцільно звертати особливу увагу на розвиток гнучкості для належного формування техніки, координації та швидкості.

Гнучкість дозволяє здійснювати рухи з необхідною амплітудою. Одним із важливих факторів успішності та зростання спортивних результатів є високий рівень розвитку гнучкості. Спортсмен, який володіє достатньою гнучкістю, раціональніше використовує свої фізичні якості і швидше опановує техніку рухів, що вивчаються. При погано розвиненою гнучкістю спотворюється техніка виконання фізичних вправ, і цим збільшуються енерговитрати спортсмена.

Поняття «координаційні здібності» було введено в науку для узагальнення та конкретизації поняття рухової якості спритності. Координаційна здатність – це здатність доцільно будувати цілісні рухові акти. Загальним завданням під час виховання координаційних здібностей є оптимізація процесу їх розвитку відповідно до вимог обраного виду спорту. Окремими завданнями є оновлення рухового досвіду спортсмена та вдосконалення здатності правильно регулювати м'язові напруження у певних просторово-часових умовах. Засобами для розвитку координаційних здібностей є різні гімнастичні вправи динамічного характеру. Це можуть бути вправи без предметів та з предметом, прості та складні вправи на рівновагу, акробатичні елементи тощо [33].

Швидкісними здібностями прийнято вважати комплекс функціональних властивостей організму, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний проміжок часу. Засоби швидкісної підготовки - це елементарні вправи, які потребують швидкої реакції, великої швидкості виконання окремих рухових дій, а також максимальної частоти рухів.

Карате - це високошвидкісний вид спорту, що вимагає максимальної концентрації уваги, та максимального прояву швидкості рухів. Для розвитку швидкості доцільно використовувати вправи з гімнастики та переважно зі спортивних ігор. Спеціально-підготовчі вправи каратистів носять специфічний характер виконання вибухових елементів ударної та кидкової техніки. Комплексним засобом удосконалення швидкості єдиноборців є застосування засобів змагальних вправ, різних зв'язок та комбінацій ударів. Так, на етапі попередньої базової підготовки, слід звертати особливу увагу на швидкість виконання ударної техніки, яка, у свою чергу, повинна забезпечуватися належною функціональною підготовленістю, у тому числі й у розвитку швидкісних здібностей.

Узагальнення літературних джерел з питань структури побудови тренувального процесу, його закономірностей, вибору засобів, методів, форм

організації, цілепокладання, особливостей сенситивних періодів та значущості тренувального етапу (спортивної спеціалізації) дає нам підставу для розгляду інших аспектів тренувального процесу на даному етапі підготовки.

Таким чином, етап попередньої базової підготовки) відіграє значну роль у системі багаторічної спортивної підготовки. Саме на цьому етапі закладається різноманіття технічних елементів, розвиток основних рухових якостей, які охоплюють широкий спектр загально-підготовчих та спеціальних вправ, а вони, у свою чергу, є фундаментом для подальшої спеціалізації в системі багаторічної спортивної підготовки.

### **1.3. Розвиток морально-вольових якостей в системі спортивної підготовки юних каратистів**

Процес морального та вольового розвитку юних спортсменів полягає у становленні загальнолюдських моральних ідеалів, вихованні громадянської зрілості, мотивів та інтересів, високих моральних потреб. При вивченні цього явища слід звернути увагу на основи моральних цінностей та вольових якостей. Наявність таких якостей забезпечує успіх формування активної моральної позиції дитини, яка може визначати мету, приймати відповідальні рішення у важкій життєвій ситуації, а не тільки на спортивній арені.

Проблема становлення особистості - одна з найскладніших проблем людства, вона є актуальною у філософії та соціології, педагогіці та психології. Ці науки взаємопов'язані, пов'язані спільною ідеєю становлення життєдіяльності та розвитку людини як особистості. Наприклад, у філософії, проблема особистості пов'язана з тим аспектом життя людини, який розкривається у пошуках його призначення та місця людини у світі, у сенсі її існування. Цінність життєдіяльності та існування людини як центру світобудови у всі часи була актуальною проблемою філософського осмислення.



Людина завжди оцінюється з боку моральних норм, людських цінностей, прийнятих у суспільстві та культурному середовищі, до якого вона належить. Моральна сторона особистості обумовлена поняттями кодексу честі, чесного слова перед іншими, суспільством, оточуючими. У такому порядку людина бере на себе зобов'язання виконувати правила та дотримуватись норм, встановлених суспільством.

А.М. Лайчук розглядає проблему морально-вольового розвитку особистості підлітка під керівництвом тренера. Він вважає, що підлітковий вік найсприятливіший період у спортивної діяльності для стимулювання самовиховання морально-вольових якостей. На думку вченого: «підліток включений у загальну колективну діяльність і це дає можливість усвідомити себе через оцінку його поведінки іншими людьми» [34]. Водночас критика з боку тренера та товаришів зі спорту може надати підлітку велику допомогу в розвитку моральних та вольових якостей.

Рушійною силою розвитку моральних і вольових якостей, вважає Е.Е. Рубахин [41] є подолання підлітком внутрішніх протиріч між потребою визнання його в колективі, прагненням до досягнень і тими спонуканнями, які заважають цьому. У підлітка виникає стан роздвоєності та морально-психічної напруженості, яка ставить його в умови вибору між особистими потребами та суспільними нормами. Така напруга є рушійною силою розвитку моральних та вольових якостей. Підлітку доводиться діяти відповідно до загальноприйнятих норм і йому доводиться мобілізувати свої моральні якості.

Якщо розглядати загальноприйняті норми у спортивних єдиноборствах, то найяскравішим прикладом моральних норм разом із проявом волі та дотриманням правил поведінки може бути давня східна культура. У традиційних східних бойових мистецтвах існують правила, вони прописані і зобов'язують кожного, хто займається єдиноборствами, виконувати їх, як прийнято в цьому середовищі. Згідно з кодексом Гічіна Фунакоші, засновника сучасного карате, першим правилом

карате є дотримання етикету. Воно трактується по-різному, але зводиться до такого поняття: «Карате починається з поклону і закінчується поклоном». Багато майстрів трактують цю думку як поняття про те, що карате починається з певного правила, з поважного ставлення один до одного, з поваги та шанування старших і свого «сенсея» (тренера), своїх товаришів по команді.

В.Г. Саєнко [44], розмірковуючи на тему впливу занять у спортивній секції на моральний бік особистості, заявляє, що спортивна діяльність за відповідних педагогічних умов розвиває та формує морально орієнтовані та вольові якості.

Заняття спортом, зокрема східними єдиноборствами, у яких міститься глибока філософська думка, широке розуміння світоглядних ідей, розуміння моральних і етичних правил, безумовно, сприяють формуванню моральних якостей підлітка. Однак, хороший спортсмен не може розглядатися тільки з боку морального аспекту. Насамперед, спортсмен характеризується як людина, яка наділена бійцівськими якостями, готова вступити у протистояння із суперником на спортивній арені. Прояви вольових зусиль, велика вольова напруженість визначає спортсмена високого класу.

Загайнов Р. пише, що, за його спостереженнями, спортсмен-чемпіон у умовах змагання, а зокрема в таких кризових ситуаціях як передстартова лихоманка або перебування спортсмена в умовах ворожості глядачів або «засудження», максимально мобілізує внутрішні ресурси, виявляє вольові якості. Це дозволяє припускати, що воля у житті спортсмена відіграє дуже важливу роль.

Ще Аристотель ввів поняття волі в систему категорій науки для того, щоб пояснити, як поведінка людини реалізується відповідно до знання, яке позбавлене, само по собі, спонукальної сили. У Аристотеля воля виступала як чинник, здатний змінювати поведінку: змінювати напрямок і темп, зупиняти його чи ініціювати [15].

У 1873 р. І.М. Сеченовим вперше дано наукове трактування поняттю воля: «Воля не є якийсь безособовий агент, який розпоряджається лише рухом, - це

діяльна сторона розуму та морального почуття, що керує рухом заради того чи іншого і часто всупереч навіть почуттю самозбереження» [40].

Б.Н. Смирнов дав таке визначення волі: «Воля - це здатність і вміння людини свідомо спрямовувати свою діяльність відповідно до певних цілей, принципів і завдань, здатність долати перешкоди на шляху до досягнення поставленої мети» [46]. Автор вважає, що вольову дію необхідно відрізнити від звичайних довільних дій, які здійснюються дорослою людиною у повсякденному житті. Довільна дія, як вважає автор, відбувається зі свідомим наміром і підпорядкована меті. Поряд з цим, воно протиставляється мимовільним реакціям, що здійснюються дуже часто автоматично і не є діями у буквальному значенні слова. Воля - це управління своїми вчинками та діями. Навмисна, довільна, що виявляється за допомогою вольових зусиль діяльність, що характеризується як вольова активність. Вольове зусилля - свідомо скоєне зусилля, що є основою будь-яких дій.

Як вважає Р. Уейнберг [49], інтенсивність вольових зусиль залежить від сили мотиву та від енергетики активності. Інтенсивність вольових зусиль визначається силою мотиву до дії, енергетикою активності та моральними особистісними якостями. Також, автор зазначає, що сила волі - це здатність людини довільно регулювати власну активність і проявляється у прагненні діяти свідомо.

Виховання вольових якостей спортсмена відіграє значну роль у системі спортивного тренування та зумовлює успіх у спортивній діяльності [49]. У спортивній психології основними вольовими якостями прийнято вважати цілеспрямованість, ініціативність та самостійність, рішучість і сміливість, наполегливість та завзятість, витримку та самовладання. На думку О.В. Фігури [50], вольові якості не піддаються прямій оцінці, дати чітке розмежування їхньої ролі дуже важко. Тим не менш, ґрунтуючись на практичному досвіді, має сенс говорити про те, що незалежно від виду спортивної діяльності, спортсмену потрібні в сукупності всі розвинені вольові якості, тому виховання цих якостей має входити до основного змісту підготовки спортсмена.

*Цілеспрямованість* передбачає наявність у людини характерних особливостей діяльності, спрямованих на досягнення мети. *Ініціативність* характеризується як здатність людини самостійно ставити цілі та організовувати свої дії для досягнення цих цілей. *Дисциплінованість* передбачає наявність здатності, виробленої у процесі виховання, підпорядковувати вольові прояви потреби, вимогам, нормам, які прийняті у суспільстві. *Рішучість* характеризується здатністю людини самостійно приймати рішення і втілювати їх у життя. *Сміливість і рішучість* – це здатність спрямовувати необхідні вольові зусилля, пов'язані зі знанням тієї чи іншої небезпеки, що потребують подолання негативних емоцій [36].

У багатьох дослідженнях, присвячених темі виховання вольових якостей спортсмена, тлумачення цих якостей може бути різним. *Стійкість* – здатність зберігати ясність розуму, керувати своїми діями та почуттями в умовах високої емоційної напруги. *Наполегливість* розуміється як здатність досить довго, не знижуючи активності та енергії, домагатися поставленої собі мети, всупереч перешкод і труднощів. До ініціативності додається *самостійність* і характеризується здатністю діяти ініціативно та не піддаватись впливам інших людей [41].

Розвивати вольові якості, особливо сприятливо через заняття спортом. Змагальний фактор, як невід'ємний елемент спортивної діяльності, дозволяє проявити у спортсмена крайні зусилля, і, отже, продуктивно сприяє створенню його вольових механізмів. Спортивні змагання є найкращим і природним методом для тренування крайніх зусиль [43].

Виховання моральних і вольових якостей залежить від багатьох факторів, одним із важливих є процес постановки мети та створення ефективних шляхів її досягнення. Протягом усього свідомого життя людина ставить перед собою певну ціль. Її досягнення вимагає визначення способу і характеру дій, що повинні підкорятись волі. Підлітки найчастіше керуються прагненням досягати найближчих цілей, оскільки не всі можуть утримувати у свідомості віддалену мету. Важливо

створити умови для досягнення найближчих цілей, поетапну реалізацію їх у реальність та сприяти збільшенню моральних напружень підлітка. Правильна структуризація цілей, ієрархічна послідовність досягнення результатів у процесі заняттями єдиноборствами, де необхідно досягати майстерності за допомогою довгих років завзятих занять, є значною складовою виховання моральних і вольових якостей спортсмена-єдиноборця.

Досягнення цілей та бажаних результатів вимагає насамперед розкриття такої вольової якості як цілеспрямованість. Безумовно, правильна постановка цілей залежить багато в чому від компетентності тренера, але не менш важливим є й те, наскільки спортсмен матиме бажання її здійснити. Розвиток цілеспрямованості вимагає прояву вольових зусиль і слід зазначити, що це дуже довгий і непростий процес. Як зазначає Ю. Ковальова [30], у процесі виховання цілеспрямованості, передусім, необхідно зацікавити дітей у поставленій меті, визначити перспективи, оскільки прагнення реалізувати немічені плани, які не підкріплені інтересом, приречені на провал.

Спортсмени повинні розуміти, що цілі можуть бути різної терміновості та орієнтуватись у часі їх виконання. Тренер може дати установки для всієї команди, і для кожного окремо, тим самим диференціювати цілі. Для оптимізації діяльності спортсменів слід добре спланувати систему контролю за поставленими цілями [33]. Отримана інформація дозволяє комплексно, аналітично та достовірно коригувати структуру системи підготовки спортсменів. На початкових етапах тренувального процесу варто заохочувати прагнення досягнення мети, привносити елемент оптимізму, відзначаючи успіхи кожного.

Від постановки мети тренувального заняття до змагання відбувається комплексна інтелектуальна робота, яка природно інтегрується у вольову підготовку та має важливе значення для кінцевого результату. Від правильної оцінки ситуації спортивної боротьби, якісного та повного розгляду можливих варіантів подій

залежить ступінь підготовленості вихованця до майбутньої боротьби та глибини прояву вольових якостей.

З таким мотивом діяльності, як цілеспрямованість, нерозривно пов'язана така моральна якість, як відповідальність. Провідні мотиви, які змушують активно діяти юного спортсмена у колективі - це почуття обов'язку та відповідальності. Так, у процесі підготовки необхідно пам'ятати про те, щоб у спортсмена було почуття причетності до спільної справи [23]. Саме в таких умовах виникає почуття відповідальності і, зрештою, набуває колективного характеру. Здійснення поставленої мети вимагає від юного спортсмена активізації таких імпульсів, які б сприяли досягненню певних результатів та відповідають поставленим завданням. Іншими словами, особистість юного підлітка повинна мати таку якість як громадська ініціатива, під якою розуміється власне ініціативність та самостійність.

Громадською ініціативою називається якість, що виявляється у здібності молодого спортсмена ставити цілі самостійно, шукати шляхи їх здійснення та організовувати свою діяльність відповідно до намічених планів. Вольове зусилля, пов'язане з суспільною ініціативою, з умінням досягати поставлених цілей чудово формується в умовах тренувальних занять. Вчинки і події, пов'язані з витратою часу, вимагають енергії, як фізичної, так і інтелектуальної, тому молодий спортсмен виробляє в такий спосіб здатність до рівномірного їх розподілу.

Таким чином, одними з основних якостей спортсмена є цілеспрямованість, громадська ініціатива та відповідальність перед тренером і колективом, що в свою чергу визначає вольову зрілість юного спортсмена як здатність до моральної поведінки та високого ступеня організованості.

Підсумовуючи вищевикладене, можемо визначити морально-вольову підготовку як спортивно-педагогічний процес, спрямований на виховання вольових проявів та моральних норм поведінки і цінностей, прийнятих у спортивно-культурному співтоваристві, якими керується особистість (спортсмен) у різних життєвих ситуаціях. Це визначення є робочим поняттям у нашому дослідженні.

Також, аналізуючи дослідження [24; 28; 30; 34; 37], можемо стверджувати, що для досягнення кращих результатів в процесі підготовки з юними спортсменами доцільно використовувати засоби та елементи суміжних видів спорту. Це не тільки дозволить збагатити навчально-тренувальний процес, але й посилить тренувальні впливи у різних сторонах спортивної підготовки. Цей аспект був закладений в основу експериментальної програми моральної та вольової підготовки каратистів на етапі початкової спортивної спеціалізації. Отже, включення в процес підготовки такого виду спорту як карате елементів контактних видів спорту, на наш погляд, виправдано, воно компенсуватиме недоліки у вихованні моральних та вольових якостей у юних спортсменів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для реалізації сформульованих завдань застосовувався наступний комплекс методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблем дослідження.
2. Психодіагностичне тестування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи статистичної обробки даних.

*Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження застосовувався для обґрунтування, побудови та структурування інформації з проблем моральної та вольової підготовки в єдиноборствах. Узагальнено основні поняття вольової сфери особистості. Розглянуто умови реалізації методики моральної та вольової підготовки з урахуванням вікових особливостей спортсменів. Виявлено та обґрунтовано шляхи підвищення моральної та вольової підготовленості юних спортсменів-каратистів.*

*Психодіагностичне тестування.* Для визначення рівня вольової підготовленості ми використовували методику самооцінки спортсменів Н.Б. Стамбулової «Самооцінка вольових якостей особистості» (Додаток Г), яка відображає рівень розвитку показників прояву волі, таких як цілеспрямованість, сміливість та рішучість, наполегливість та завзятість, ініціативність та самостійність, стійкість та витримка.

У методиці пропонується набір тверджень. Виходячи з того, наскільки характерно для обстежуваного твердження, йому необхідно вибрати відповідну відповідь з п'яти варіантів: «Ні», «Скоріш за все - ні», «Можливо», «Скоріш за все -



так», «Так». Діагностика визначається за п'ятьма напрямками та визначає рівень сформованості вольових якостей: 1) целеспрямованість; 2) сміливість, рішучість; 3) наполегливість та завзятість; 4) ініціативність та самостійність; 5) врівноваженість та витримка.

Кожна з наведених якостей характеризується параметрами виразності та генералізованості. Параметри виразності показують наявність та стійкість даної якості. Генералізованість демонструє широту використання у різних життєвих ситуаціях. Широта чи вузькість тієї чи іншої якості характеризується кількістю видів діяльності, у яких вона яскраво проявляється.

Для нашого дослідження є важливим ступінь сталості прояву вольового зусилля в однотипних ситуаціях - умовах спортивної діяльності. Отже, ми відстежували зміни за одним параметром – вираженістю вольових якостей. Рівень розвитку визначався як: низький – до 20 балів, середній – від 20 до 30 та високий – від 30 до 40 балів.

*Педагогічне спостереження* проводилось для оцінки вольових якостей спортсменів. Використовували методику експериментальної діагностики «Карти оцінки прояву вольових якостей спортсменів» (Додаток В). Дана карта заповнюється тренером або зовнішніми експертами і допомагає дати оцінку прояву вольових якостей кожного спортсмена за критеріями: низький, середній, високий рівні. Залежно від вправ, що виконуються, педагогічних ситуацій тренер ставить бал, що відображає рівень прояву якості на даний період часу. Для визначення змін показників рівня вольової підготовленості юних каратистів було організовано два зрізи – на початку та наприкінці експерименту.

Для виявлення домінуючих цілей занять спортом обрали методику А.В. Шаболтас (Додаток Д), яка включає 10 мотивів-категорій, які відповідають певним висловлюванням і (судженням), наведеним у опитувальнику.

Для визначення розвитку моральних якостей юних спортсменів використовували комплекс методик А.І. Шемшуріна «Діагностика моральної вихованості» (Додаток Е).

*Педагогічний експеримент* проводили для перевірки ефективності експериментальної методики. Мета педагогічного експерименту полягала у провадженні експериментальної програми моральної та вольової підготовки юних каратистів як засобу оптимізації тренувального процесу.

У тренувальний процес були інтегровані модулі контактних видів єдиноборств, а також був реалізований комплекс виховних заходів, що зумовлювали підвищення моральної та вольової підготовленості юних каратистів.

Програмне забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів розраховане на реалізацію в період річного циклу підготовки протягом восьми місяців. У передзмагальний період, який тривав до двох місяців, перший місяць передбачав використання засобів модульної технології контактних видів спорту, другий - реалізацію комплексу педагогічних впливів моральної та вольової підготовки.

*Методи статистичної обробки даних* застосовувалися для забезпечення достовірності та обґрунтованості результатів дослідження.

Статистична обробка даних проводилася за загальноприйнятими методами варіаційної статистики з розрахунком середнього арифметичного значення ( $X$ ), середнього квадратичного відхилення ( $\sigma$ ) з перевіркою даних дослідження на достовірність відмінностей ( $p$ ). Достовірність відмінностей вважалася суттєвою за п'ятивідсоткового рівня значущості ( $p = 0,05$ ), що визнається цілком надійним у педагогічних дослідженнях. При оцінці достовірних відмінностей використовувалися критерій Стьюдента (параметричні значення), W-критерій Вілкоксона і Манні Вітні (непараметричні значення).

Математична обробка здійснювалася з використанням табличного процесора MS Excel 2010 та StatPlus 6.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися в період з вересня 2022 р. по грудень 2023 р. у три етапи.

На *першому етапі* (вересень 2022 р. – жовтень 2022 р.) формувалися мета і завдання дослідження. Визначено умови проведення експериментальної роботи, обрано методи дослідження.

На цьому ж етапі на основі аналізу літературних джерел визначили основні положення програмно-методичного забезпечення моральної та вольової підготовки юних каратистів із використанням елементів контактних видів єдиноборств.

На *другому етапі* (жовтень 2022 р. – квітень 2023 р.) було проведено педагогічний експеримент на базі спортивного клубу «Тай-сен» м. Чернівці. До експерименту були залучені 34 спортсмени з карате віком 11-12 років, які були поділені на дві групи – контрольну (16 спортсменів) та експериментальну (18 спортсменів). Обидві групи займалися за загальноприйнятою програмою карате для етапу базової спортивної підготовки першого року навчання, відмінність полягала у реалізації змісту та організації тренувального процесу. Обидві групи були рівноцінні за всіма ознаками та параметрами спортивної підготовленості.

В експериментальній групі була реалізована програма, яка полягала у зміні змісту основної частини заняття та реалізації комплексу заходів виховної спрямованості. Наприкінці основної частини заняття протягом 20 хв. зі спортсменами проводились комплекси вправ із включенням елементів контактних видів єдиноборств. Реалізація програмно-методичного забезпечення була узгоджена з батьками спортсменів, які дали письмову згоду на впровадження методики. Контрольна група спортсменів тренувалась з використанням традиційних методик.

На *третьому етапі* (травень 2023 р. – листопад 2023 р.) виконувалась статистична обробка отриманого матеріалу, формулювання висновків, оформлення дипломної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ

#### **3.1. Вихідні положення програми морально-вольового виховання юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки**

*Метою* експериментальної програми визначили підвищення ефективності процесу морально-вольового виховання каратистів на етапі попередньої базової підготовки.

На основі поставленої мети ми визначили *завдання* експериментальної програми:

- сприяти формуванню моральних та вольових якостей підлітків: сміливості, рішучості, витримці, дисциплінованості тощо;
- підвищити рівень моральної та вольової підготовленості;
- підвищити інтерес та мотивацію до тренувальних занять за допомогою інтеграції суміжних повноконтактних видів єдиноборств;
- сприяти формуванню домінуючих мотивів (особистісних мотивацій) занять спортом;
- сприяти формуванню моральних основ поведінки спортсменів.

Різні сторони тренувального процесу, такі як фізична, технічна, тактична, змагальна, безумовно невід'ємні частини тренування, і, на наш погляд, для того, щоб розглядати моральну та вольову підготовку, необхідно розглядати її в контексті однієї зі сторін спортивної діяльності – психологічної підготовки. В основі змісту програми психолого-педагогічного супроводу ми реалізували методичне та організаційне забезпечення, яке має модульну структуру «Морально-вольової підготовки юних каратистів» та комплекс виховних заходів, спрямованих на формування та розвиток рівня морально-вольової підготовленості.

Організаційно-методичне забезпечення представлено у вигляді програми моральної та вольової підготовки юних каратистів та наповнено тематичним змістом роботи, методами та контрольними випробуваннями, що характеризують рівень моральної та вольової підготовленості.

Тренувальний процес у контексті техніко-тактичної, фізичної підготовки у експериментальній програмі залишався незмінним. Проте експериментальна програма дозволила суттєво змінити підхід як до самої системи підготовки, так і в цілому змінити спрямованість тренувального процесу. Таки чином, тренувальний процес набув елементів новизни, оскільки передбачав включення засобів суміжних видів спорту. Вони у свою чергу дозволили забезпечити максимальний ефект для вдосконалення моральних та вольових якостей спортсменів.

До засобів суміжних видів єдиноборств обрали вправи та комплекси з рукопашного бою, кудо, кіокушинкай, тайського боксу. Застосування елементів з даних видів спорту, де правила поєдинку допускають повний контакт, дає нам підстави вважати, що такий спосіб найбільш сприятливий для створення умов виховання моральних і вольових якостей єдиноборців.

Головним завданням реалізації нашої програми було підвищення рівня моральної та вольової підготовленості, а як наслідок навчання спортсменів боротись зі страхом, сумнівами та невпевненістю. Інтеграція елементів повноконтактних видів єдиноборств у тренувальний процес каратистів допомагає впоратися з труднощами, оскільки поєдинок, в якому є можливість зняти обмеження в дозуванні контакту, природним чином сприяє перемозі над своїми сумнівами. Зростають шанси на здатність виконувати атакуючі технічні дії, не замислюючись про наслідки, коли ситуація складається таким чином, що або ти боротимешся, або програєш. Ідея полягає в тому, щоб сприяти формуванню навички технічно правильної атаки в спортивному карате за допомогою дозволу повного контакту в різних ситуаціях спортивного поєдинку. Правила тренувального поєдинку в екіпіруванні дозволяють розкрити весь потенціал бійця.

Таким чином, дана система підготовки дозволяє забезпечити можливість розкриття максимального потенціалу каратиста. З'являється впевненість у своїх здібностях, збільшуються шанси реалізувати свої вміння та навички у спортивному поєдинку, що обмежує дозування контакту при ударах у голову у спортивному карате.

Звідси виникає питання: «Чи є ймовірність того, що набуті навички, що забезпечують здатність працювати в повний контакт, не виявлять себе повною мірою і в поєдинку, який забороняє цю техніку?». Така ймовірність на наш погляд можлива, але при правильному підході та створенні педагогічних впливів, що враховують індивідуальні особливості спортсменів, їх характер, темперамент цілком можливо уникнути грубих порушень правил і виховати здатність до виконання правильної, концентрованої ударної техніки. Вміння погашати силу удару - один із найважливіших показників рівня технічної майстерності у спортивному карате. Однак у практиці спортивної боротьби часто виникають ситуації, коли суперник поводить себе агресивно, виявляючи неспортивну поведінку. Природною реакцією, особливо недосвідченого спортсмена, буде роздратування чи страх. У зв'язку з цим, в нашій програмі передбачений комплекс заходів, що формують вміння справлятися з агресією, злістю, страхом, а також набуття здатності мобілізувати свої сили для успішного результату поєдинку. Важливо те, що проблема, яка часто виникає у спортсменів, пов'язана зі страхом поразки - може бути вирішена. На це зокрема і спрямована система моральної та вольової підготовки юних каратистів.

Тематичний зміст програми розбито на кілька окремих модулів, які містять у собі набір елементів, властивих одному з обраних контактних видів єдиноборств. На кожен модуль відводиться по 4 тижневі мікроцикли.

У нашому дослідженні зміст модулів (кіокушинкай, кудо, рукопашний бій, тайський бокс) значною мірою відрізняється від специфіки підготовки у спортивному карате. Зміст модулів спрямовано на навчання специфічних прийомів

та елементів контактних видів спорту, відповідно до правил змагальної діяльності. Методом педагогічного спостереження ми відзначили той факт, що при організації тренувального процесу в рамках реалізації програми моральної та вольової підготовки у дітей з'явився особливий інтерес до нового. Інтерес виявляли до екіпірування, яке значною мірою відрізнялося від екіпірування в карате. Особливий інтерес у спортсменів викликало незвичне екіпірування (шоломи, захисні жилети, рукавички). Поєдинки на повний контакт додали новизну в тренувальний процес, пробудили особливий інтерес до занять, викликали позитивні емоції. Отже, модулі контактних видів єдиноборств підвищили інтерес до занять у юних каратистів.

Поряд із реалізацією модулів ми проводили виховні заходи, спрямовані на формування волі. Проведення та реалізація засобів виховання моральних і вольових принципів поведінки полягають в активізації ролі традицій і духовних цінностей східних єдиноборств, що реалізуються у формі колективної взаємодії, в оповіданнях, бесідах, переглядах відеофільмів про видатних майстрів бойових мистецтв, людей, які проявили героїзм, мужність, відвагу. Засобом для виховання моральної поведінки були чіткі та впорядковані правила поведінки в Додзе (залі для занять карате), правила етикету, заповіді засновника карате Шотокан Гічина Фунакоші, які діти прописували у себе в щоденниках, і були взяті за основу у вихованні дисциплінованості. Наприкінці кожного мікроциклу було організовано уроки моральної поведінки, у зміст яких відбито принципи і правила ввічливості, етикет каратиста, базові моральні уявлення, культура поведінки.

Програма морально-вольового виховання передбачала систему контролю сформованості моральних та вольових якостей юних спортсменів. Система контролю заснована на веденні індивідуальної карти спортсмена та систематичному аналізі її даних. Так, карта оцінки рівня моральних та вольових якостей дозволить тренеру своєчасно дати оцінку прояву та виразності якостей, на основі педагогічного спостереження.

Організаційне забезпечення програми полягає у побудові системи, що складається з модулів підготовки та комплексу виховних заходів, спрямованих на підвищення рівня моральної та вольової підготовленості.

*Модуль - рукопашний бій.* Рукопашний бій є комплексним єдиноборством. У рукопашному бою висувуються високі вимоги до психічної та фізичної підготовленості, і водночас характеризується високою технічною майстерністю. Зміст підготовки включає арсенал з таких єдиноборств, як боротьба, карате, бокс, кікбоксинг, дзюдо і самбо тощо, що дозволяє успішно реалізовувати власний бойовий потенціал на різних дистанціях ведення бою. Згідно з правилами, у першому турі змагань спортсмен повинен продемонструвати техніку затримання озброєного злочинця [31]. У другому турі змагань визначаються переможці у рукопашних сутичках чи поєдинках.

Дослідження виявили певну тенденцію: ймовірність успіху в рукопашній сутичці збільшується при використанні активної наступальної тактики ведення поєдинку [28]. Безумовно, вибір наступальної тактики обумовлюється вольовою готовністю спортсмена до вибору схеми ведення поєдинку, що характеризується мобілізацією власних ресурсів та потенціалу на шляху до досягнення успіху.

У питанні специфіки підготовки рукопашників доцільно виділити ряд аспектів. На думку Л. Кізло [28], у процесі планування тренувальних занять у контексті техніко-тактичної підготовки для рукопашників важливо враховувати, що в єдиноборствах відсутні ізольовані атакуючі дії, які починаються без перешкод або виключно з вихідних положень. У цьому зміст навчання раціональної техніки ведення поєдинку включає як специфіку завершальних атак дій, а й сукупність елементів протистояння, які моделюють їх логічний взаємозв'язок.

Водночас кількість рухів спортсмена в атаці має становити щонайменше три атакуючих дії. Варіації можуть бути наступними: три удари, удар-кидок-удар, два удари та один кидок, больовий прийом, удар, потім кидок, потім задушливий прийом. При цьому особлива увага приділяється тому, що вміння вкластися в



меншу кількість рухів свідчить про вищу майстерність спортсмена. У такому разі удари ногами доцільно виконувати за середнім чи нижнім рівнем, а удари руками - по верхньому.

Специфіка підготовки спортсменів у рукопашному бою відрізняється від багатьох видів єдиноборств різноманіттям технічних процесів. Правила змагальної боротьби передбачають удари руками та ногами у всі частини тіла, а також проведення борцівської техніки.

Модуль рукопашного бою характеризується в нашій програмі моральної та вольової підготовки юних каратистів як структурна одиниця навчання базовим основам ведення поєдинку за правилами даного виду спорту. Зміст модуля забезпечується коротким знайомством з основними положеннями правил діяльності, ударної техніки рук і ніг, а так само з основними елементами борцівської техніки і задушливими прийомами.

*Модуль – східне бойове єдиноборство Кудо.* Кудо - це японське бойове мистецтво, яке виникло у 1981 р. в результаті синтезу різних видів єдиноборств, що при цьому зберегло в собі колорит традиційних східних бойових мистецтв. Автором вважається Майстер східних єдиноборств Адзума Такасі.

Кудо - це мистецтво ведення поєдинку, гранично наближене до реальності, з різноманітним набором найбільш ефективних технік нападу та захисту, які сприяють досягненню ефективного результату за відносно короткий часовий відрізок. Так, він виділив кілька положень, що доводять це твердження:

1) правила змагань розроблені таким чином, щоб дії спортсменів на татамі оцінювали лише реальну контактну техніку;

2) захисне екіпірування (жилет та шолом) дозволяють відпрацьовувати та застосовувати реальні контактні прийоми без ризику для здоров'я;

3) обчислення коефіцієнта для співвідношення параметрів категорій (ріст у см + вага у кг).

Заняття Кудо спрямовані на оволодіння складно-координаційною технікою рухів, подолання втоми, болю, виховання здатності керувати своїми емоційними станами, справлятися з несприятливими зовнішньо-середовищними факторами. Безумовно, ці чинники сприяють вихованню волі [53].

Крім того, відмінною рисою кудо є феномен східної культури. Японське походження Кудо як бойового мистецтва наповнене колоритом традиційних методик виховання в єдиноборствах Сходу та наповнене глибоким змістом моральних, етичних та естетичних норм поведінки.

У технології виховання морально-вольових якостей спортсменів, які займаються Кудо, запропоновано низку положень, згідно з якими процес виховання буде найбільш ефективним [53]. Так наголошується на тому, що учень повинен сформулювати правильне уявлення про сенс занять єдиноборствами, а завдання тренера допомогти йому в цьому. Початковий етап занять повинен містити педагогічні компоненти, що характеризуються вивченням історії, етикету, девізу Кудо. Поряд з цим зазначається цільова спрямованість роботи тренера з батьками. Організація процесу повинна бути заснована на індивідуальному підході. Необхідне мотивування вихованців на перспективу багаторічної підготовки.

*Модуль - Кіокушинкай карате.* Карате Кіокушинкай - це стиль карате, заснований у 1950-х роках японським майстром Масутацу Оямою. Передумовою до створення стилю вважається ідея суперечливості карате як безконтактного виду єдиноборств. Потужність техніки стилю сприяла здобуттю популярності серед людей на міжнародній арені бойових мистецтв. Для фундатора стилю Кіокушинкай зміст його життєдіяльності полягав у відродженні бойового карате, тобто карате як військового мистецтва – Будо карате [43].

На основі повноконтактної ударної техніки засновано правила та принципи досягнення перемоги у кіокушинкай карате. Для успішної реалізації власного бойового потенціалу спортсмену необхідно акцентувати увагу на опануванні технікою з максимальним проявом швидко-силових здібностей з метою

досягнення нокаутуючої атакуючої дії. Технічний арсенал кіокушинкай достатньо різноманітний. Змагальні поединки можуть будуватись з техніко-тактичних комбінацій простих прийомів, а можуть бути варіантом складно-координаційних дій. Також, можна використовувати роботу тільки ніг або рук, а також окремі технічні дії, що виконані з максимальною концентрацією [45].

*Модуль - тайський бокс.* Цей вид є одним найжорсткіших серед єдиноборств, Він стрімко розвивається і набирає популярності [38].

Тайський бокс (Муай-Тай) - бойове мистецтво, яке зародилося в Таїланді у XVI- XVII ст, в перекладі означає як «вільний бій» [38]. Базова техніка в Тайського боксу є основою будь-якого виду єдиноборств, без якої неможлива ефективна реалізація змагальної боротьби, вона включає:

- 1) технічні елементи;
- 2) техніко-тактичні дії;
- 3) техніка захисту (рухом ніг, рухом тулуба, рухом рук);
- 4) ударна техніка рук та ніг;
- 5) технічний арсенал контратакуючих дій та технічних дій у захваті.

Тривалість навчання базової техніки становить 2 роки, що оптимальним терміном для оволодіння основними прийомами боротьби. Вивчення стійок, розвиток почуття дистанції, навчання техніки застосування захватів формується на першому році навчання. Другий рік навчання характеризується поглибленою підготовкою та вдосконаленням технічних дій [38].

*Психологічні ігри, вправи та виховні заходи для формування морально-вольових якостей.* В основу модульної технології експериментальної програми, поряд з основними блоками змісту повноконтактних видів єдиноборств, лягла інтеграція комплексу ігор, уроків моральності та культури поведінки, етики Додзьо, вправ та різних методів виховання моральних та вольових якостей.

Комплекс заходів у програмі полягає в організації цілеспрямованої роботи, заснованої на колективній взаємодії вихованців у рамках правил, закладених

традицій східних єдиноборств, етикету Додзьо, а також проведенні психологічних ігор та вправ, бесід, зустрічей з видатними спортсменами міста, показу фільмів, про талановитих і видатних спортсменів, шанованих у всьому світі майстрів бойових мистецтв, вправи для розвитку самооцінки та впевненості у собі тощо. Ці заняття були організовані як окремі неформальні зустрічі у позатренувальний час.

Організація занять була реалізована наприкінці тижневого мікроциклу кожного модуля та присвячена певній темі. Після перегляду фільму обов'язково організовувалась бесіда, обговорення намірів вчинків головних героїв, пошук відповідей на запитання: «Чому?», «Для чого?», «Заради чого?».

*Очікуваний результат.* Результат реалізації експериментальної програми визначався на основі психодіагностичного тестування, передбаченого для оцінки рівня моральної та вольової підготовленості. Тестування проводилося на початку та наприкінці дослідження.

Результатом реалізації програми стало підвищення рівня моральної та вольової підготовленості, підвищення інтересу до занять спортом.

### **3.2. Зміст та методичне забезпечення експериментальної програми моральної та вольової підготовки юних каратистів**

Навчальний матеріал програми моральної та вольової підготовки розроблений для етапу попередньої базової підготовки 1 року навчання передбачав вирішення наступних завдань:

1. Підвищення рівня моральної та вольової підготовленості засобами використання у тренувальному процесі елементів контактних видів єдиноборств.
2. Виховання цілеспрямованості; наполегливості та завзятості; сміливості та рішучості; ініціативності та самостійності; врівноваженості та витримки; дисциплінованості та організованості.
3. Прищеплення інтересу до занять карате.
4. Виховання моральних якостей.

Методична частина програми містить організаційно-методичні вказівки щодо організації та проведення тренувальних занять, у контексті моральної та вольової підготовки юних каратистів.

Програмний матеріал складається з практичного та теоретичного розділу. Практичний розділ містить форми організації занять. Теоретичний розділ містить опис засобів, методів та форм організації методик підвищення рівня моральної та вольової підготовленості.

Якість засвоєння програмного матеріалу визначається за результатами проведення методик досліджень рівня моральної та вольової підготовленості та ступенем результативності виступів на змаганнях різного рівня.

Програма моральної та вольової підготовки передбачала її реалізацію у період спортивного сезону. Термін реалізації програми – 8 місяців. У змісті програми було заплановано два блоки підготовки:

1. Модулі з елементами контактних видів єдиноборств.
2. Комплекс педагогічних заходів, спрямований на виховання моральних та вольових якостей.

Структура реалізації програми моральної та вольової підготовки юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки 1 року навчання представлена у таблиці 3.1.

Перший місяць здійснюється підготовка 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 мезоцикла, у зміст якого, зазвичай, входить удосконалення технічної складової. У зв'язку з цим, другий місяць підготовки спрямований власне на передзмагальну підготовку.

Таблиця 3.1

**Структура реалізації програми моральної та вольової підготовки юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки (1-й рік навчання)**

<b>Мезоцикл / Терміни реалізації</b>	<b>Місяць / Кількість мікроциклів (тижнів)</b>	<b>Кількість тренувань у модулі</b>	<b>Кількість виховних заходів</b>
<b>Діагностика рівня морально-вольової підготовленості</b>			
Втягуючий мезоцикл / 2 місяці	Вересень 4 мікроцикла	Модуль рукопашного бою (1 місяць) 12 занять	4
	Жовтень 4 мікроцикла	Передзмагальна підготовка та змагання	1 (перед змагальним мікроциклом)
Базовий та контрольно- підготовчий мезоцикл / 2 місяці	Листопад 4 мікроцикла	Модуль Кудо (1 місяць) 12 занять	4
	Грудень 4 мікроцикла	Передзмагальна підготовка та змагання	1 (перед змагальним мікроциклом)
Відновний мезоцикл / 1 місяць	Січень 4 мікроцикла	Відновний мезоцикл	
Контрольно- підготовчий, передзмагальний та змагальний мезоцикли / 3 місяці	Лютий 4 мікроцикла	Модуль Кіокушинкай (1 місяць) 12 занять	4
	Березень 4 мікроцикла	Модуль Тайського боксу (1 місяць) 12 занять	4
	Квітень 4 мікроцикла	Передзмагальна підготовка та змагання	1 (перед змагальним мікроциклом)
<b>Діагностика рівня морально-вольової підготовленості</b>			

Блок реалізації контактних видів спорту складається із чотирьох частин – модулів: модуль рукопашного бою, східного бойового єдиноборства Кудо, кіокушинкай та тайського боксу. Кожен модуль має свої особливості, відповідно до виду спорту. Термін підготовки за програмою одного модуля – 1 місяць. Водночас, кожне заняття модуля з виду спорту передбачає диференціацію з дозування

контакту ударної техніки, для того, щоб розуміти, яке навантаження та умови роботи передбачаються на конкретному тренувальному занятті.

Зміст модуля визначається тематичною спрямованістю та конкретними функціональними особливостями кожного елемента заняття. Структурний зміст модуля визначає часові рамки для інтеграції блоків-модулів у кожному тренувальному занятті.

Тематична спрямованість елементів повноконтактних ударних видів єдиноборств передбачає:

- освоєння основних правил ведення бою у контактних видах єдиноборств;
- вивчення специфіки ударної техніки руками та ногами;
- освоєння елементів борцівської техніки, захоплень та прийомів, а також больових прийомів;
- проведення тренувальних спарингів відповідно до правил змагань у суміжних видах спорту та у відповідному екіпіруванні (додаток А).

Програмно-методичне забезпечення психолого-педагогічного супроводу містить комплекс заходів виховної спрямованості, до складу якого входять психологічні ігри та вправи, колективна взаємодія щодо освоєння духовних цінностей східних єдиноборств, бесіди та зустрічі з відомими спортсменами, відеоматеріали та фільми про майстрів бойових мистецтв (додаток Б).

Програмний матеріал та його зміст ділиться на 2 етапи:

Перший етап - це реалізація модулів з використанням елементів контактних видів єдиноборств, які пропонуються спортсменам в кінці основної тренувальної частини заняття, а також комплекс заходів, що спрямований на виховання моральних та вольових якостей.

Етап варто починати із вступної бесіди, протягом якої буде роз'яснена мета тренувальних занять, основні засоби, методи, форми роботи. Інформація повинна подаватись у доступній формі та мовою, зрозумілою для дітей. Необхідно дотримуватись принципу поступовості збільшення навантаження та кількості

дозування, ступеня контакту в ударній техніці (легкий, середній, повний контакт). Дуже важливо чітко пояснити правила, за якими проводитиметься робота, а також довести специфіку ударів у суміжних видах єдиноборств. На перших заняттях кожного модуля варто знайомити юних спортсменів з екіпіруванням та обладнанням, що використовується у тому чи іншому контактному єдиноборстві.

Під час проведення занять тренер наголошує на установці якісного виконання технічних дій, подоланні страху пропустити удар, спонукає до терпіння та рішучих дій. Таким чином здійснюється психологічна підготовка до майбутньої роботи. По завершенні виконання завдань тренер проводить аналіз здійсненої роботи, оцінює виконання технічних дій, вказує на індивідуальні помилки та наголошує над чим варто ще попрацювати. Важливо робити акцент на успіхах та якісно виконаних завданнях, таким чином завершувати заняття у позитивній атмосфері.

На першому етапі перед нами стояло завдання сприяти формуванню уявлень про культуру Східних єдиноборств, виховання моральних почуттів. Поряд із цим ми говоримо про спрямований вплив на поведінкову, когнітивну, вольову, моральну та мотиваційну сфери на даному етапі.

Дотримання етикету в «Додзю» є невід'ємною частиною виховної функції, яка полягає у поважному ставленні один до одного, батькам, тренеру, старшим та легко переноситься в інші сфери діяльності спортсменів.

На другому етапі наприкінці кожного тижня (мікроциклу) спортсмени переглядали відеоматеріали, які показували можливості та здібності відомих спортсменів, їхньої майстерності та спортивних досягнень. Відеоматеріал підбирався таким чином, щоб у його змісті було яскраво виражено риси прояву вольових якостей: витримки, дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості. Також тренером були організовані заходи зі спортсменами в рамках бесіди на теми про конкретні випадки прояву вольової та моральної поведінки чемпіонів, зустрічі каратистів з видатними спортсменами Чернівців та України – переможцями та призерами Чемпіонатів України, Європи.



Такі зустрічі допомагають розвинути прагнення спортсменів досягти високих спортивних результатів, сприяють формуванню потреби у самовдосконаленні на реальних прикладах людей свого міста.

Для ефективної побудови процесу, спрямованого на виховання моральних та вольових якостей спортсменів необхідною є організація взаємодії всіх ланок педагогічної системи: спортсменів, спортивного колективу, батьків, тренера. Створення сприятливої доброзичливої атмосфери у дитячому колективі, психологічний комфорт, поважне ставлення між спортсменами, на наш погляд, доповнюватиме ідею моральної та вольової підготовки в умовах організації жорстких ситуацій у контексті застосування методів повноконтактних видів єдиноборств.

Виховання моральних та вольових якостей доцільно здійснювати через спеціально організовану діяльність спортсменів - тренувальну та змагальну, яка пов'язана з подоланням труднощів, зусиллями, терпінням, ризиком, а іноді, і зі страхом. Все це сприятиме формуванню та розвитку вольових якостей юних каратистів.

Важливим засобом виховання моральних та вольових якостей є приклад тренера (сенсея). Зовнішній вигляд педагога, вміння спілкуватись, правильно доносити думку до юних спортсменів, шанобливе ставлення до них, і водночас вимогливість, увага та чіткий контроль за дисципліною та поведінкою своїх вихованців – є необхідними умовами морально-вольового виховання.

### **3.3. Методи, засоби, принципи та педагогічні умови реалізації програми моральної та вольової підготовки юних каратистів**

Програмно-методичне забезпечення моральної та вольової підготовки передбачало використання як педагогічних, так і психологічних засобів, а також методів та форм організації тренувального процесу в карате.

Використання педагогічних засобів експериментальної програми передбачає раціональне планування тренувальних впливів на етапі базового та передзмагального мезоциклу та обов'язкове дотримання принципів поступовості, комплексності та варіативності (рис. 3.1.).



Рисунок 3.1. Методи та засоби експериментальної програми

Базовий мезоцикл характерний тим, що протягом його тривалості реалізується основна тренувальна робота, яка забезпечує приріст функціональних можливостей. У базовому мезоциклі використовуються великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, а також цілеспрямована підготовка, що

орієнтована на оволодіння та вдосконалення техніко-тактичних та фізичних кондицій.

Основними напрямками тренувального процесу були: теоретична підготовка, техніко-тактична та психологічна підготовка.

Як відомо, основними специфічними засобами тренувальної діяльності є фізичні вправи. Засоби спортивного тренування прийнято поділяти на три групи: загальнопідготовчі вправи, спеціально підготовчі вправи та змагальні вправи. Характерною особливістю нашої програми моральної та волевої підготовки є використання переважно спеціально підготовчих та загальнопідготовчих вправ, що увійшли до змісту модульної технології.

Так, загальнопідготовчі вправи є засобом загальної підготовки спортсмена, що характеризуються використанням різноманітних вправ, що наближені за особливостями впливу до спеціально підготовчих. Не варто недооцінювати користь від застосування загальнопідготовчих вправ, особливо на початковому етапі спортивної спеціалізації, оскільки специфіка та спрямованість їхнього змісту зумовлює наступність використання вправ у спортсменів цієї вікової групи.

Засоби спеціально підготовчих вправ включають змагальні вправи, елементи, варіації та комбінації рухових дій. Слід зазначити, що для спеціально підготовчих вправ характерне включення елементів суміжних видів спорту. Підтвердженням цього є специфічна спрямованість модулів, у змісті яких передбачено використання елементів контактних видів спорту, а саме: ударів руками та ногами, елементів боротьби - захватів, кидків, а також захисних, атакуючих та контратакуючих комбінацій.

До основних методів, що використовувалися на тренувальних заняттях за експериментальною програмою, належать: словесний метод, метод демонстрації (наочний), комплекс практичних методів – інтервальний, колового тренування, метод повторного виконання вправи та ігровий метод.

Словесний метод передбачав проведення пояснень, вказівок, аналізу виконаної роботи, обговорення. Цей метод зазвичай використовують у лаконічній формі, використовуючи спеціальну термінологію, поєднуючи словесні методи з наочними методами.

Наочні методи передбачають методично правильний показ різних вправ, їх окремих елементів чи частин тренером або досвідченим висококваліфікованим спортсменом.

Основними принципами реалізації тренувальної роботи нашої програми стали:

– комплексність – передбачає взаємозв'язок різних сторін спортивної підготовки (фізичної, техніко-тактичної, психологічної, теоретичної підготовки, а також виховних та відновлювальних заходів, педагогічного контролю);

– поступовості – передбачає послідовність викладу програмного матеріалу за етапами реалізації модульного навчання та його відповідність вимогам, що висуваються комплексною підготовкою на етапі базової спортивної підготовки;

– варіативності – передбачає інтеграцію до тренувального процесу різноманітного набору тренувальних засобів, характерних для підготовки у тому виді спорту, зміст якого спрямований на навчання за програмою конкретного модуля.

Педагогічні умови реалізації програми моральної та вольової підготовки юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки 1-го року навчання представлені у таблиці 3.2.

Отже, головною метою програми було підвищення рівня моральної та вольової підготовленості шляхом використання у тренувальному процесі елементів контактних видів єдиноборств. Характерною особливістю обраних нами єдиноборств було специфічне, досить жорстке ведення поєдинку. Застосування таких повноконтактних технічних дій, на наш погляд, повинно створити умови для формування моральних і вольових якостей.

Таблиця 3.2

**Педагогічні умови реалізації експериментальної програми в основній частині навчально-тренувального заняття в експериментальній та контрольній групах**

<b>Умови</b>	<b>Контрольна група</b>	<b>Експериментальна група</b>
Завдання	Вивчення, повторення, закріплення, удосконалення рухових умінь і навичок	Вивчення, повторення, закріплення, удосконалення рухових умінь і навичок + оволодіння елементами суміжних контактних єдиноборств
Тривалість	80 хв	60 хв спортивної підготовки з карате + 20 хв за програмою одного з модулів контактних видів єдиноборств
Форма	Тренувальні заняття (вправи у строю, парах, робота з мішками, лапами, «хлопушками» тощо)	Те саме + спаринги з контактних видів єдиноборств, виховні заходи (бесіди, зустрічі зі спортсменами, психологічні ігри)
Методи	Загальнопедагогічні, практичні	Те саме + стимулювання, переконання, мотивування, наполягання
Наявність спеціального обладнання та екіпіровки для контактних видів єдиноборств	Не має	Наявне

Фундаментальною основою виховання моральних та вольових якостей стали: етикет Східних єдиноборств, комунікативний фактор, у контексті спілкування та взаємодії підлітка в дитячому спортивному колективі, особистість та приклад тренера, зустріч з видатними спортсменами, дотримання правил поведінки та етикету в Додзе (зал для занять карате).

## РОЗДІЛ 4

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 4.1. Динаміка показників рівня розвитку вольових якостей у юних каратистів 11-12 років в процесі педагогічного експерименту

Для визначення рівня вольової підготовленості юних спортсменів ми використали метод самооцінки вольових якостей. За основу взяли тест визначення рівня розвитку вольових якостей особистості за методикою Н.Б. Стамбулової, яка відображає рівень розвитку таких показників прояву волі, як цілеспрямованість, сміливість та рішучість, наполегливість та завзятість, ініціативність та самостійність, стійкість та витримка. Кожна з наведених якостей характеризується параметрами виразності та генералізованості. Параметри виразності характеризуються наявністю та стійкістю даної якості. Генералізованість характеризує широту використання якості у різних життєвих ситуаціях.

Як зазначалось у другому розділі роботи, для нашого дослідження важливим є саме параметр виразності вольових якостей та його динаміка в процесі спортивної підготовки. Отже, ми відстежили динаміку за параметром виразності вольових якостей (таблиця 3.3.). Рівень розвитку визначався як: низький – до 20 балів, середній – від 20 до 30 і високий – від 30 до 40 балів.

Після реалізації експериментальної програми показники вольової підготовленості в ЕГ зазнали суттєвих змін (рисунок 3.2). Так, за якістю «Цілеспрямованість» (Ц) достовірно збільшилися показники з  $20,65 \pm 4,34$  до  $28,3 \pm 5,15$  приріст на 33%, тоді як у КГ достовірних відмінностей у зміні показників не виявлено  $20,65 \pm 4,34$  до  $28,3 \pm 5,15$ , збільшення на 5%.

Таблиця 3.3

Динаміка показників розвитку вольових якостей в процесі педагогічного експерименту у юних каратистів експериментальної (ЕГ) (n=18) та контрольної (КГ) (n=16) груп

Вольова якість	Група	Результат до експерименту, $X \pm \sigma$	Результат після експерименту, $X \pm \sigma$	P
Цілеспрямованість (Ц), бали	ЕГ	20,65±4,34	28,30±5,15	p<0,05
	КГ	20,83±4,67	21,91±4,05	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Сміливість та рішучість (СР), бали	ЕГ	21,24±4,81	32,68±5,36	p<0,05
	КГ	20,91±3,15	22,87±4,81	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Наполегливість та завзятість (НЗ), бали	ЕГ	21,63±4,80	33,10±4,53	p<0,05
	КГ	20,30±4,28	22,24±4,45	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Ініціативність та самостійність (ІС), бали	ЕГ	21,70±5,49	29,12±6,49	p<0,05
	КГ	20,33±4,21	22,42±3,68	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Стійкість та витримка, (СВ), бали	ЕГ	20,34±4,07	27,29±5,11	p<0,05
	КГ	20,52±4,12	21,83±3,69	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	

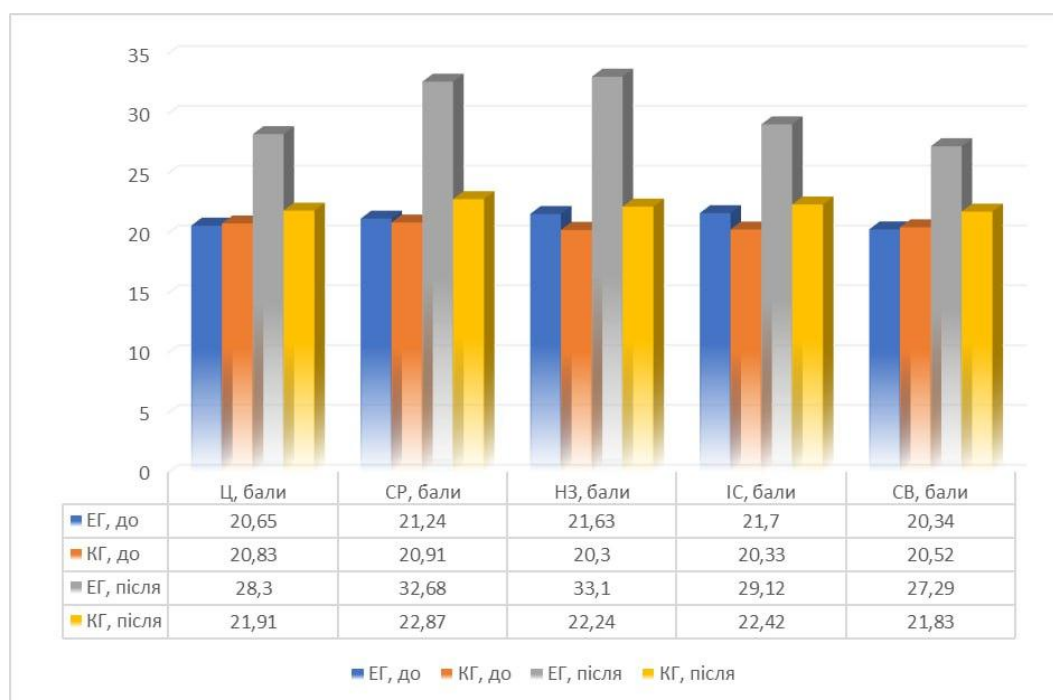


Рис. 3.2. Динаміка показників розвитку вольових якостей у юних каратистів в процесі педагогічного експерименту

За якістю «Сміливість та рішучість» (СР) приріст показників в ЕГ становив 46% (з  $21,2 \pm 4,81$  до  $32,6 \pm 5,36$ ), у КГ приріст 8% ( $20,9 \pm 3,15$  до  $22,8 \pm 4,81$ ). За якістю «Наполегливість та завзятість» (НЗ) в ЕГ приріст показників склав 42%, у КГ показник збільшився всього на 7%. За якістю «Ініціативність та самостійність» (ІС) в ЕГ, приріст становив 29%, у КГ - 10%. За якістю «Стійкість та витримка» (СВ) показники в ЕГ зросли на 33%, у КГ всього на 11%.

Наступним методом діагностики вольових якостей у нашому дослідженні було заповнення карти оцінки розвитку вольових якостей, коли у дітей у процесі тренувань відзначався ступінь виразності прояву тієї чи іншої якості. Таку діагностику в процесі педагогічного експерименту проводили 2 рази – на початку і в кінці. Тренер, шляхом використання методу педагогічного спостереження, оцінював ступінь прояву вольових якостей у спортсменів при виконанні ними вправ підвищеної складності. Їхнє виконання потребувало досить великих зусиль, концентрації, витримки, завзятості. До таких вправ належали: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кулаках «кентос»; виконання удару «маваши-гери» по «маківарі»; стійка у положенні «міст» (1 хв); упор лежачи на ліктях «планка» (1 хв); «сид у поперечному шпагаті руки на пояс».

У ході виконання означених вправ тренер оцінював та фіксував у карті оцінок ступінь виразності вольових якостей. Динаміку кількості спортсменів з високим, середнім та низьким рівнем розвитку вольових якостей в процесі педагогічного експерименту у відсотковому значенні представлені у таблиці 3.4.



Таблиця 3.4

Динаміка кількості спортсменів з високим, середнім та низьким рівнем розвитку вольових якостей в процесі педагогічного експерименту, ЕГ (n=18), КГ (n=16)

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

Результати другого зрізу демонструють позитивну динаміку, проте в експериментальній групі зрушення більш суттєві: так кількість спортсменів у ЕГ з «низьким» рівнем вольової підготовленості зменшилась на 30% (з 51% на 21%). В КГ також відбулись позитивні зрушення, проте меншою мірою – спортсменів з «низьким» рівнем вольових якостей поменшало на 22% (з 56% на 34%).

#### 4.2. Домінуючі мотививи до занять спортом у юних каратистів 11-12 років

Для виявлення домінуючих мотивів (особистісних домінант) у молодих каратистів 11-12 років, які займаються етапі базової спортивної підготовки, ми використали методику «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас). Методика А.В. Шаболтас як вимірювальний інструмент домінуючих мотивів пропонує 45 пар суджень, які виявляють різні причини занять спортом; у методиці запропоновано 10 мотивів-категорій для порівняння. Оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів, отже з'являється можливість ранжувати мотиви за рівнем їхньої виразності (у балах).

У анкеті пропонується вибрати з пари те висловлювання, яке найбільше підходить, а потім уточнити якою мірою. У відповідних графах бланка для відповідей слід поставити знак «+».

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – прагнення, що відображає радість від виконання рухів та фізичних зусиль.

Мотив соціального самоствердження (СС) – прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом та досягнуті успіхи є основою особистого престижу, поваги серед знайомих та друзів.

Мотив фізичного самоствердження (ФС) – прагнення фізичного розвитку, становлення характеру.

Соціально-емоційний мотив (СЕ) – прагнення до участі у спортивних подіях через високу емоційність, можливість неформального спілкування, соціальну та емоційну розкутість.

Соціально-моральний мотив (СМ) – прагнення успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером.

Мотив досягнення успіху у спорті (ДУ) – прагнення до досягнення успіху, покращення особистих спортивних результатів.

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) – прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування.

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі.

Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності.

Громадянсько-патріотичний мотив (ГП) – прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, підтримання престижу колективу, міста, країни [1].

Результати тестування ЕГ та КГ до та після експерименту представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка показників прояву мотивів спортивної діяльності в процесі педагогічного експерименту у юних каратистів експериментальної (ЕГ) (n=18) та контрольної (КГ) (n=16) груп

Мотив	Група	Результат до експерименту, $X \pm \sigma$	Результат після експерименту, $X \pm \sigma$	P
Емоційного задоволення (ЕЗ), бали	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>0,05	p>0,05	
Соціального самоствердження (СС), бали	ЕГ	10,52±3,74	14,23±3,25	p<0,05
	КГ	11,87±287	10,83±3,21	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Фізичного самоствердження (НЗ), бали	ЕГ	11,74±3,18	15,13±3,16	p<0,05
	КГ	11,78±3,70	12,43±3,56	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Соціально-емоційний (СЕ), бали	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>0,05	p>0,05	
Соціально-моральний (СМ), бали	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>0,05	p<0,05	
Досягнення успіху у спорті (ДУ), бали	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>0,05	p<0,05	
Спортивно-пізнавальний (СП), бали	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>0,05	p>0,05	
Раціонально-вольовий (рекреаційний), (РВ), бали	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>0,05	p>0,05	
Підготовки до професійної діяльності (ПД), бали	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>0,05	p<0,05	
Громадянсько-патріотичний (ГП), бали	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>0,05	p>0,05	

В результаті застосованої діагностичної методики визначили, що по завершенні педагогічного експерименту у спортсменів експериментальної групи

порівняно зі спортсменами контрольної групи більшою мірою стали виражені мотиви до занять спортом, а саме:

- мотив соціального самоствердження (СС). Припускаємо, що зміни у показнику СС зросли у зв'язку з прагненням проявити себе, виділитися, позначити важливість серед однолітків та наголосити на своїй індивідуальності;

- соціально-моральний мотив (СМ). На наш погляд, переважанню цього мотиву сприяло проведення виховної роботи за експериментальною програмою моральної та вольової підготовки. Спортсмени стали більш організовані, відповідальні, дружні між собою;

- мотив фізичного самоствердження (ФС). Підвищення показників цього мотиву обумовлено оптимізацією психологічної підготовки спортсменів. Реалізація програми моральної та вольової підготовки вплинула на розкриття потенціалу юних каратистів. Зародження прагнення до фізичного самовдосконалення, самовиховання свідчить про позитивний вплив на особисті якості у юних спортсменів;

- мотив досягнення успіху у спорті (ДУ). Безумовно, результатом процесу моральної та вольової підготовки є високий рівень мотиву, що відображає прагнення до досягнення успіху та перемоги, отже, ймовірність успішного виступу на змаганнях значно збільшується.

Таким чином, можна констатувати той факт, що реалізація програми моральної та вольової підготовки вплинула на підвищення рівня вольової підготовленості юних каратистів експериментальної групи, у них також сформувалися домінуючі мотиви до занять спортивними єдиноборствами.

### 4.3. Динаміка показників рівня розвитку моральних якостей у юних каратистів 11-12 років в процесі педагогічного експерименту

Для визначення морального розвитку спортсменів ми реалізували комплекс методик А.І. Шемшуріна «Діагностика моральної вихованості». Результати представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка показників розвитку моральних якостей в процесі педагогічного експерименту у юних каратистів експериментальної (ЕГ) (n=18) та контрольної (КГ) (n=16) груп

Моральні якості	Група	Результат до експерименту, $X \pm \sigma$	Результат після експерименту, $X \pm \sigma$	P
Моральна самооцінка, бали	ЕГ	22,90±5,10	29,70±5,90	p<0,05
	КГ	22,00±4,70	25,70±4,60	p<0,05
		p>0,05	p<0,05	
Відношення до життєвих цінностей, бали	ЕГ	2,30±1,40	3,30±1,10	p<0,05
	КГ	2,33±1,02	2,67±0,90	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	
Моральна мотивація, бали	ЕГ	1,96±1,20	2,87±1,00	p<0,05
	КГ	2,13±1,10	2,22±0,90	p>0,05
		p>0,05	p<0,05	

Зміна рівня моральної вихованості підлітків контрольної та експериментальні групи демонструють позитивну динаміку, однак, в експериментальній групі зміни відбулися більш значні. У тесті «Діагностика моральної самооцінки» в ЕГ достовірно збільшилися показники з 22,9±5,1 до 29,7±5,9 бала, що становило приріст показників на 33%, у КГ з 2,33±1,2 до 2,67±0,9 приріст становив 14%. У тесті «Діагностика ставлення до життєвих цінностей» в ЕГ достовірно збільшилися показники з 2,30 ± 1,4 до 3,30 ± 1,1, що становить приріст 43%, у КГ з 2,33±1,2 до 2,67±0,9 приріст 13%. У тесті «Діагностика моральної мотивації» достовірно збільшилися показники в ЕГ з 1,96±1,2 до 2,87±1,0 приріст на 46%, у КГ з 2,13±1,1 до 2,22±0,9 бали, що склало приріст всього на 4%.

Результати даної методики свідчать про позитивну динаміку з боку обох груп, проте зміни в ЕГ більш суттєві, що підтверджує ефективність застосування експериментальної програми.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можемо сформулювати наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми підготовки спортсменів у галузі спортивних єдиноборств визначив актуальність та необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності тренувального процесу. Зокрема визначили, що розвиток вольових якостей у єдиноборствах є однією з найважливіших ланок побудови успішної системи багаторічної підготовки. Найоптимальнішим віком для формування моральної поведінки є початок підліткового віку, оскільки у цей період на тлі ендокринних та фізіологічних змін психіка у дітей найбільш пластична та сприятлива до зовнішніх впливів. Тренерам-педагогам варто пам'ятати, що будь-які педагогічні впливи потребують науково обґрунтованого підходу.

2. Програма морально-вольового виховання містить чотири модульні одиниці суміжних видів спорту, кожна з яких реалізується протягом одного мезоциклу. До засобів цілеспрямованого впливу підібрані вправи та елементи контактних видів єдиноборств, що включаються у зміст тренувальних занять наприкінці основної частини. В основу структурного змісту кожного модуля покладено наступний алгоритм навчання: освоєння основних правил ведення бою у контактних видах єдиноборств; вивчення специфіки ударної техніки руками та ногами; освоєння елементів техніки боротьби, захоплень та прийомів, а також больових прийомів; проведення тренувальних спарингів відповідно до правил змагань у суміжних видах спорту та у відповідному екіпіруванні.

Реалізація програми передбачає проведення низки педагогічних заходів виховної спрямованості, що дозволяє підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу тренувального процесу. До змісту комплексу виховання моральних якостей, поряд з освоєнням духовно-естетичного потенціалу східних єдиноборств, входили психологічні ігри та вправи, зустрічі з Заслуженими

майстрами спорту, перегляд відеоматеріалів про майстрів бойових мистецтв. Змістові елементи комплексу були реалізовані паралельно з модулем та завершували тренувальний мікроцикл.

3. Експериментально підтверджено ефективність використання програми моральної та вольової підготовки юних каратистів із включенням елементів контактних видів єдиноборств. Після закінчення експерименту виявлено достовірні відмінності в результатах КГ та ЕГ за показниками прояву вольових якостей (при  $p < 0,05$ ).

Показники вольової підготовленості після реалізації програми в ЕГ зазнали значних змін порівняно з КГ, а саме: «цілеспрямованість» (приріст 34% та 5% відповідно), «сміливість і рішучість» (приріст 46% та 8%), «наполегливість та завзятість» (приріст 42% та 7%), «ініціативність та самостійність» (приріст 29% та 10%), «стійкість та витримка» (приріст 33% та 11%).

Результати підсумкового зрізу за картою оцінки тренером виразності вольових якостей демонструють позитивну динаміку: так кількість спортсменів в ЕГ з «низьким» рівнем вольової підготовленості за проявом вольових якостей - цілеспрямованості, сміливості та рішучості, наполегливості та завзятості, ініціативності та самостійності показники знизилися на 30%, а в КГ на 22%.

За результатами методики визначення домінуючих мотивів (особистісних домінант) у юних каратистів 11-12 років, які займаються на етапі базової спортивної підготовки «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас) наприкінці експерименту визначено домінуючі мотиви: мотив соціального самоствердження; соціально-моральний мотив; мотив фізичного самоствердження; мотив досягнення успіху у спорті.

Аналіз результатів методики А.І. Шемшуріна «Діагностика моральної вихованості» виявив достовірні зміни у таких показниках як моральна самооцінка, ставлення до життєвих цінностей, моральна мотивація. Психодіагностичне



тестування засвідчує факт позитивних змін моральної компоненти та підтверджує ефективність методики.

Таким чином, можемо говорити про ефективність запропонованої програми морально-вольової підготовки при роботі з юними спортсменами-каратистами 11-12 років, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки. Отримані результати можуть бути використані в процесі планування та здійснення тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів єдиноборств.

Подальших наукових досліджень потребує проблема оптимізації техніко-тактичної та фізичної підготовки юних каратистів на етапах попередньої та спеціальної базової підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко А.О. Вольові якості школярів і методики їх оцінки / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 18. – С. 31-35.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
3. Бершадська О.В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
4. Бех І. Д. Виховання особистості [Текст] / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
5. Бойченко А.В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8-9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А.В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. - 2017. - Вип. 5. - С. 21-29. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp\\_2017\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_5_5)
6. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. – №2. – С. 19–21.
7. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту: Навч. посібн. – К.: ЦУЛ, 2007. – 224 с.
8. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 340 с.

9. Винник В.Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В.Д.Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 12. – С. 39-42.
10. Вовканич Л.С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів / Л. С. Вовканич, А. В. Дунець-Лесько // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 3. – С. 36–40.
11. Вольові якості особистості. Загальні проблеми психології. URL: [https://pidru4niki.com/10480304/psihologiya/volovi\\_yakosti\\_osobistosti](https://pidru4niki.com/10480304/psihologiya/volovi_yakosti_osobistosti)
12. Галимский В. А. Состояние фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки / В.В. А. Галимский, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 58-62.
13. Гаранина Ж.Г., Чернусь Д. А. Особенности эмоционально-волевых качеств спортсменов. URL: <https://journal.mrsu.ru/wp-content/uploads/2018/12/garanina-chernus.pdf>
14. Грецький О.В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2019. – 18 с.
15. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: Монографія. – Житомир: Вид-во - Рута, 2008. – 168 с.
16. Грубар І. Модельна характеристика каратистів / І. Грубар, Н. Грабик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3. – С. 20–26.
17. Гузар В. М. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів / В.М. Гузар, М.С. Савченко-Марущак, О.Г. Шалар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2016. Вип. 139. – С. 45–48.

18. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою : навч.-метод. посіб. / І.О. Дудник. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького 2016. – 72 с.
19. Дунець-Лесько А. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів-каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Вип. 13. – Т. 3. – С. 67–70.
20. Зайцева Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор / Ю. Зайцева, І. Тараненко, Є. Шостак // Теорія та практика навчання і виховання. – 2022 - № 80. – С. 37-41.
21. Зайцева Ю.В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів / Ю.В. Зайцева, О.К. Корносенко, І.В. Тараненко // Педагогічні науки. Полтава, 2022. - Вип. 79. - С. 18–23.
22. Іванченко Л. П. Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом / Л. П. Іванченко, В. М. Пристинський, С. Г. Іванченко, Т. М. Пристинська // Молодий вчений. - 2018. - № 2(2). - С. 623-625. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_2%282%29\\_44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%282%29_44)
23. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с.
24. Касіч Н. П. Теоретичні аспекти виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н.П. Касіч // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – К., 2017. – Вип. 21, кн. 1. – С. 263–274.
25. Карате WKF. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Режим доступу:

[https://karate.com.ua/images/files/Programa\\_%D0%94%D0%AE%D0%A1%D0%A8\\_%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%95\\_WKF\\_.pdf](https://karate.com.ua/images/files/Programa_%D0%94%D0%AE%D0%A1%D0%A8_%D0%9A%D0%90%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%95_WKF_.pdf)

26. Качуровський Д.О. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному спортивному плаванні. Режим доступу: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-02/12kdomcs.pdf>
27. Китрар В. Роль та місце морально-вольових якостей у загальній системі підготовки майбутніх військовослужбовців. Режим доступу: <https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/article/view/80>
28. Кізло Л. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою) / Людмила Кізло, Ольга Купріненко, Сергій Федак // Молода спортивна наука України. - 2011. - Т.2. - С. 83-89.
29. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. ПереяславХмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
30. Ковальова Ю. Формування морально-вольових якостей у старшокласників. URL:<https://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3102/1/Формування%20морально-вольових%20якостей%20у%20старшокласників.pdf>
31. Компаниец Ю.А. Рукопашный бой : [учеб. пособ.] / Ю.А. Компаниец. – Луганск : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.
32. Концовська С. Морфофункціональні можливості організму юних спортсменів віком 7–10 років, які займаються дайто-рю айкідзюдзюцу / С. Концовська // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. – Львів, 2017. – С. 120–122.

33. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
34. Лайчук А.М. Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. URL: [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=5588](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5588)
35. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. - Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
36. Мануїла М. Морально-вольове виховання у спортивній підготовці юних каратистів / Микола Мануїла // Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (26-27 квітня 2023 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 23-24. [https://www.chnu.edu.ua/media/esukqia1/fkzl\\_2023.pdf](https://www.chnu.edu.ua/media/esukqia1/fkzl_2023.pdf)
37. Масол В. В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою / В. В. Масол // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 5 (125). – С. 106-109.
38. Мур Т. Тайський бокс: практичний посібник з бойового мистецтва муай-тай / Тоні Мур, ФАИР-ПРЕС. – 2006. – 96 с.
39. Наконечний І.Ю. Аналіз та оцінка ефективності застосування програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків на заняттях з панкратіону. Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/17201/Nakonechnyi.pdf;jsessionid=B76A3C3BF2B2132441C01F3342210A44?sequence=1>

40. Ольховнікова А.В., Куракіна О.М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів. Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/25\\_DN\\_2008/Sport/28999.doc.htm](http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.htm)
41. Психология воли [Текст] : сборник научных трудов памяти В. К. Калина / Калин В. К. - Симферополь : [б. и.], 2011. - 208 с.
42. Рубахин Е.Е. Развитие волевых качеств у спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки / Е.Е. Рубахин // Психология и педагогика: методика и проблемы – 2011. – № 18 – С. 30-34.
43. Саєнко В. Г. Розвиток карате у світі і становлення Української федерації кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : сб. науч. тр. III Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2005. – С. 197–203.
44. Саєнко В.Г., Лисиця Д.Г. Роль карате-до у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління // Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах: знання і розвиток : Матер. Регіон. наук.-практ. конф. Ат: Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. – С. 313 – 318.
45. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2012. – 404 с.
46. Саєнко В.Г. Процес соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та юних каратистів / В.В. Г. Саєнко, А. О. Жадан // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – № 1. – С. 325-333.
47. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б. Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 28–32.
48. Трусов О. В. Каратэ. Теория и практика / О. В. Трусов. – К. : Славянский клуб, 2004. – 224 с.

49. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
50. Фігура О.В. Методика формування морально-вольових якостей курсантів у процесі занять східними єдиноборствами. Режим доступу: <https://ap.uu.edu.ua/article/466>
51. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів / С. С. Харченко // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Т. 1. – С. 401–405.
52. Шалар О.Г. Психологія тактичного двобою юних каратистів / О. Г. Шалар, Є. А. Стрикаленко, М. С. Савченко-Марущак // Єдиноборства, 2018. – №2 (8). – С. 104–115.
53. Taylor J. Beginner to black belt : authorised kata manual for kyokushin karate / J. Taylor. – Melbourne, 2005. – 101 s.



## **ДОДАТКИ**

## Додаток А

## Зміст тренувальних модулів з елементами контактних видів єдиноборств

**Модуль рукопашного бою**

<b>№ НТЗ</b>	<b>Кількість часу від загальної тривалості НТЗ, %</b>	<b>Зміст</b>	<b>Дозування ступеня контакту ударної техніки (full / light)</b>
1	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні правила ведення бою.</li> <li>2. Основна ударна техніка рук.</li> <li>3. Відпрацювання ударів руками в парах у екіпіруванні.</li> </ol>	light
2	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основна ударна техніка ніг.</li> <li>2. Відпрацювання ударів руками і ногами в парах.</li> <li>3. Техніка кидків та больових прийомів.</li> </ol>	light
3	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відпрацювання ударів руками і ногами із застосуванням кидків та больових прийомів.</li> <li>2. Спаринги за коловою системою.</li> </ol>	full

**Модуль КУДО**

<b>№ НТЗ</b>	<b>Кількість часу від загальної тривалості НТЗ, %</b>	<b>Зміст</b>	<b>Дозування ступеня контакту ударної техніки (full / light)</b>
1	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні правила ведення бою у КУДО.</li> <li>2. Основна ударна техніка рук.</li> <li>3. Відпрацювання ударів руками в парах у екіпіруванні.</li> </ol>	light
2	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основна ударна техніка ніг.</li> <li>2. Відпрацювання ударів руками і ногами в парах.</li> <li>3. Техніка кидків та больових прийомів.</li> </ol>	light
3	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відпрацювання ударів руками і ногами із застосуванням кидків та больових прийомів.</li> <li>2. Спаринги за коловою системою.</li> </ol>	full

### Модуль Кіокушинкай

№ НТЗ	Кількість часу від загальної тривалості НТЗ, %	Зміст	Дозування ступеня контакту ударної техніки (full / light)
1	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні правила ведення бою у Кіокушинкай.</li> <li>2. Основна ударна техніка рук.</li> <li>3. Відпрацювання ударів руками в парах у екіпіруванні.</li> </ol>	light
2	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основна ударна техніка ніг.</li> <li>2. Відпрацювання ударів руками і ногами в парах.</li> <li>3. Техніка кидків та больових прийомів.</li> </ol>	light
3	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відпрацювання ударів руками і ногами із застосуванням кидків та больових прийомів.</li> <li>2. Спаринги за коловою системою.</li> </ol>	full

### Модуль Тайського боксу

№ НТЗ	Кількість часу від загальної тривалості НТЗ, %	Зміст	Дозування ступеня контакту ударної техніки (full / light)
1	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні правила ведення бою у Тайському боксі.</li> <li>2. Основна ударна техніка рук.</li> <li>3. Відпрацювання ударів руками в парах у екіпіруванні.</li> <li>4. Техніка ударів ліктями та колінами.</li> </ol>	light
2	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основна ударна техніка ніг.</li> <li>2. Відпрацювання ударів руками і ногами в парах.</li> <li>3. Техніка кидків та больових прийомів.</li> <li>4. Техніка ударів «лоу кік».</li> </ol>	light
3	До 20%	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відпрацювання ударів руками і ногами із застосуванням кидків та больових прийомів.</li> <li>2. Спаринги за коловою системою.</li> </ol>	full

**Зміст заходів виховного спрямування**

<b>№ НТЗ</b>	<b>Зміст</b>
1	Зустрічі із Заслуженими майстрами спорту майстрами спорту міжнародного класу та провідними спортсменами з карате
2	Зустрічі із провідними спортсменами Чернівецької області
3	Перегляд відео та обговорення вольових вчинків видатних людей
4	Історія та факти з життєдіяльності майстрів бойових мистецтв
5	Перегляд відео змагальних поєдинків провідних спортсменів України та світу, які відображають прагнення до перемоги
6	Бесіда на тему моральної поведінки спортсмена-єдиноборця

## Картка оцінки вольових якостей

№	Прізвище, ім'я спортсмена	Вольові якості											
		Цілеспрямова- ність		Наполегливість та завзятість		Сміливість та рішучість		Ініціативність та самостійність		Врівноваженість та витримка		Дисципліно- ваність та організованість	
		1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													

Оцінка вольових якостей: 2 бали – високий прояв якості

1 бал – виражена якість

0 балів – не виражена якість

## Оцінка розвитку вольових якостей (Н.Є. Стамбулова)

Методика розроблена Н. Є. Стамбуловою. Оцінюється рівень розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, сміливості та рішучості, ініціативності та самостійності, стійкості та витримки.

Кожен опитувальник дозволяє діагностувати два параметри вольової якості: вираженість та генералізованість. Під вираженістю якості розуміється наявність і стійкість прояви основних її ознак, під генералізованістю - універсальність якості, тобто широта її прояву у різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

*Інструкції.* Прочитай уважно кожную думку. Подумай, наскільки вона є характерною для Тебе. Виходячи з цього, вибери відповідну відповідь з п'яти варіантів, що пропонуються, і його номер постав в протоколі навпроти номера відповідної думки.

Варіанти для відповідей:

1. «Ні» (+2).
2. «Мабуть, ні» (+1).
3. «Можливо» (0).
4. «Напевне, так» (-1).
5. «Так» (-2).

Відповівши на запитання першого опитувальника («Цілеспрямованість»), переходь до наступного, і так до кінця, доки не заповниш весь зведений протокол. Потім опрацюй відповіді за допомогою ключа, який є однаковим для всіх п'яти опитувальників.

### *Текст опитувальників*

#### **Цілеспрямованість**

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

11. Ніколи сам не виявляю ініціативи у постановці нових цілей, волюю дотримуватися вказівок інших людей.

12. Зазвичай під впливом різноманітних перешкод моє прагнення мети значно слабшає.

13. Я маю головну мету життя.

14. Після невдачі у змаганні 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, наперед намічаю конкретні завдання, планую свою роботу.

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

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

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

20. Навіть за невдач мене не залишає впевненість, що досягну поставленої мети.

### **Сміливість і рішучість**

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

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

3. Мені важко виконувати свої обіцянки.

4. Висловлюю свою думку, незважаючи на можливість конфлікту.

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

6. Легко звільняюся від тривоги, побоювань, страху.

7. Встановивши собі розпорядок дня, чітко його дотримуюся.

8. Мене часто мучать сумніви.

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

10. Навряд чи зможу ризикнути запобігти нещасному випадку.

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

12. Як правило, уникаю ризикованих ситуацій.

13. Не відчуваю страху перед сильним суперником.

14. Багато разів вирішував із завтрашнього дня розпочати «нове життя», але з ранку все йшло по-старому.

15. Можливість конфлікту змушує мене утримувати свою думку при собі.

16. Зазвичай мені легко вдається впоратися зі своїми сумнівами.

17. Постійно відчуваю відповідальність за свої справи та вчинки.

18. Насилу долаю страх.

19. Для мене винятковий випадок, коли я не зміг стримати слова.

20. Можливість ризикнути приносить мені радість.

### **Наполегливість та завзятість**

1. Починаючи будь-яку справу, впевнений, що зроблю все можливе для її виконання.
2. Завжди до кінця відстоюю свою думку, якщо впевнений, що має рацію.
3. Я не можу змусити себе тренуватися на фоні втоми.
4. У змаганні борюся щосили до останньої миті.
5. Мені важко доводити до кінця суспільні відносини.
6. Для мене характерні планомірність, систематичність у роботі.
7. На тренувальному занятті змушую себе повністю виконати завдання, навіть якщо дуже втомився.
8. Часто кидаю на півдорозі розпочаті справи, втративши інтерес до них.
9. Мені більше до душі легкі, навіть менш результативні, шляхи до мети.
10. Не можу змусити себе планомірно займатися протягом усього семестру, особливо з тих навчальних предметів, які важко.
11. Зазвичай не знаю, чи вистачить у мене бажання та сил завершити розпочату справу.
12. У мене ніколи не має бажання поставити перед собою мету, якої важко досягти.
13. Систематично готуюся до навчальних занять в школі.
14. Невдача під час змагань різко знижує мою активність та бажання продовжувати боротьбу.
15. У суперечці найчастіше поступаюся іншим.
16. До кінця виконую навіть нудну та одноманітну роботу, якщо це необхідно.
17. Відчуваю особливе задоволення, якщо успіх дістався з великими труднощами.
18. Не можу змусити себе працювати систематично.
19. Виконуючи громадські доручення, завжди домагаюся того, що потрібно.
20. Досить часто відчуваю потребу перевірити себе у важких справах.

### **Ініціативність і самостійність**

1. Як правило, всі важливі рішення ухвалюю без сторонньої допомоги.
2. Мені легко вдається подолати збентеження і першим зав'язати розмову з незнайомою людиною.
3. Ніколи з власної ініціативи не беруся до виконання громадських доручень.
4. Під час підготовки до навчальних занять часто читаю додаткову літературу, не обмежуючись підручником.
5. Відсутність тренера на змаганні (його порад, підтримки тощо) значно знижує мої результати.
6. Найбільше мені подобається пробувати свої сили у творчій діяльності.
7. На тренувальних заняттях намагаюся вигадувати нові вправи.
8. Почуваюся спокійно та впевнено, якщо хтось керує мною.
9. Перш ніж щось зробити, завжди раджуся з кимось із знайомих.



10. У розмові чи при знайомстві прагну надати ініціативу іншому.
11. Для мене найзручніше виконувати роботу за точно відомим зразком.
12. Зазвичай відмовляюся від своїх планів, намірів, якщо інші знаходять їх невдалими.
13. До суспільної роботи ставлюся не формально, намагаюся зробити її не тільки корисною, а й цікавою.
14. Під час вивчення будь-якого навчального предмета не прагну знати більше, ніж потрібно для перевірки.
15. Зазвичай не замислююся над змістом тренування, виконую те, що пропонує тренер.
16. Прагну бути організатором нових справ у колективі.
17. Якщо впевнений, що має рацію, завжди роблю по-своєму.
18. Процес творчості не приваблює мене.
19. Результати моїх виступів у змаганнях практично не залежать від того, чи є на них мій тренер.
20. У будь-яку роботу прагну внести щось нове, інакше мені нецікаво.

### **Стійкість та витримка**

1. Я легко можу змусити себе довго чекати, якщо це потрібно.
2. У суперечці мені зазвичай вдається зберігати спокій та об'єктивність.
3. Не можу нормально тренуватися, якщо мене щось турбує.
4. Протягом усього змагання чітко контролюю свої думки, почуття, дії, поведінку.
5. Цілком не переносю болю.
6. Мені вдається зберігати ясність думки навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.
7. Неприємності в школі та вдома не знижують якості мого тренування.
8. Довге очікування дуже болісне для мене.
9. Буває, коли я стривожений, хвилююсь, зовсім втрачаю контроль над собою.
10. Під час контрольної іноді не можу відповісти навіть те, що я знаю.
11. Вважаю, що вміння володіти собою не має значення для людини.
12. Якщо маю поганий настрій, ніколи не можу цього приховати.
13. На контрольних завжди мобілізуюсь і отримую оцінку не нижче за ту, на яку розраховую.
14. Не можу стримати себе, щоб на грубість не відповісти тим самим.
15. У процесі змагань важко володію собою.
16. Мені легко змусити себе стримати сміх, якщо я відчуваю, що він недоречний.
17. Сильне хвилювання, як правило, не позначається на доцільності моїх дій та поведінки.
18. У складній ситуації зазвичай гублюся, не можу швидко ухвалити потрібне рішення.

19. Можу змусити себе діяти, перемагаючи біль, якщо це конче необхідно.  
20. Спеціально вчуся володіти собою.

### КЛЮЧ ДО РОЗШИФРОВКИ

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

Підраховується сума балів окремо за параметром вираженості та параметром генералізованості для кожної вольової якості. Для переведення на позитивну шкалу оцінок до сумарної оцінки додається 20 балів та остаточні результати заносяться до протоколу.

Висновок про рівень розвитку кожної вольової якості робиться за параметрами виразності та генералізованості з урахуванням наступних нормативних показників: 0-19 балів – низький рівень; 20-30 балів – середній рівень; 31-40 балів – високий рівень.

Варіанти відповіді	Вираженість якості					Варіанти відповіді	Генералізованість якості				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
№ запитання						№ запитання					
<b>1</b>	-2	-1	0	+1	+2	<b>2</b>	-2	-1	0	+1	+2
<b>6</b>	-2	-1	0	+1	+2	<b>3</b>	+2	+1	0	-1	-2
<b>8</b>	+2	+1	0	-1	-2	<b>4</b>	-2	-1	0	+1	+2
<b>9</b>	+2	+1	0	-1	-2	<b>5</b>	+2	+1	0	-1	-2
<b>11</b>	+2	+1	0	-1	-2	<b>7</b>	-2	-1	0	+1	+2
<b>12</b>	+2	+1	0	-1	-2	<b>10</b>	+2	+1	0	-1	-2
<b>16</b>	-2	-1	0	+1	+2	<b>13</b>	-2	-1	0	+1	+2
<b>17</b>	-2	-1	0	+1	+2	<b>14</b>	+2	+1	0	-1	-2
<b>18</b>	+2	+1	0	-1	-2	<b>15</b>	+2	+1	0	-1	-2
<b>20</b>	-2	-1	0	+1	+2	<b>19</b>	-2	-1	0	+1	+2

<b>Цілеспрямованість</b>	<b>Сміливість і рішучість</b>	<b>Наполегливість та завзятість</b>	<b>Ініціативність і самостійність</b>	<b>Стійкість та витримка</b>
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.	12.
13.	13.	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.
15.	15.	15.	15.	15.
16.	16.	16.	16.	16.
17.	17.	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18.
19.	19.	19.	19.	19.
20.	20.	20.	20.	20.
$B = b + 20 =$	$B = b + 20 =$	$B = b + 20 =$	$B = b + 20 =$	$B = b + 20 =$
$\Gamma = \gamma + 20 =$	$\Gamma = \gamma + 20 =$	$\Gamma = \gamma + 20 =$	$\Gamma = \gamma + 20 =$	$\Gamma = \gamma + 20 =$

## Визначення мотивації до занять спортом

Методика А.В. Шаболтас «Мотиви занять спортом»

Методика призначена виявлення домінуючих цілей, особистісних смислів занять спортом і включає у собі 10 мотивів - категорій, відповідних певним висловлюванням (судженням), наведеним у опитувальнику.

*Мотив емоційного задоволення (ЕЗ)* – прагнення, що відображає радість від виконання рухів та фізичних зусиль.

*Мотив соціального самоствердження (СС)* – прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом та досягнуті успіхи є основою особистого престижу, поваги серед знайомих та друзів.

*Мотив фізичного самоствердження (ФС)* – прагнення фізичного розвитку, становлення характеру.

*Соціально-емоційний мотив (СЕ)* – прагнення до участі у спортивних подіях через високу емоційність, можливість неформального спілкування, соціальну та емоційну розкутість.

*Соціально-моральний мотив (СМ)* – прагнення успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером.

*Мотив досягнення успіху у спорті (ДУ)* – прагнення до досягнення успіху, покращення особистих спортивних результатів.

*Спортивно-пізнавальний мотив (СП)* – прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування.

*Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ)* – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі.

*Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД)* – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності.

*Громадянсько-патріотичний мотив (ГП)* – прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, підтримання престижу колективу, міста, країни.

Методика як вимірювальний інструмент заснована на виборі одного з попарно пропорованих суджень. Головна умова - кожне судження зіставляється з усіма іншими; Всього для 10 мотивів-категорій є 45 пар суджень для порівняння. Таким чином, оцінка кожного мотиву - судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їхньої виразності (у балах).

Кожен вибір оцінюється від 1 до 3 балів залежно від ступеня переважання однієї думки над іншим: «трішки» - 1 бал, «достатньо» - 2 бали, «значно» - 3 бали. За відповідь «не знаю» бали не нараховуються. Підраховується сума балів за кожним мотивом. Максимальна сума одного мотиву вбирається у 27 балів.

### «Мотиви занять спортом»

1. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати від цього задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни.

2. а) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

3. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим;

б) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою.

4. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

5. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети.

6. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати досягнуті спортивні результати, щоб підвищувати досягнення і досягати поставленої переді мною цілі;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

7. а) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим.

8. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж.

9. а) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

10. а) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж.

11. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети.

12. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись.

13. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою;

б) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

14. а) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж.

15. а) досягти хороших результатів у навчанні та професії можливо тільки, якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі результати, захищати честь свого колективу, суспільства, своєї країни.

16. а) я активно займаюся, спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Я не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим;

б) мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

17. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою;

б) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

18. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж.

19. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись;

б) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

20. а) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

21. а) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим.

22. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети.

23. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

24. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети;

б) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни.

25. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж.

26. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись.

27. а) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни.

28. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою.

29. а) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети.



30. а) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

31. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим.

32. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватися;

б) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

33. а) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни;

б) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою.

34. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) досягти хороших результатів та навчання та роботи можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

35. а) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди, так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів, це змушує мене більше тренуватися.

36. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети;

б) я отримую радість від занять спортом, тому що мотую рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

37. а) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

38. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Я не хочу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись;

б) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни.

39. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

40. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

41. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвиватися фізично та гартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші зі школи та спортивної команди так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж.

42. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною мети;

б) я хочу розбиратися у питаннях спортивної техніки та тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

43. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у це. Не можу підбивати свого тренера та товаришів. Це змушує мене більше тренуватись.

44. а) якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного суспільства, своєї країни;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично та загартувати свій характер. Не хочу товстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим.

45. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися та відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) я хочу знатися на спортивній техніці, тактиці, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

*Ключ до розшифрування отриманих даних.*

мотиву ЕЗ відповідають підпункти: 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;

мотиву СС відповідають підпункти: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;

мотиву ФС відповідають підпункти: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;

мотиву СЕ відповідають підпункти: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;

мотиву РМ відповідають підпункти: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;

мотиву ДК відповідають підпункти: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;

мотиву СП відповідають підпункти: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;

мотиву РВ відповідають підпункти: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а;

мотиву ПД відповідають підпункти: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;

мотиву ДП відповідають підпункти: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Найбільш переважними для опитуваного є ті мотиви, за якими він набрав найбільшу кількість балів.

## Оцінка моральних якостей

Методика А.І. Шемшуріна «Діагностика моральної вихованості»

### *Методика №1: Діагностика моральної самооцінки*

*Інструкція:* Тренер звертається до учнів з такими словами: "Зараз я прочитаю вам 10 висловлювань. Уважно послухайте кожне з них. Подумайте, наскільки ви з ними згодні (наскільки вони про вас).

Якщо ви повністю згодні з висловлюванням, оцініть відповідь у *4 бали*, якщо ви більше згодні, ніж не згодні - оцініть відповідь у *3 бали*, якщо ви трохи згодні - оцініть відповідь у *2 бали*, якщо ви зовсім не згодні - оцініть відповідь у *1 бал*.

Навпроти номера питання поставте бал, на який ви оцінили прочитане мною висловлювання".

*Текст питань:*

1. Я часто буваю добрим з однолітками та дорослими.
2. Мені важливо допомогти однокласнику, коли він потрапив у біду.
3. Я вважаю, що можна бути не стриманим із деякими дорослими.
4. Напевно, немає нічого страшного в тому, щоб нагрубити неприємній мені людині.
5. Я вважаю, що ввічливість допомагає мені добре почуватися серед людей.
6. Я думаю, що можна дозволити собі вилаятися на несправедливе зауваження на мою адресу.
7. Якщо когось у класі дражнять, то я його теж дражню.
8. Мені приємно робити людям радість.
9. Мені здається, що треба вміти прощати людям їхні негативні вчинки.
10. Я думаю, що важливо розуміти інших людей, навіть якщо вони не мають рації.

Номери 3, 4, 6, 7 (негативні питання) обробляються так:

- Відповіді, оцінені у 4 бали, приписується 1 одиниця,
- у 3 бали – 2 одиниці,
- у 2 бали – 3 одиниці,
- в 1 бал – 4 одиниці.

У решті відповідей кількість одиниць встановлюється відповідно до балу. Наприклад, 4 бали – це 4 одиниці, 3 бали – 3 одиниці тощо.

*Інтерпретація результатів:*

Від 34 до 40 одиниць – високий рівень моральної самооцінки.

Від 24 до 33 одиниць – середній рівень моральної самооцінки.

Від 16 до 23 одиниць - моральна самооцінка на рівні нижче середнього.

Від 10 до 15 одиниць – низький рівень моральної самооцінки.

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

#### ***Інструкція:***

Тренер оголошує дітям: «Я прочитаю вам п'ять незакінчених речень. Ви повинні подумати і кожен з цих речень дописати самі. Переписувати першу частину речень не треба».

#### ***Текст:***

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

#### ***Інтерпретація:***

Перше питання: негативний результат проявляється, якщо у відповіді присутні: байдужість, агресія, легковажне ставлення. Позитивний результат: допомога, співчуття.

Друге питання: Негативний результат: агресія, різні методи психологічного придушення. Позитивний результат: відсутність реакції, ухиляння від ситуації; висловлювання своїх почуттів, думки без грубості та агресії.

Третє питання: Негативний результат: Тиск, агресія, хитрість. Позитивний результат: Самостверджуюча поведінка, побудована на рівноправних відносинах, відкрита позиція.

Четверте питання: Негативний результат: Відсутність будь-якої реакції, агресія, подразнення, загроза, тиск. Позитивний результат: Висловлення свого побажання, думки, почуттів, стосунків без агресії та грубості.

П'яте питання: Негативний результат: Грубість, агресія, нетактовність. Позитивний результат: Тактовний, м'який, зрозумілий вислів свого побажання.

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

#### ***Інструкція:***

«Уявіть, що у вас є чарівна паличка і список 10-ти бажань, вибрати з яких можна лише 5» Список тренер заздалегідь випише на стенді.

#### ***Список бажань:***

1. Бути людиною, яку люблять
2. Мати багато грошей
3. Мати найсучасніший комп'ютер
4. Мати вірного друга
5. Мені важливе здоров'я батьків
6. Мати можливість багатьма командувати
7. Мати багато слуг та ними розпоряджатися
8. Мати добре серце

9. Вміти співчувати та допомагати іншим людям

10. Мати те, чого в інших ніколи не буде

*Інтерпретація:*

Номери негативних відповідей: № 2, 3, 6, 7, 10.

- 5 позитивних відповідей – високий рівень;
- 3-4 – середній рівень;
- 1-2 – нижче середнього рівня;
- 0 – низький рівень.

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

*Інструкція:*

«Я прочитаю вам 4 питання. Вам потрібно вибрати з чотирьох даних на них відповідей одну»

*Запитання:*

1. Якщо хтось плаче, то я.
  - a. Намагаюся допомогти.
  - b. Думаю, що могло статися.
  - c. Не звертаю уваги.
2. Я з другом граю в бадмінтон, до нас підходить хлопчик років 6-7, і каже, що він не має такої гри.
  - a. Я скажу йому, щоб він не чіплявся.
  - b. Відповім, що не можу допомогти.
  - c. Скажу, щоб він попросив батьків купити таку гру.
  - d. Пообіцяю, що він може прийти з другом і погратись.
3. Якщо хтось у компанії засмутився через те, що програв у гру.
  - a. Я не зверну увагу.
  - b. Скажу, що він розмазав.
  - c. Поясню, що нема нічого страшного.
  - d. Скажу, що треба краще навчитися цій грі.
4. Ваш однокласник на вас образився:
  - a. Подумаю про його почуття і про те, що я можу зробити в цій ситуації.
  - b. Ображаюся у відповідь.
  - c. Доведу йому, що він не має рації.

*Обробка результатів:*

Ключ позитивних відповідей: 1-а, 2-d, 3-а, 4-а.

Далі підраховується сума позитивних відповідей, даних спортсменом.

- 4 бали – високий рівень
- 2-3 бали – середній рівень
- 0-1 бал – низький рівень.

## АНОТАЦІЯ

**Мануїла М.В.** Оптимізація морально-вольової підготовки юних каратистів 11-12 років з використанням елементів контактних видів єдиноборств. Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2023 р.

Розкрито проблему морально-вольової підготовки юних каратистів та необхідність підвищення ефективності тренувального процесу у даному напрямі. Доведено ефективність програми морально-вольової підготовки з використанням елементів контактних видів єдиноборств для спортсменів 11-12 років, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки в карате.

**Ключові слова:** карате, етапі попередньої базової підготовки, морально-вольова підготовка, контактні види єдиноборств.

## ABSTRACT

**Manuila Mykola.** Optimizing the moral and volitional training of young karate players aged 11-12 using elements of contact martial arts. Qualification work of the master. Specialty 017 "Physical culture and sports." Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2023.

The problem of moral and volitional training of young karate fighters and the need to increase the effectiveness of the training process in this direction are revealed. The effectiveness of the program of moral and volitional training using elements of contact martial arts for athletes 11-12 years old who are training at the stage of preliminary basic training in karate has been proven.

**Keywords:** karate, stages of preliminary basic training, moral and willpower training, contact martial arts.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ М.В. Мануїла  
(підпис)