

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Якимечка Володимира Ігоровича
Науковий керівник: Юхимук В.П.
кандидат педагогічних наук
Рецензент: Оришко С.П.
кандидат педагогічних наук, доцент
Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 6 від 12.12.2023 року
Завідувач кафедри: Андреева О.В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор _____

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ У СУЧАСНОМУ СВІТІ	6
1.1	Вольова організація особистості людини.....	6
1.2	Теоретичні аспекти розвитку волі і вольової регуляції в наукових дослідженнях	11
1.4	Особливості розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів	18
	Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1	Методи дослідження.....	24
2.1.1	Теоретичні методи.....	24
2.1.2	Психологічний методи дослідження.....	25
2.2	Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3	ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	28
3.1	Діагностика емоційно-вольових якостей молодших школярів ..	28
3.2	Вплив фітбол-гімнастики на розвиток емоційно-вольових якостей учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.....	34
	Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....		46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		49

ВСТУП

Актуальність. У спеціальній фаховій науковій літературі емоційні психічні явища виділяються і визначаються через вказівки. Вони можуть бути на переживання людиною певних станів, що виникають у процесах взаємодії з навколишнім середовищем, задоволення потреб; переживання людиною відносин до подій, предметів і явищ навколишньої дійсності. Водночас теоретичний аналіз і пояснення емоційних явищ є однією з складних проблем психології. Цікаво, що, якщо когнітивні складові психіки можуть верифікуватися і тому відсутні чіткі відповіді навіть на вихідні питання, наприклад: емоція – це фізіологічне чи психічне явище?

Наш аналіз літературознавчої бази показав, показав, що є різноманіття теоретичних підходів до аналізу і пояснення емоційних процесів. Їх розділяють на три основні групи, засновані на різних початкових методах постановки проблеми і відповідних гіпотезах. Вони пов'язані з аналізом: причин еволюційного походження емоційних процесів; зв'язку між фізіологічними і емоційними процесами в організмі, з одного боку, і взаємодією організму з об'єктивними умовами навколишнього світу і формуванням емоційного ставлення до них, з іншого боку, основна закономірність розвитку емоційної сфери людини в онтогенезі.

Ця проблема ставилася ще в роботах англійського науковця Чарльза Дарвіна. На основі його ідей в подальшому склався широкий спектр теоретичних підходів щодо виділення “базових” емоцій. При такому підході питання про еволюційне походження емоцій поступово витісняється, згідно з гіпотезою формування похідних емоцій в онтогенезі на основі базових емоцій у професійній літературі з психології це питання розглядається в контексті загальної гіпотези про те, що основа еволюційного розвитку психіки – це функціональний і анатомічний поділ нервової системи і головного мозку. Це, в результаті, призводить до спроб поставити генезис

психіки в пряму залежність від генезису анатомії мозку і нейрофізіологічних процесів.

Зауважимо, що в сучасній науковій та методичній літературі існує певна кількість робіт, присвячених вивченню емоційно-вольових якостей молодших школярів. Проте нами не розкриваємо всебічного аналізу виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури з фітнесом. Саме тому ми поставили перед собою мету – теоретично продемонструвати потенціал засобів фітнесу у вихованні емоційно-вольових якостей учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Об’єкт дослідження – процес навчання фізичній культурі учнів.

Предмет дослідження – засоби фітнесу у вихованні емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури.

Об’єкт та предмет дослідження визначили **завдання**, які підлягали вирішення:

1. Охарактеризувати вольовий потенціал особистості як важливий компонент реалізації саморозвитку молодших школярів.
2. Виявити стан емоційно-вольової сфери молодших школярів.
3. З’ясувати вплив футбол-гімнастики на виховання емоційно-вольових якостей дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано такі **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, наукових праць та їх узагальнення; синтез, порівняння й класифікація;
- емпіричні: спостереження, опитування, тестування.

Наукова новизна полягає в тому, що в кваліфікаційній роботі другого (магістерського) рівня представлені існуючі наукові підходи до вивчення особливостей виховання емоційно-вольових якостей учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Джерельною базою слугували дослідження вчених, праці науковців та діячів, зокрема О. Ажніна (2016), Ю. Александров (2014), П. Анохін (2018), М. Басін (2016), А. Биков (2019), О. Валіуліна (2019), В. Дерябіна (2010), В. Кірсанова (2015), Н. Кунакова (2013), Ю. Макурова (2006), С. Маланов (2018), Ю. Орлов (2017), Н. Радіна (2011) тощо.

Структурно кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи викладений на 48-ми сторінках.

РОЗДІЛ І

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

1.1 Вольова організація особистості людини

Вольовий потенціал – це здатність людини керувати своєю вольовою сферою, зберігати оптимістичний погляд на життя і отримувати позитивні емоції. У психологічній науці вчені розглядають поняття “воля” з точки зору вищих психічних функцій, які дозволяють вам керувати своїми діями і власними психічними процесами, аналізуючи таким чином концептуальну позицію по розумінню волі. К.Ізард зазначає, що синтез підходу може визначити психологічний механізм концепції волі: як “свідомий спосіб регуляції поведінки і діяльності”, а також як “особистість, риси характеру” (2009, 25).

Наш аналіз літературознавчої бази показав, що потреба в досягненні успіху стала предметом досліджень в другій половині ХХ ст., зокрема у працях О. Ажніної (2006), Ю. Александрова (2014), П. Анохіна (2008), М. Басіна (2006), А. Бикова (2009), О. Валіуліної (2019), В. Дерябіної (2010), В. Кірсанової (2005), Н. Кунакової (2000), Ю. Макерової (2006), С. Маланова (2018), Ю. Орлова (2007), Н. Радіної (2011).

Звертаємо увагу, що за визначенням А. Іванникова, поняття «потреба» в широкому вигляді – це «відбиток у свідомості потреби (потреби, поточного бажання чогось), зазвичай переживається як внутрішня напруга (потреба)» . стан), що пов’язано з постановкою цілей» (2010, 97). Ю. Орлов зазначав, що «Мотивація досягнення — це прагнення до покращення результатів, незадоволеність досягнутими досягненнями, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення до досягнення мети. це одна з основних рис особистості, яка впливає на все життя людини. ” (2007, 54). Г. Мюррей

вважає, що мотивація досягнення — це «стійка потреба досягти результатів у роботі, бажання зробити щось швидко, а також бажання досягти в чомусь певного рівня» (2001, 15).

Психологи часто вважають, що потреби та мотивація нерозривно пов'язані з емоціями, почуттями та переживаннями. Тому В. Слободчиков і Є. Ісаєв стверджують, що "Умови, предмети і явища, які сприяють задоволенню потреб і реалізації цілей, породжують позитивні емоції: задоволення, радість, інтерес, хвилювання. Навпаки, суб'єкт сприймає ". ця ситуація як реалізація Перешкоди потребам і цілям, що призводять до негативних емоцій і переживань: невдоволення, печалі, горя, страху, горя, тривоги» (2005, 15).

У спеціальній психології емоція — це особлива психологічна властивість особистості, яка полягає в її здатності відображати якість, інтенсивність і зміст своїх почуттів, переживань, настроїв і емоцій. Багато психологів у країні та за кордоном займаються дослідженнями емоційного досвіду, емоційного простору та емоційної класифікації в житті людини: Р. Грановська (2003), В. Дерябіна (2010), К. Ізард (2009), М. Лісіна (2007), Д. Остапенко (2019), С. Рубінштейн (2002), В. Слободчиков (2005), А. Сурмава (2012), Н. Фетіскін (2002) та інші.

Зауважимо, К. Ізард визначає емоції як “щось, що переживається як почуття, яке мотивує, організовує і спрямовує сприйняття, мислення і діяльність. Емоція керує розумовою і фізичною активністю індивіда, спрямовує її в певне русло” (2009, 85).

Почуття і емоції часто пов'язують з мотивами і потребами особистості, обумовлюючи останні і детермінуючи перші. Емоційне реагування відіграє різну роль в мотиваційно-потребовій сфері від відбивної і оціночної до основоположної і спонукальної, в залежності від ступеня залученості емоцій в цю діяльність і конкретної актуальної стадії мотиваційного процесу» (Шаховський, 2008, 28).

Мотивація досягнення успіху характеризується прагненням домагатися найкращих результатів в діяльності і спрямована на досягнення найбільш успішних показників, особливе значення мають ситуації з елементами конкуренції, змагання, суперництва. Мотивація досягнення, прагнення підвищити рівень своїх здібностей, зв'язок між самою діяльністю та потребою в її досягненні та через кілька аспектів: суб'єктивність (оцінка ймовірності успіху, труднощі досягнення мети, актуальність завдання) привабливість (сила тяжіння, важливість успіху в певному питанні) і рівень сприйнятого контролю (приписування успіху чи невдачі зовнішньому середовищу або самому собі). Мотивація досягнення, прагнення підвищити рівень своїх здібностей, зв'язок між самою діяльністю та потребою в її досягненні та через кілька аспектів: суб'єктивність (оцінка ймовірності успіху, труднощі досягнення мети, актуальність завдання) привабливість (сила тяжіння, важливість успіху в певному питанні) і рівень сприйнятого контролю (приписування успіху чи невдачі зовнішньому середовищу або самому собі).

Проведений нами аналіз літературних джерел показує, що розвиток потреби в досягненні успіху залежить від індивідуальної мотивації та ініціативи, що основні дії людини спрямовані на досягнення позитивних конструктивних результатів, а турбота про успіх виражається у впевненості в успіху. Досягайте поставлених цілей і виконуйте намічені плани. Потреба в досягненні може трансформуватися в самостійну властивість особистості (як стійке психологічне явище, що визначає діяльність і поведінку людини), проявлятися у вигляді незадоволеності поточним станом справ, схильності до емоційного занурення в діяльність, бажання відчувати задоволення від досягнень, незадоволення виконанням завдань низького рівня Рівень складності (Шульга, 2004, 85).

Особам, у яких відсутня мотивація до успіху, може бути важко правильно поєднати свої можливості та здібності, їм не вистачає ентузіазму для досягнення цілей і їх постановки, замість цього вони схильні вирішувати

прості чи легкі завдання та втрачають інтерес до виконання діяльності, коли виникають труднощі чи незначні невдачі. Це може призвести до розчарування та вигорання.

На думку С. Рубінштейна, емоція є відчутним проявом існування потреби і втілює в собі активний аспект необхідності. Він бачить два аспекти у зв'язку між емоціями та потребами: по-перше, саму потребу можна перевірити за допомогою простого набору органічних відчуттів, щоб визначити, чи є вона задовільною, незадоволеною чи щасливою (чи сумною), що призводить до емоційного стану. По-друге, як акт активності прагне не задовольнити власні потреби, а діє так, ніби це реальні речі (2002, 18).

Висока емоційність може бути пов'язана з підвищеною реактивністю в межах діапазону впливу, збудливістю у відповідь на слабкі подразники, різкими змінами настрою і, з причин, які не важливі для оточуючих, всі емоції виражені дуже яскраво, а здатність до самоконтролю слабка.

Якісні характеристики емоцій включають емоційну збудливість (визначальну ступінь чутливості, легкість і швидкість прояву емоцій). Інтенсивність емоцій (характеристика реактивності, вказує на глибину і інтенсивність переживання); тривалість емоцій (фіксує експресивну сторону часу, стабільність і тривалість впливу) і негативний вплив емоцій на активність (характеризує ступінь і вектор реакції на виникаючі ситуації і події, що сприяє придушенню або мобілізації активності).

На основі позитивних чи негативних емоційних переживань з'являються різні потреби та інтереси, які інтегруються та реалізуються в людині. Унікальні індивідуальні прояви складу особистості формуються протягом усього його життя і безперервно пов'язані з розвитком особистості в цілому. Вони є невід'ємною частиною структури особистості і разом з іншими елементами формують духовну сутність індивіда". (Савченко, 2016, 15).

Оптимальним показником емоцій є достатній самоконтроль емоційних реакцій, здатність знаходити їм відповідне пояснення і реалістичне вираження, а також інтенсивне вираження емоцій, які знімають емоційну напругу, особливо якщо значущі особистісні події зачіпають критичні області особистості або містять реальні загрози життю людини.

Таким чином, підвищення цінності особистісних емоцій значно підвищить показники потреби в успіху. Отримуючи позитивні емоції від своїх досягнень, людина знову відчуває аналогічні емоції і знову прагне досягти позитивного результату, тим самим підвищуючи мотивацію до досягнення і мотивуючи себе продовжувати діяти в цьому напрямку.

Позитивні емоції, завжди поєднуються із задоволенням потреб, самі по собі стають нагальною потребою. Замінюючи потреби, емоції стають стимулом до дії і стають спонукальною силою до дії. У контексті потреби в досягненні успіху задоволення власної потреби дає позитивні емоції і зміцнює – при “успіху” підвищується і мотивує загальну поведінку значущий афективний характер особистості, здатність ідентифікувати свої переживання і емоції, дозволяє їм відображати емоції успіху, висловлювати свій емоційний стан і в той же час заряджати ся подібним станом і отримувати задоволення від своєї важливої (інтелектуальної, пізнавальної, освітньої, організаційної, професійної) діяльності, пов’язаної з ними.

В.Селіванов відводить провідну роль у формуванні волі соціальному середовищі, в якій протікає життєдіяльність індивіда, і, аналізуючи реально-вольову регуляцію не тільки свідомо, але і при досить виражених зусиллях індивіда (2000, 13), дослідники визначають її як одну з типів довільної регуляції діяльності людини і психічних процесів. В роботі Іванникова під вольовими якостями людини розуміються стійкі особливості його діяльності і відносин з реальним світом (2009, 98). Вольова поведінка тісно пов’язана з проблемами цінностей особистості – смислової сфери і потребо-мотиваційної сфери. Теоретичні та експериментальні дослідження потреб особистості проведені Божовичем (2008), Ю.Орловим (2007),

П.Симоновим (2008) і Ю.Орловим – це діяльність людини, спрямована на досягнення певних цілей, що задовольняють цю потребу.

Таким чином, потреба в саморозвитку виступає важливим внутрішнім фактором в процесі особистісного саморозвитку, що забезпечує досягнення цілей і здійснення діяльності. Реалізація потреб в саморозвитку, підготовка до особистісних змін і трансформацій і визначення зони потенційних можливостей ефективно здійснюються при наявності багатьох психологічних характеристик, найважливішою з яких є вольовий потенціал особистості.

1.2 Деякі підсумки розвитку проблеми волі і вольової регуляції в дослідженнях наукової школи

У роботах з психології описано розуміння волі як вищої психічної функції. Це дозволяє людині керувати власною поведінкою і психічними процесами (М. Басін (2006), Г. Вартанян (2009), В. Іванніков (2010), С. Рубінштейн (2002), В. Селіванов (2000), Т. Шульга (2012)).

Водночас чимало психологів проблему волі і вольової регуляції вважають основною в психології особистості і її формування (М. Басін (2006), Г. Вартанян (2009), В. Іванніков (2010), С. Рубінштейн (2002), В. Селіванов (2000), Т. Шульга (2012)).

Ще однією дослідницькою проблемою було вивчення формування волі і вольового характеру особистості в онтогенезі. Більшість досліджень, присвячених цьому питанню, були обмежені дослідженнями вікової групи дітей (В.Кірсанова (2005), В.Селіванов (2000), П. Симонов (2008)).

У ХХІ столітті з'явилося дослідження, в якому особливе значення вольових якостей у різних вікових групах та різних видах діяльності і було піддано аналізу.

Загальна концепція формування вольової регуляції в онтогенезі як процесу, що характеризується певною логікою розвитку унікальної функціональної структури і її компонентів, зокрема:

- 1) мотиваційно-спонукальну, складові якої виступають: думки, мотиви і цілі;
- 2) виконавчу, що охоплює різноманітні прийоми реалізації вольової регуляції;
- 3) оціночну, що включає глобальні та парціальні результати вольової регуляції і їх оцінки (Шульга, 2004, 7).

Н. Кунакова у своїй праці “Інтегрована технологія освітньої підтримки школярів в молодшому підлітковому віці”, говорить, що освітня підтримка необхідна не тільки підліткам з труднощами в навчанні і поведінці, згідно з дослідженням, вчителі не справляються з об'єктом і метою надання освітньої підтримки, беручи до уваги вік і особистісний розвиток дитини. Згідно з дослідженням Н. Кунакова, близько 10% респондентів молодшого віку мають знижену самооцінку, формування негативного ставлення до себе, труднощі в шкільній адаптації при переході на новий етап навчання, відсутність вольової регуляції.

У 2003 році А.Биков у своїй роботі "Походження вольової регуляції" обґрунтував необхідність особливої перспективної моделі психологічної служби в системі соціально-освітніх установ як самостійної галузі (2003). Найважливішим виявилася розробка амбітних нормативних актів, спрямованих на розвиток здатності долати труднощі, невдачі в житті, знаходити ресурси для виживання в складних життєвих умовах і думати про те, як виходити з небезпечних ситуацій. Вивчено особливості розвитку вольової регуляції і вольових якостей у дітей груп соціального ризику.

Це прискорило написання докторської дисертації Бикова "Походження вольової регуляції", тобто дослідження змогло показати "психологічний аналіз вікових криз розвитку, які порушують формування вольової регуляції, сприяють появі новоутворень в будь-якому віці, дозволяють особистості розвиток, впливають на формування особистості, вибирають життєві цілі і способи досягнення цих цілей."(Биков, 2003, 40). Вперше доведено роль кризи особистісного розвитку у виникненні вольової регуляції. Виявлено, що

кожна криза розвитку особистості змінює рівень вольової регуляції, і Ланка вольової регуляції схильне зміни, оскільки воно схильне конструктивним і деструктивним елементам, що представляють собою єдине двостороннє дію.

Зростання дитячої злочинності з 1997 по 2005 рік зажадав негайного вивчення його причин у зв'язку з необхідністю надання психологічної допомоги делінквентним підліткам. Одним з напрямків підтримки делінквентних підлітків в спеціальних закритих школах було виховання їх вольової регуляції і вольових якостей.

У 2006 році у дослідженні М.Басіна описала, що у них середній рівень вольового розвитку і завищена самооцінка вольових якостей (2007). Вперше було доведено, що у підлітків з делінквентною поведінкою спостерігається специфічна взаємодія вольових регулятивних ланок. "Основною ланкою амбітної регуляції є мотиваційна Ланка, наповнена антисоціальним змістом, що стимулює вибір антисоціальних цілей. Оціночні та ефективні зв'язки мають яскраво виражені антисоціальні наслідки, які проявляються в скоєних злочинах" (Басіна, 2006, с.6). Дослідження показує, що причиною злочинів, скоєних цією групою підлітків, є відсутність чіткого розуміння кодексу поведінки в суспільстві і труднощі в управлінні собою (Басін, 2006). Автором розроблена психотерапевтична програма формування вольової регуляції у делінквентних підлітків, яка проводиться в спеціальних школах закритого типу. Програма включала в себе придбання навичок самоврядування, довільного і вольового поведінки, розбір вправ з обговоренням складних життєвих ситуацій, дискусії про норми і правила життя, результатом майбутньої програми психологічної корекції стало відновлення важливих взаємин (нереалізовані особистісні можливості самого себе, батька, мати, молодь) і усвідомлення минулого і майбутнього (Басін, 2006).

Згідно з дослідженням Н.Сидячевої, рівень розвитку емоційно-вольової регуляції можна вважати елементом психологічної підготовки до навчання, який забезпечує початкову підготовку до школи (2006). Результати досліджень емоційно-вольової готовності дошкільнят до навчання в школі в

період до 2006 року показали, що рівень її розвитку характеризується як середній, а прояв довільності, волі та емоцій не є основою для забезпечення успішності навчальної діяльності майбутніх учнів.

Крім безпосереднього вивчення особливостей розвитку вольових якостей, були проведені дипломні роботи, в яких побічно враховувалася роль і значення вольових якостей.

В.Вілюнас в роботі "Психологія емоційних процесів", виділимо 5 робіт, в яких розглядалося прояв вольових якостей учнів спеціалізованих класів (10-2), спрямованих на планування цілей і прагнення до мрій, розглядалося недостатній розвиток вольових якостей в учнів установ соціально-педагогічної підтримки. Наприклад, в роботі В.Кравченка "Психологія емоцій". Класичні та сучасні теорії та дослідження "доведено, що в залежності від часу, проведеного в дитячих будинках, несприятливий соціальний статус сиріт і дітей, які залишилися без піклування батьків, поліпшується (2015). У той же час прояв негативних емоцій у них "багатше", "ширше" і специфічніше, ніж позитивних. Почуття смутку, гніву і образи переплітаються і об'єднуються в інтегрований "емоційний синдром", який визначає особливості розвитку особистості і визначається специфікою соціальної ситуації. В умовах психолого-педагогічної підтримки в дитячих будинках підвищується самооцінка, знижується тривожність, позитивні емоції проявляються частіше і яскравіше.

Виявлено психологічну структуру професійного самовизначення 10-ти річних вихованців дитячих будинків, яка відрізняється від 10-ти річних вихованців шкіл-інтернатів та 10-ти річних учнів загальноосвітніх шкіл проявом інформаційних, оціночних, результативних та особистісних факторів (Айніна, 2006, 22).

"Дух і реальність: єдина теорія психічних процесів" показала, що вона має особливу структуру, що включає такі вольові якості, як рішучість, незалежність і витривалість (2008). Вивчено Веккером. Саме з розвитком вольових якостей змінюється динаміка перспективи часу: ставлення до

минулого, сьогодення, майбутнього і переживання цього часу. Час асоціюється з різними вольовими якостями, які можуть відчуватися як швидкоплинне, раптове, насичене, безперервне, нескінченне, стисле, розтягнуте, комфортне.

Н. Фейтискін, В. Козлова у своїх працях дослідили, що підлітки з групи ризику відрізняються від підлітків в сім'ї (2002) про ідеальних чоловіків і ідеальних жінок вони більш фемінізовані в групі ризику – чоловіки (ніжні, м'якотілі, покірні, мінливі, покірні, вразливі) і сімейні Підлітки чоловіки-жінки (в той же час для підлітків з групи ризику важливо оцінювати себе як представників чоловічої статі і підкреслювати ряд вольових якостей, які не розкриваються в підлітковому віці в сім'ї.

Дослідження Н.Медзуновської "особливості змін особистісних відносин підлітків під впливом реклами" (2009) присвячено змінам особистісних відносин підлітків до сприйняття реклами через формування вольових якостей, що підсилюють механізм захисту і можливість відповідального прийняття рішень щодо вибору реклами. товар. Підкреслюється, що саме вольові якості підлітків підсилюють механізми захисту від впливу різних видів реклами, здатні зберігати, змінювати і протистояти особистісним установкам по відношенню до реклами.

А.Різванова, в статті "Психологічна підтримка підлітків і старших школярів в освітньому процесі" розуміння підтримки школярами знімає гостроту негативних переживань, з якими неможливо впоратися, і підкреслюються особливості самопсихологічної підтримки: тип (інформація, емоції, оцінка, матеріал), коло людей, в якому це очікується, поведінка, в якому це може бути здійснено, недирективний характер його надання. Затребуваність підтримки школярів визначається їх особистісними особливостями, рівнем розвитку вольових якостей, успішністю, рівнем соціально-психологічної дезадаптації, проблемними ситуаціями, важкими життєвими ситуаціями в освітньому процесі (Різванова, 2009).

Особливості емоційно-вольової регуляції при переході з початкової в середню школу досліджені в роботі А. Бікметової (2011). У середніх школах учні розрізняються за рівнем вольової регуляції і особливостям емоцій. "У школярів, емоційно-вольова регуляція яких не відповідає вимогам соціальної ситуації розвитку, виникає безліч проблем: вони не здатні долати труднощі, контролювати себе, здобувати освітні навички і самостійно організовувати діяльність" (Бікметова, 2011, 3). Структура психологічної підготовки при переході з початкової школи в середню була доповнена емоційно-вольовими елементами. Водночас рівень емоційно-вольового регулятивного розвитку учнів 5-го класу не відповідає вимогам середньої шкільної освіти. Було виявлено середній бал розвитку вольових якостей у 5-му класі, який виявився нижчим, ніж у 4-му класі.

Впровадження освітніх стандартів в систему освіти здійснювалося в рамках дослідження "інтеграція емоційної, вольової та мотиваційної сфер в процесі особистісного розвитку молодших школярів". Степановій дозволили вивчити нову область діяльності психологів-відстеження динаміки формування особистості молодших школярів (2011). Лонгітюдні дослідження вивчають прояв інтеграції 3-х сфер в динаміці, характеризуючи неоднорідність їх формування в процесі навчання в початковій школі. Найбільш важливі зміни в процесі інтеграції відбуваються в сфері мотивації особистості учня, а внутрішня логіка розвитку впливає на динаміку емоційно-вольової сфери, був виявлений "феномен 3-го класу, що впливає на диференціацію емоційно-вольової та мотиваційної сфери" (Степанова, 2011, 6). Зміна вольової сфери призводить до розвитку самостійності, наполегливості і витривалості, сприяє "інтеграції сфери на новому рівні" і забезпечує особистісний розвиток студента (Степанова, 2011, 7)..

Д.Савченко в дослідженні "соціально-психологічні особливості підлітків без досвіду проживання в сім'ї", виявила соціально-психологічні особливості розвитку підлітків в цій групі, їх "уявлення про себе". До них відносяться тенденції підпорядкування, песимізм і пасивність (2016).

Визначено, що рівень "самооцінки" характеризується вираженою агресивністю, імпульсивністю і емоційною нестійкістю, тобто розвитком слабо розвинених областей вольових якостей - самоконтролю, відповідальності, незалежності, цілеспрямованості та ін.

У статті М. Рябова" думки підлітків про наслідки вживання наркотиків " доведено, що неадекватність і недосконалість уявлень про наслідки вживання наркотиків пов'язані з особистісними особливостями підлітків: зростаючою тенденцією до залежної поведінки, нестабільною особистісною ідентичністю, швидкими змінами полярності і емоцій, протиріччями в сприйнятті поточний час і плани на майбутнє (2017). Формування багатьох вольових якостей в підлітковому віці: відповідальності, витривалості, рішучості і цілеспрямованості - може сприяти зміні бажання спробувати наркотик і появи страху за наслідки його вживання.

Дослідження, проведене Д. Остапенко щодо залучення в спортивну діяльність як фактор, що змінює ціннісно-смыслову сферу особистості підлітків показало: різні соціальні групи підлітків, які по-різному займаються спортом, несуть відповідальність за реалізацію своїх цінностей, домагаються результатів, настільки ж важливих, як і досягнення, і виявляють вольові якості, спрямовані на усвідомлення життя і пошук її сенсу (2019).

Отже, узагальнюючи деякі результати вивчення сили волі, вольових зусиль, формування вольових якостей в науковій школі, інституті подальшої розробки цього питання В даний час дослідження з проблеми вольових зазнали якісні зміни: роль вольових якостей в житті людини, їх формування та особливості формування в різному віці, засновані на матеріалах відповідних областей психології, таких як психологія праці, соціальна психологія, корекційна психологія та інші додаткові дослідження, що враховують психологію волі і загальні теоретичні.

1.3 Особливості розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів

"Емоційно-вольова сфера особистості включає в себе два тісно взаємопов'язаних поняття, перше з яких – емоції людини і пережите їм, а інше – воля. Це характеристики людини, які характеризують зміст, якість і динаміку його переживань" (Різванова, 2009, 11). Розвиток стійкої вольової сфери і сильної емоційної сторони дитини важливо на всіх етапах шкільного навчання, але особливо в молодшому шкільному віці, оскільки всі аспекти навчальної діяльності молодших школярів супроводжуються певними вольовими зусиллями та емоціями.

Дослідженням емоційно-вольової сфери займалися Є. Рогов, І. Сеченов, А. Пуні, а також практики Л. Рибак, А. Бендер. Займалися такі педагоги і психологи, як Іванова. Таким чином, сучасна психологія вважає, що вивчення емоційно-вольової сфери дітей актуально і як і раніше актуально в наш час. На поточному етапі – це дослідницьке питання відображається в нормативних та правових джерелах, таких як Конвенція про права дитини та державні освітні стандарти. Тому інтерес до проблем розвитку емоційно-вольової сфери обумовлений важливістю цього психічного явища в житті людини.

При вступі до школи найбільшу емоційну реакцію викликають не ігри і спілкування, а процес і результати навчальної діяльності, задоволення потреб в оцінці, добре ставлення оточуючих у цьому віці більшість дітей не отримують оцінок вчителів, тому що в молодшому шкільному віці ще не повністю розвинена довільна увага, необхідно зосередити певні амбітні зусилля, відповідальність, незалежність. І дуже емоційно реагують на думки. Оскільки кожен реагує на одні й ті ж психічні процеси по-своєму, незнайома ситуація викликає у одного учня емоційну екзальтацію, а в іншого – смуток і недитячі вольові зони, що, в свою чергу, підвищує готовність до навчання, і на цій основі поліпшується свідома регуляція своїх дій і вчинків не подитячому.

Крім того, для ефективного і успішного особистісного розвитку школярів важливо використовувати в системі освіти різні форми і методи

роботи з дітьми вдома. Над тим, як виховувати вольові якості дитини, необхідно попрацювати з батьками, поговорити про розумні вимоги до дітей.

Для того щоб повною мірою вивчити індивідуальні особливості кожної дитини, необхідно досліджувати і опрацювати всі аспекти емоційно-вольової сфери з урахуванням психологічних і особистісних особливостей учня. У зв'язку з цим ми розглянули методики різних авторів, спрямовані на дослідження емоційно-вольової сфери школярів.

Методика "визначення рівня саморегуляції", написана Н.Мішиною, допомагає вивчати емоційно-вольову сферу молодших школярів. Методика "дослідження рівня мобілізації волі" Ш.Чхарташвілі спрямована на визначення рівня мобілізації волі. Тест "Автопортрет" дозволяє діагностувати несвідому емоційну складову особистості. Методика "емоційне обличчя" Н.Семаго, заснована на можливості правильного пізнання емоційного стану, точності і якості цієї ідентифікації (тонкої емоційної диференціації), можливості співвіднесення з особистим досвідом дитини.

Щоб визначити, які методи і прийоми виховання і самовиховання стійкої емоційної сфери і вольових якостей використовуються в роботі сучасних педагогів і психологів, ми проаналізували і узагальнили досвід вітчизняних педагогів і практичних психологів. Це дозволило нам виділити наступні методи і прийоми: казкотерапія; ігрова терапія; музикотерапія; творчі самостійні завдання; вправи; бесіда (Рейковський, 2009).

Таким чином, сучасні практикуючі лікарі використовують такі методи і прийоми для розвитку емоційно-вольової сфери: казкотерапія, ігротерапія, музикотерапія, творча Самостійна робота, різні вправи для розвитку сили волі. Практикуючий лікар також зазначає, що "розвиток емоційно-вольової сфери благотворно впливає на розвиток когнітивної та особистісно-мотиваційної сфери студента". Виходячи з цього, ми приходимо до висновку, що методи, представлені практиками, сприятимуть розвитку взаємодії, емпатії, чуйності, позитивної самооцінки, незалежності та інших важливих якостей у молодших школярів.

Ми вважаємо, що в роботі з дітьми необхідно застосовувати різні поєднання методів і прийомів виховання і самовиховання стійкої емоційної сфери та вольових якостей. Виходячи з аналізу літератури, нами виділені такі способи розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів, як: методи – ігротерапія, казкотерапія, бесіда, музикотерапія; і прийоми – вправи на розвиток вольових зусиль, релаксаційні вправи та психодинамічні медитації.

1. "Ігрова терапія – це спосіб надання психотерапевтичного впливу на дітей за допомогою ігор, оскільки вона в значній мірі впливає на виховання в учнів певних вольових якостей і емоційної реактивності. Тому психологічні ігри, такі як "павутина", "машини з персонажами" і т.д., використовуються в якості ігор і певних правил для формування позитивного ставлення учнів до "я" і згуртування класного колективу. Гра з почуттям відповідальності сприяє розвитку витривалості, відповідального ставлення та дисципліни. Ігрові вправи, які використовуються для розвитку самостійності і самоконтролю дитини, відрізняються простими правилами.

2. "Казкотерапія – це метод використання форм для консолідації особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості і поліпшення сприйняття емоцій у молодших школярів" (Кравченко, 2015, с.10). На заняттях з дітьми можна використовувати казки на теми доброти, милосердя і людяності. Казки-це провідник для дитини між реальністю і його внутрішнім світом. Грунтуючись на фантастичних образах, діти не тільки розуміють емоції і переживання героя, а й усвідомлюють, як знайти вихід з конфліктних ситуацій. Таким чином, казкотерапія спрямована на виховання чутливого внутрішнього світу дитини, його повноцінний розвиток, творче ставлення до себе і навколишнього світу.

Після прочитання казки необхідно проаналізувати поведінку позитивних і негативних персонажів з дітьми. Для цього ви можете скористатися методом бесіди.

3"Бесіда – це метод навчання, відповідний для питань, які використовуються для активізації розумової діяльності учнів в процесі

придбання нових знань або багаторазової інтеграції вже отриманих знань" (Іванніков, 2010, 12). Бесіда формує вміння бути стриманим і доброзичливим, вчить дітей працювати в команді. Як узагальнення матеріалу і виділення важливих моментів можна провести бесіду з дітьми відразу після прочитання казки.

4. "Музикотерапія – це метод використання музики як засобу психологічної корекції" (Іванніков, 2001, 18). Функціональні музичні вправи вчать дітей розрізняти вуличні звуки за вікном і допомагають зняти сильне емоційне або фізичне напруження у дітей.

5. "Вправи – це метод систематично організованого виконання учнями різних дій, практичних завдань по формуванню і розвитку особистості" (Екман, 2010, 12). На заняттях з маленькими учнями важливо сприяти кращому розумінню емоційного стану дитини та емоцій інших людей. Використання вправ розвиває у дітей здатність правильно висловлювати свої емоції і управляти ними. За допомогою таких вправ підвищується рівень стійкості емоційної регуляції у дитини, знижується психічне напруження і тривожність.

6. "Релаксація та психодинамічна медитація як допоміжна техніка виконуються для зняття м'язової напруги" (Веккер, 2008, 16). Релаксація допомагає дитині зняти фізичне і м'язове напруження після активної рухової активності. Учитель детально пояснить дітям відповідні інструкції, які допоможуть емоційному розслабленню - створять спокійну і заспокійливу атмосферу. Для досягнення найкращих результатів заняття з розвитку емоційно-вольової сфери повинні проводитися з учнями як в індивідуальній, так і в груповій формах, оскільки вони по-різному впливають на дітей, і вчителям необхідно відзначати як досягнення всієї групи, так і індивідуальні ресурси кожного учня.

Таким чином, у міру його розвитку зусилля педагога, спрямовані на формування емоційно-вольової сфери дитини, полягають в тому, що емоції починають набувати нового значення і осмисленість в його внутрішньому

світі, формуються мотиви спілкування і взаємодії, посилюється саморегуляція поведінки. Використання перерахованих вище методів і прийомів дозволить сформувати емоційне і мотиваційне ставлення дитини до себе, однолітків і оточуючих

Висновки до розділу 1

1. Виходячи з аналізу спеціальної літератури, активність особистості є основною рисою саморозвитку, яка визначається незалежністю і свідомістю, що опосередковує самопізнання, самоосвіту і самореалізацію. З формуванням базових соціальних потреб в підлітковому віці активно реалізуються потреби в саморозвитку, і молоді люди апробують і розвивають індивідуальні методи самопізнання і самоосвіти при необхідних і достатніх вольових зусиллях. У хлопчиків вольовий потенціал має більш високий показник, ніж значення сили волі у дівчаток, молоді люди проявляють велику рішучість, наполегливість у прийнятті рішень. Вони мають більш високий рівень значущості та агресивності в конкурентних ситуаціях. Краще розвинена здатність до самоконтролю і емоційного самовладання. Більш виражене бажання долати труднощі сприяє успішній реалізації потреб.
2. Характеризуючи деякі результати розробки проблеми волі і вольової регуляції в дослідженні наукової школи, ми підкреслили, що Узагальнення деяких результатів дослідження формування волі, вольових зусиль і вольових якостей в науковій школі необхідно для того, щоб підкреслити внесок, внесений дослідження спрямоване на подальшу розробку цього питання. В даний час дослідження з проблеми волі зазнали якісні зміни. На основі матеріалів у відповідних областях психології, таких як психологія праці, соціальна психологія, корекційна психологія,

спостерігається зростання досліджень з урахуванням загальнотеоретичних положень психології волі і регуляції волі.

3. Беручи до уваги довільну і вольову регуляцію емоційної сфери людини в теоретичному контексті системної діяльності і культурно-історичних галузей наукового знання, ми прийшли до висновку, що при аналізі і поясненні емоційних феноменів в психології існує традиція розглядати їх як особливі процеси, породжувані фізіологічними (нейрофізіологічними) факторами. процеси в організмі. Можливою еволюційною основою емоційного переживання є основа усвідомленого емоційного переживання в "боротьбі мотивацій", при організації довільних і вольових дій, при яких відбувається процес визначення індивідуальними гнучкими системними цілями фізіологічних функцій організму різних способів реалістичного або можливого (потенційного) взаємодії із зовнішнім світом. мир і прийняття рішень про вибір дій в умовах суспільних очікувань стає особливо важким. Це складна суперечлива функціональна і фізіологічна динаміка, яка підпорядкована препарату.
4. Описуючи особливості розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів, було позначено, що зусилля педагога, спрямовані на формування емоційно-вольової сфери дитини в міру її розвитку, полягають в тому, що емоції починають набувати нового значення і осмисленість в її внутрішньому світі, мотиви для формування спілкування і взаємодія, зміцнюється саморегуляція поведінки. Використання перерахованих вище методів і прийомів дозволить сформувати емоційне і мотиваційне ставлення дитини до себе, однолітків і оточуючих.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань і досягнення дослідницьких цілей був використаний набір взаємодоповнюючих теоретичних і емпіричних методів дослідження.

До теоретичних методів дослідження нами було влючено:

- 1) теоретико-аналітичної інтерпретації аналіз і синтез, узагальнення, індукція і дедукція, порівняння;
- 2) ретроспективний аналіз.

Практичні методи дослідження:

- 3) соціологічний метод (опитування: анкетування);
- 4) психологічний метод визначення психоемоційного стану.

Вибір методів дослідження здійснювався відповідно до критеріїв ймовірності та неформальності отримання результатів.

2.1.1 Теоретичні методи. У роботі “Виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури засобами фітнесу” здійснено пошук, теоретичний аналіз та узагальнення доступної науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми. Це дозволило визначити ретроактивні особливості дослідження про можливість виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізкультури.

У роботі використані матеріали сучасних українських дослідників, праці вчених радянської епохи та праці зарубіжних фахівців. Дослідження було засноване на колекції таких бібліотек: Наукова бібліотека Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, інший структурний підрозділ "перша база фізичного виховання Національного університету

фізичного виховання України", також була окремим сайтом глобальної інформаційної мережі Інтернет.

Зокрема, вивчення наукових праць про вплив фізичних навантажень на організм людини в цілому, зокрема, орієнтоване на виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів.

Основна увага була приділена вивченню сучасної професійної літератури з виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів засобами фітнесу. Інформація була проаналізована з точки зору можливості їх застосування для вдосконалення сучасної системи фізичної культури особистості.

В цілому, в ході дослідження було проаналізовано понад сотню одиниць літературних джерел. До списку використаної літератури внесено 67 одиниць.

Аналіз і синтез - взаємопов'язані методи пізнання, вони являють собою протилежну єдність. Цей аналіз дозволив розділити об'єкт вивчення на складові. Синтез, навпаки, передбачає об'єднання окремих частин або ознак в єдине ціле.

Ці методи використовуються для опису складових об'єкта дослідження: опису емоційно-вольової сфери людини, оздоровчого значення фізичних навантажень і для об'єднання їх в єдине ціле.

Узагальнення. Порівнюючи окремі об'єкти, явища і факти, вони виявляли загальні риси і особливості, і на основі них приходили до висновків у вигляді загальних положень.

При використанні даного методу ми розкрили потенціал занять фітнесом у вихованні емоційно-вольових якостей молодших школярів.

2.1.2 Психологічний метод визначення емоційності. Для вивчення процесу виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів засобами фітнесу у процесі занять фізичною культурою ми застосували методiku "Визначення емоційності" (В. Суворова). Методика була розроблена для визначення емоційності за інтегральним показником. Якщо описані

симптоми спостерігалися у респондентів, то поруч з номером питання необхідно поставити знак «+». Якщо ж у респондентів які-небудь симптоми відсутні, то треба поставити знак «-». За кожен позитивну відповідь нараховується по 1 балу. Підраховується загальна сума балів. Чим більше число балів набирає досліджуваний, тим вище його емоційність. Від 0 до 5 балів – емоційність низька, від 6 до 10 балів – середня, від 11 балів і вище – висока.

Відповідно до методики О. Васильєвої “Виявлення емпатії до однолітків” дітям пропонується спрогнозувати свою поведінку в 10 проблемних ситуаціях, запропонованих у формі індивідуальних бесід.

Завдання розділені на 5 підгруп:

- блок 1 – допомогти іншій людині;
- блок 2 – обмеження особистих інтересів;
- блок 3 – проявляйте співчуття до друзів, які порушують певні кодекси поведінки або інструкції дорослих;
- блок 4 – прояв радості;
- блок 5 – допомагати одноліткам у важких ситуаціях.

Відповіді школярів оцінювались в балах. Кількість балів, набраних в кожному блоці, залежить від достовірності відповіді, його поширеності і варіативності.

Кожен блок має фіксовану вищу (максимальну) межу для кількісної оцінки реакції дитини: блок 1 – 9 балів, блок 2 – 8 балів, блок 3 – 10 балів, блок 4 – 3 бали, блок 5 – 3 бали.

Підраховується кількість балів, набраних дитиною:

- 22–33 бали – високий рівень розвитку емпатії у молодших школярів, а також високий рівень спеціальної обізнаності (обсяг уявлень про людські емоції і почуття);
- 11–21 бал-середній рівень розвитку емпатії;
- 0–10 балів – низький рівень розвитку емпатії.

2.2 Організація дослідження

При організації дослідження ми керувалися особливими вимогами до правил його проведення. Характер даного дослідження припускав багатоетапну організацію, в якій кожен етап вирішував певні завдання і мав свої особливості. Кваліфікована робота була проведена протягом 2022–2023 навчального року.

Поставлені цілі і завдання дослідження визначили перший порядок його виконання:

На першому етапі (жовтень 2022—січень 2023) було вивчено суть проблеми, теоретично осмислено та проаналізовано наявну науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

На другому етапі (лютий—травень 2023) було проведено пошук методології проведення підтверджуючих експериментів, тестування дітей у початковій школі для визначення рівня емоцій, розроблено план проведення підтверджуючих експериментів та їх реалізації.

На 3-му етапі (червень—листопад 2023) здійснюється опрацювання та аналіз результатів дослідження, форматування тексту кваліфікаційної роботи, формулювання висновків і підготовка захисту.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1 Діагностика емоційно-вольових якостей молодших школярів

Фізична культура відіграє важливу роль у житті як окремої людини, так і суспільства в цілому. Вона спрямована на підтримку фізичного і психічного здоров'я і гармонійний розвиток особистості. Вона володіє важливим освітнім потенціалом і сприяє соціалізації людей різного віку. Науковці розглядають позитивний вплив фізичного розвитку населення на довгостроковий соціально-економічний розвиток держави, а фізичну культуру розглядають як соціальний, який сприяє розширенню меж спілкування, створює спільноти за інтересами, які сприяють поширенню людського потенціалу і ведуть до формування громадянського суспільства (2011, 21).

Зауважимо, що вплив фізичних вправ на тренування емоційної сфери обумовлено широким спектром випробовуваних емоцій, їх силою і чергуванням. Під час змагань урочистість обстановки, що викликає емоційне збудження, життєрадісність і загальний підйом настрою в процесі боротьби, змінюється переживанням як позитивної, так і негативної забарвлення. В спеціальній літературі окреслені найбільш важливі емоційні стани, зокрема:

- азарт – це позитивне почуття, яке необхідно для участі в боротьбі;
- натхнення – позитивні емоції, впевненість в успіху, підвищений емоційний стан при збереженні контролю над своїми діями;
- захоплення – позитивне яскраве емоційне переживання, емоційне “захоплення” конкурентною ситуацією;
- збудження – підвищений емоційний стан з негативними емоціями, втратою контролю над своїми діями;

- спортивна злість-позитивні емоції, тому що вона спрямована на подолання труднощів змагальної боротьби не з суперником, а з самим собою;
- змагання – позитивні емоції, стан на основі об'єктивної оцінки власних сил і сили суперника, дружні стосунки;
- агресія – це негативні емоції, ворожість до суперників, прагнення перемогти за всяку ціну;
- гордість – це позитивна емоція, яка визнає справедливість перемоги (2003, 28).

Безсумнівно, ці емоційні стани тісно взаємопов'язані і, по суті, легко чергуються і надають стимулюючий вплив на людину.

У зв'язку із заохоченням довільної регуляції емоційні процеси молодших школярів стають більш вибірковими і керованими. Нова система шкільних обов'язків і добре налагоджений соціальний контроль обмежують імпульсивність емоцій. Відбувається розвиток самоконтролю, збільшення цілеспрямованості вчинків, стабільності і глибини емоційних процесів, що в сукупності можна вважати показником розвитку високого рівня будь-якої регуляції. У молодшому шкільному віці активно розвивається довільність психічних процесів поряд зі складністю форм довільної регуляції емоційних і поведінкових реакцій. Розширюється емоційний словниковий запас, розвивається емпатія. При вступі до школи емоції часто викликаються не іграми або спілкуванням, а процесом і результатами навчання, задоволенням потреб в оцінці, хорошим ставленням оточуючих. Як правило, позитивний емоційний стан вважається нормативним і забезпечує позитивне ставлення до навчання.

Школярі емоційно реагують на важливі події, включаючи невдачі, але поступово їх здатність придушувати небажані емоційні реакції покращується. В результаті відбувається відділення виразів від пережитого емоційного стану: дитина стає нездатним висловлювати емоції, зображуючи

емоції, яких він в даний момент не відчуває. Набуття навичок спілкування, навчання, гри та емоційного регулювання сприяє розвитку таких здібностей. Але в цілому спонтанність і відвертість прояви емоційних переживань, емоційна реактивність природні для дитини. На початку молодшого шкільного віку в емоційній сфері дитини зберігаються мимовільні елементи. Для багатьох дітей характерні емоційна нестабільність, часті зміни емоційних станів (в цілому позитивний емоційний фон) і схильність до бурхливих короткочасних емоційних реакцій. Усвідомлення емоцій поступово підвищується, а навички контролю удосконалюються. Емоційний стан стає більш стійким і стабільним. На їх основі виникає постійний інтерес і дружба.

Молодші школярі не завжди точно усвідомлюють свій емоційний стан, неправильно розпізнають і розуміють переживання інших людей. Неправильна інтерпретація міміки та інших виразів емоційних станів може викликати несподівану реакцію з боку однолітків. Дітям цього віку набагато легше зрозуміти і усвідомити емоції, що виникають в знайомих життєвих ситуаціях, хоча словниковий запас емоцій значно розширений, але часто буває важко висловити емоційні переживання словами. Позитивні емоції розпізнати легше, ніж негативні; існують труднощі в ідентифікації певних типів емоцій (здивування, провина, огида). На відміну від дошкільнят, які вважають за краще сприймати веселі і приємні картинки, молодші школярі більш здатні до співпереживання, емоційного співпереживання при сприйнятті негативних ситуацій і конфліктів.

У молодшому шкільному віці посилюється вираженість індивідуальних особливостей у вираженні емоцій:

- діти з підвищеною емоційною чутливістю;
- емоційно збуджені і тривожні діти;
- діти зі слабким вираженням емоцій.

У цей період емоційна сфера дитини значно ускладнюється і диференціюється, з'являються складні вищі емоції, джерелом яких є

задоволення складних соціальних потреб. Відбувається інтенсивна соціалізація емоційної сфери. У дітей з'являються не тільки нові емоції, а й характер і зміст емоцій, що випробовуються в процесі змін дошкільного дитинства. У молодшому шкільному віці емоції пов'язані зі складністю соціального життя дитини, змінами в характері взаємин з дорослими і однолітками.

Зауважимо, що молодший шкільний вік – це період розвитку емоційного інтелекту: діти емоційно сприймають навколишній світ і, в той же час, відбувається активний інтелектуальний розвиток. Це підвищує здатність ідентифікувати, контролювати, розмірковувати про емоційні стани та поведінку, проявляти емпатію, використовувати емоційну інформацію у спілкуванні з іншими та вибирати способи досягнення цілей. У цей час діти активно розвивають своє розуміння духовного світу інших людей, більш складних внутрішніх станів (думок, переконань, ідей, знань і т.д.) і більш глибоко оцінюють поведінку людини. Розуміння емоційних станів може служити важливим орієнтиром при розробці більш складних ідей. Ось чому молодший шкільний вік найкраще підходить для емоційного та соціального розвитку дітей.

Оцінка розвиненості кожного показника визначалася за допомогою критеріїв, співвіднесених з трьома рівнями розвиненості емоційної сфери: високим, середнім і низьким.

Для виявлення рівня розвитку емоційної сфери молодших школярів було обрано діагностичні методики, адаптовані для нашого дослідження, зокрема методика “Прояв емпатії до однолітків” О. Васильєвої та методика “Визначення емоційності” В. Суворова.

Аналізуючи результати з використанням методики Васильєвої “Проявляйте емпатію до однолітків” показав, що у 10 дітей (53%) був середній рівень розвитку емпатії, що вказує на те, що їх здатність співпереживати розвинена недостатньо, і що вони співпереживають іншим.

Високий рівень продемонстрували 6 дітей (27%), вони мають здатність визначати і розуміти емоційний стан оточуючих, проявляти емпатію і тільки 4-ро дітей молодшого шкільного віку (20%) мають низький рівень, що вказує на те, що вони не здатні розрізнати емоційний стан інших, співпереживати або надавати допомогу або підтримку. Якісний аналіз результатів показав, що діти дали найбільш позитивні відповіді на питання, які відображали ситуацію: допомагають одноліткам, проявляють емпатію.

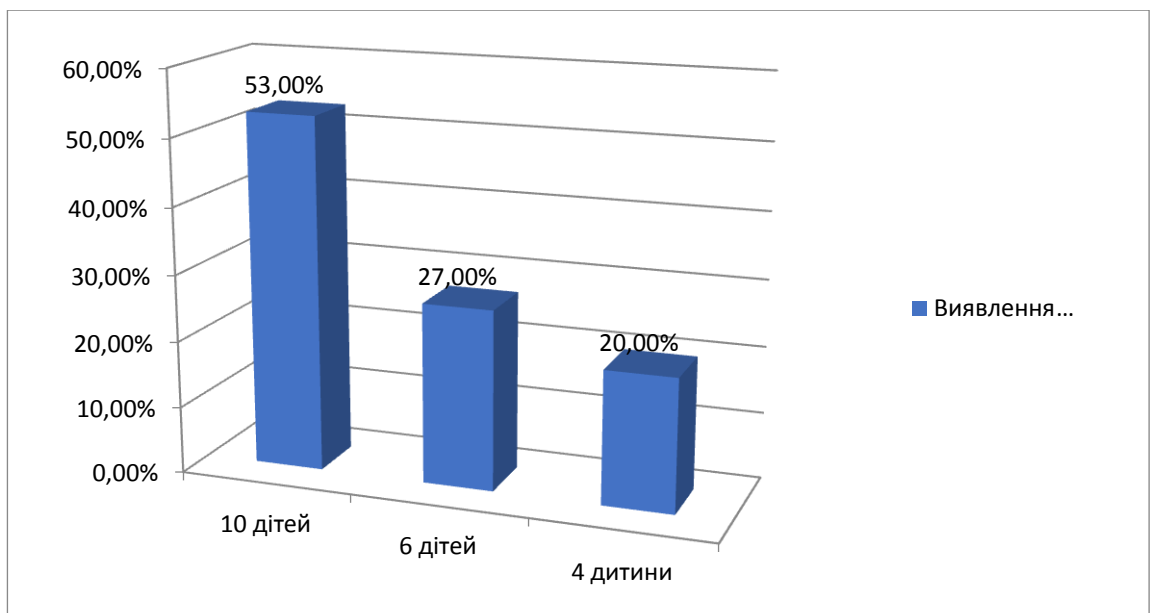


Рис. 3.1 Виявлення емпатії до оточуючих однолітків

Найменша кількість опитаних були в ситуаціях а саме (4-ри дитини), які спрямовані на обмеження особистих інтересів і прояв радості. Студенти, які брали активну участь в методиці, дали вичерпні відповіді і проявили інтерес – вони показали високий рівень розвитку емпатії. Вони можуть співпереживати емоційному стану іншої людини і не тільки ідентифікувати його, але і проявляти співпереживання, співчуття і співпереживачку.

За даними методики (В. Суворова) “Визначення емоційності” проведення: дослідження проводиться індивідуально. Аналіз результатів (рисунок 3.2) показав, що 13 школярів (58%) мають середній рівень емоційності, що підтверджує про недостатню сформованість процесів саморегуляції в прояві емоцій, їх недостатнє регулювання. Зауважимо, що 5

дітей (24,6%) мають високий рівень – вони здатні до гнучкого перемикавання емоційних проявів і саморегуляції, і переважає позитивний настрій. А у 4 дітей (17,4%) низький рівень, що свідчить про те, що вони не здатні регулювати свій емоційний стан, і у дітей переважають в основному негативні емоційні стани.

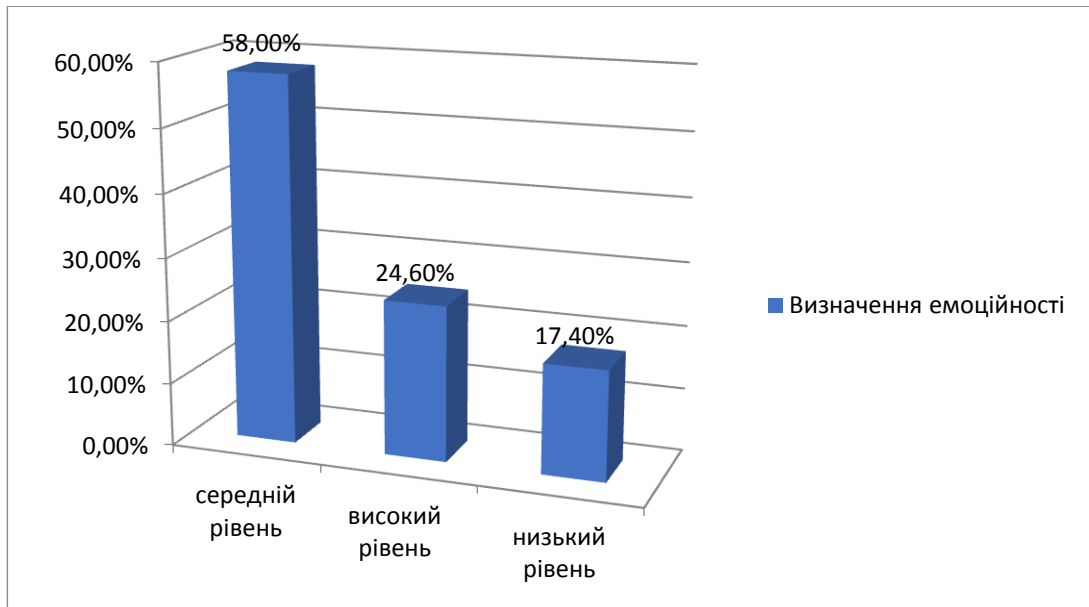


Рис. 3.2 Рівень розвиненості показника “емоційне реагування”

Поряд із вище зазначеним, в результатах, відповідно до цього методу, можна констатувати, що більшість учнів мають середній рівень розвитку показників. Ці учні відчувають труднощі з перемиканням і саморегуляцією емоційних симптомів, причому в емоційному стані присутні як негативні, так і позитивні емоційні симптоми. Також була відповідь, що вони дуже добре вміють плакати від образи. Це може свідчити про те, що в хвилюючий момент вони відчувають себе розпаленими, але не збентеженими. На відміну від дівчат, хлопці дуже дратуються, коли зляться, але в хвилюючих ситуаціях вони відчувають себе спокійно. Всі учні із середнім рівнем розвитку показників насилу піддаються самоконтролю.

На високому рівні респонденти відзначили, що дуже емоційні переживання мають такі ознаки, як почервоніння обличчя і сів голос, але часто характеризуються стабільним настроєм. Вони часто бувають засмучені,

але швидко справляються зі своїми емоційними станами, у них зазвичай гарний настрій, вони швидко абстрагуються від неприємних ситуацій.

Учнів з низьким рівнем успішності стає все менше. Вони дратівливі, погано реагують на дратівливі ситуації, проявляють свою інтимність і емоційну скупість.

Ми також виявили середній рівень розвитку емоційної сфери дітей, в основному в молодшому шкільному віці. Є 5 учнів з високим рівнем емоційного розвитку. Є 9 учнів із середнім рівнем розвитку. Є 6 людей з низьким рівнем емоційного розвитку. Діагностична робота дозволила виявити вихідний рівень розвитку емоційної сфери молодших школярів за сукупністю обраних показників і сформулювати завдання проектного етапу дослідження.

У зв'язку з проведеними експериментальними дослідженнями виникла необхідність в розробці програм розвитку емоційно-вольової сфери у дітей, які можуть бути успішно використані класними керівниками, вчителями фізкультури і батьками.

3.2 Вплив фітбол-гімнастики на виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів у процесі навчання фізичною культурою

Проблема формування знань у процесі занять фізичною культурою закладів початкової освіти з часом не тільки не втрачає своєї актуальності, а й ставить нові завдання, які необхідно вирішувати за допомогою сучасних методів відповідно до вимогами ліцеїв. Однією з необхідних умов організації ефективного освітнього процесу є знання вікових особливостей досліджуваного контингенту молодшого шкільного віку збігаються з періодом навчання в початковій школі та визначаються зараз з 6–7 років до 10–11 років.

У цей період дитина продовжує розвиватися і надає можливості для систематичного навчання. Перш за все, це покращує функціонування

головного мозку і нервової системи. За даними фізіологів, до 7 років кора головного мозку вже в значній мірі зріла. Проте, найважливіша частина мозку, особливо людська, відповідає за програмування, регулювання і контроль складних форм психічної діяльності, які ще не сформувалися у дітей цього віку, тому регуляторний шар підкіркових структур розвинений недостатньо. Це може проявлятися в особливостях поведінки, організації діяльності і в емоційній сфері, властивій дітям цього віку. Маленькі школярі легко відволікаються, не можуть довго концентруватися, збуджені і дуже емоційні [12].

Початок навчання практично збігається з періодом 7-го фізіологічного кризи, який настає у віці 2 років (в організмі дитини спостерігається різкий Ендокринний зсув, що супроводжується швидким зростанням тіла, збільшенням внутрішніх органів і перебудовою харчування). Це означає, що різка зміна системи соціальних відносин і діяльності дитини збігається з періодом перебудови всіх функцій і систем організму, що вимагає значного напруження і активізації його ресурсів. Перехід до систематичного навчання висуває високі вимоги до психічних особливостей дітей, які у молодших школярів все ще нестабільні і мають низьку стійкість до перевтоми. І хоча ці показники збільшуються в молодшому шкільному віці, в цілому продуктивність і якість праці учнів початкової школи становить приблизно половину відповідних показників учнів середньої школи.

Значні зміни, що відбуваються в психологічному вигляді юних школярів, вказують на можливість широкого розвитку на цьому віковому етапі. У цей період на якісно новому рівні реалізується потенціал розвитку дитини, як активного суб'єкта, що пізнає навколишній світ і самого себе, що набуває власний досвід дії в цьому світі.

Діти у період молодшого шкільного вік чутливі до:

- розвитку стійких пізнавальних потреб та інтересів для формування навчальних мотивів;
- оволодіння виробничих методів і навичок навчання "вміння вчитися";

- розкриття індивідуальних особливостей і можливостей;
- розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції;
- формування адекватної самооцінки, розвиток критичності до себе та інших;
- засвоєння соціальних норм, моральний розвиток;
- розвитку навичок спілкування з однолітками і встановлення міцних контактів [2].

Саме освітня діяльність керує молодшим шкільним віком. Вона визначає зміни, які відбуваються в розвитку психіки дитини на цьому віковому етапі. В рамках освітньої діяльності психологічні новоутворення характеризують найважливіші досягнення в розвитку молодших школярів і служать основою для освоєння наступного вікового етапу. У цьому процесі дитина пізнає досягнення людської культури, відбувається засвоєння знань і умінь, накопичених попередніми поколіннями. Були створені умови для розвитку нових когнітивних здібностей дитини, активного інтересу до навколишньої дійсності.

Навчальна діяльність молодших школярів регулюється і визначається складною багаторівневою концепцією мотивації. Існує 2 широкі категорії навчальної мотивації. До першої відносяться пізнавальні інтереси дитини, потреба в інтелектуальній діяльності, придбанні нових навичок, умінь і знань (Когнітивна мотивація).1. Інший стосується потреб, оцінки та схвалення дитини у спілкуванні з іншими дітьми, а також бажання зайняти певне місце в системі соціальних відносин, доступних учню (тобто з широким спектром соціальних мотивів). Обидві ці категорії мотивації необхідні для успішного здійснення освітньої діяльності. Мотивація, що виходить від самої діяльності, безпосередньо зачіпає цю тему, але соціальна мотивація до навчання може стимулювати їх активність, незалежно від свідомо поставлених цілей, рішень, а іноді і прямого відношення людини до

діяльності. Категорія мотивації характеризується певними особливостями на різних етапах розвитку дитини.

Аналіз особливостей навчальної мотивації школярів різного віку виявив природний хід змін мотивації навчання в залежності від віку та умов, що сприяють цій зміні. Серед дітей, які вступають до школи, широкий спектр соціальних мотивів виражає потребу літніх людей дошкільного віку висловити, серед іншого, нову позицію: позицію школяра і бажання виконувати серйозні соціально значущі дії, пов'язані з цією ситуацією.

У той же час діти, які вступають до школи, мають певний рівень пізнавального інтересу. Вперше як ці, так і інші мотиви гарантують сумлінне і відповідальне ставлення учня до навчання в школі.

У зв'язку з тим, що уроки фізкультури є основною формою організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах, успішне вирішення завдань, поставлених перед школою і системою фізичного виховання, багато в чому залежить від його якості та ефективності. Тому на уроці виділені деякі вимоги до уроку. Вони можуть бути скориговані, доповнені і частково змінені в залежності від переважаючого напрямку, цілей і завдань діяльності як самої загальноосвітньої школи, так і шкільного рівня державної системи фізичного виховання на різних етапах розвитку суспільства. Найбільш поширеною вимогою, яка залишається незмінною протягом усього періоду існування шкільних ланок у системі фізичного виховання, є дотримання принципів проведення уроків та змісту уроків із системою фізичного виховання.

Дидактичні принципи:

зміст навчання має бути науковим, доступним, тісно пов'язаним із соціальною практикою суспільства, систематичним і послідовним;

- на заняттях необхідно забезпечувати активність і усвідомленість засвоєння матеріалу учням;
- викладання повинно оптимально поєднувати Усний, наочно-практичний, репродуктивний і опитувальний методи;

- навчання повинно забезпечувати міцність засвоєння досліджуваного, єдність освіти, виховання і розвитку школярів.

Сучасні уроки характеризуються насамперед комплексним планом завдань по формуванню знань, практичних навичок, вихованню ідейних і моральних якостей особистості, розвитку інтелекту, волі, емоцій і здібностей школярів. Виходячи з цього, вчителям фізичної культури слід намітити завдання викладання, методичної роботи і розробки уроків.

Такими є загальнодидактичні вимоги до процесу навчання фізичної культури. Дидактичні вимоги до уроку фізичної культури:

1. Освітньої спрямованості, забезпечити фізичне виховання школярів з обов'язковою освітньою спрямованістю. Це означає, що процес формування системи теоретичних знань, рухових навичок, вміння самотійно займатися фізичними вправами і розвитку рухових умінь одночасно спрямований на зміцнення здоров'я учнів і формування їх світогляду і переконань.

2. Планована реалізація цілей, завдань виховання, освіти і оздоровлення, тобто на кожному уроці вирішуються певні заздалегідь заплановані завдання і являють собою систему завдань по досягненню кінцевої або поетапної мети виховання, виховної діяльності та оздоровлення дитини відповідно до програми. Освітня діяльність виділяється і індивідуалізується з урахуванням колективних і особистісних особливостей учнів класу, в тій мірі, в якій вона вимагає певних зусиль, результатів уроків, що викликають позитивні емоції, а цілі і завдання повинні бути доведені до учнів і зрозумілі їм.

3. Заняття фізичною культурою, незалежно від їх педагогічних цілей і завдань, вирішуються аналогічним чином відповідно до створених (або спеціально створеними) умовами, згідно конкретним завданням і одночасно з конкретними завданнями.

4. Навчальна діяльність учня повинна бути різноманітною за змістом і формою прояву. Фізичні та інтелектуальні зусилля повинні відрізнятися за

інтенсивністю, щоб забезпечити максимальну зайнятість, оптимальний рівень успішності протягом усього уроку.

5. Зміст уроку має відповідати специфічним особливостям кожного класу. Це означає необхідність систематичного вивчення учнів. Якщо вчитель має інформацію про стан здоров'я, фізичний розвиток і підготовку учня, він додатково пояснює, в чому полягає його соціальна активність, ставлення до навчання в цілому, зокрема до фізичної культури, основні інтереси, тенденції, навички навчання, успішність, вольові і моральні якості, ефективність і вплив вплив мікро - і макросередовища на них і оточуючих, тобто на всі основні компоненти структури особистості школярів. Вам потрібно розібратися в цьому детальніше. Без систематичного вивчення учнів неможливо визначити цілі, завдання, зміст і методи занять фізкультурою.

В рамках цілей і завдань кожного уроку використовуються різні методи організації уроку, методи викладання і тренування. Шаблони, вузький спектр організаційних прийомів, використання засобів і методів навчання і виховання тут неприйнятні.

Фітбол-гімнастика – це один із видів інноваційних здоров'язберігаючих технологій в закладі з використанням корекційних м'ячів

Нетрадиційна методика Футбольної гімнастики, мабуть, найпростіша у використанні і викликає у дитини величезне емоційне задоволення. Фітбол-гімнастика передбачає виконання гімнастичних вправ з великими надувними еластичними м'ячами різного діаметру і конфігурації.

Гімнастичні м'ячі та їх аналоги - багатofункціональні пристосування, що забезпечують виконання загальнорозвиваючих і профілактичних завдань. Ці кульки виготовлені з порожньої гуми, що володіє властивостями еластичності, незвичайної форми, яскравого кольору, приємного аромату і спеціальною поверхнею, яка не дозволяє легко вислизнути з кульки.

Перераховані якості гімнастичних м'ячів допомагають створити позитивну емоційну атмосферу, викликають сильний інтерес дітей до

виконання фізичних вправ і рухів, спільна робота моторики, вестибулярного апарату, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються при виконанні вправ з м'ячами, підвищують якість виконання рухів.

Рекомендується відзначити, що рухові дії з гімнастичними м'ячами зміцнюють м'язи спини і черевного преса, але найголовніше - формують навички правильної постави. Крім того, такі заняття сприяють поліпшенню функції рівноваги і рухового контролю, а також зміцненню і розслабленню м'язових груп, тренуванні серцево-судинної і дихальної систем.

Гімнастичні м'ячі також можна ефективно використовувати для роботи з дітьми з обмеженими можливостями, особливо з тими, у кого порушена координація рухів. При надмірній вазі; захворюваннях органів дихання; м'язової слабкості; порушеннях постави і т.д. проте, в цій роботі вчителю необхідно враховувати певні особливості. Наприклад, в разі порушень постави у дітей стрибки з м'ячем можна включати тільки після закінчення комплексу фітнес-гімнастики, тобто після вправ, що зміцнюють відповідні групи м'язів.

Вибираючи м'ячі для футбольної гімнастики, необхідно пам'ятати про їх оптимальному розмірі: для дітей у віці 3-4 років - діаметр 45 см; для дітей у віці 5-6 років – діаметр 50 см; для дітей у віці 7-8 років - діаметр 55 см. варто звернути увагу на колір обраного кульки, так як колірна гамма може по-різному впливати на психічний стан і фізіологічні функції людського організму. Облік цього аспекту при підборі обладнання для фітнес-гімнастики дає можливість різними способами впливати на психоемоційний стан дитини.

Заняття футбольною гімнастикою можна виконувати з різних вихідних положень: сидячи на м'ячі, з опорою на руки і ноги, обличчям вниз на м'ячі, стоячи, тримаючи м'яч в руках щоб уникнути перевтоми дитини під час виконання певних вправ, важливо враховувати фізіологічні особливості про розвиток дітей дошкільного віку.

Використання музичного супроводу, художнього слова і наявність сюжету, що об'єднує всі рухові дії, підвищує ефективність виконання фізичних вправ на м'ячі. Зокрема, ви можете вибирати сюжети з літературних джерел (короткі оповідання, казки, вірші).

У той же час рекомендується пам'ятати, що різна ефективна профілактика в освітньому процесі, використання оздоровчих і діагностичних методик, а також постійний моніторинг здоров'я дітей є своєрідною гарантією створення середовища, що зберігає здоров'я, тобто середовища, в якій дитині комфортно і безпечно. Рекомендується пам'ятати, що найкраще для його зростання стимулювати його розвиток і забезпечувати комфортні умови для формування здоров'я.

Метою корекційно-розвиваючої програми є розвиток здатності дитини емоційно регулювати власну поведінку, формування психічних новоутворень і особистісний ріст дитини, розвиток когнітивних здібностей.

Основні завдання корекційно-розвиваючої програми полягали у корекції і розвитку навичок соціальної поведінки молодших школярів; навчанні корекційно-розвиваючій програмі; формуванні навичок застосування корекційно-розвиваючої програми молодших школярів.

Серед основних методів роботи були ігри та психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток когнітивної та емоційно-вольової сфери, а також формування навичок відповідної соціальної поведінки. У той же час психологічна інженерія є ще одним необхідним елементом всіх занять, спрямованим на розвиток відповідної групової динаміки і підтримання сприятливого групового клімату, згуртованості та організаційного розвитку дитячого співтовариства.

Основною формою організації освітнього процесу стало комплексне заняття, яке включало в себе як теоретичну, так і практичну діяльність дитини. Всього пропонується 10 занять. Тривалість заняття становить 40 хвилин. Очікувані результати: підвищення рівня уявлень про різні емоції,

вміння розуміти і висловлювати свої емоції, зниження психоемоційного напруження, підвищення активності і самостійності дитини.

Аналізуючи результати з використанням методики Васильєвої “Проявляйте емпатію до однолітків” результати після занять фізичною культурою з елементами фітбол-гімнастики показав, що у 8 дітей (35%) виявили середній рівень розвитку емпатії, що вказує на те, що їх здатність співпереживати розвинена замало, і що вони співпереживають іншим.

У високому рівні після занять відбулись зміни, а саме 11 дітей (55%), вони мають здатність визначати і розуміти емоційний стан оточуючих, проявляти емпатію і тільки одна дитина молодшого шкільного віку (10%) має низький рівень, що вказує на те, що вона не здатна розрізнати емоційний стан інших, співпереживати або надавати допомогу або підтримку. Якісний аналіз результатів показав, що після занять руховою активністю фітбол-гімнастикою діти мали найбільш позитивні емоції, які відображали ситуацію: допомагають одноліткам, проявляють емпатію.

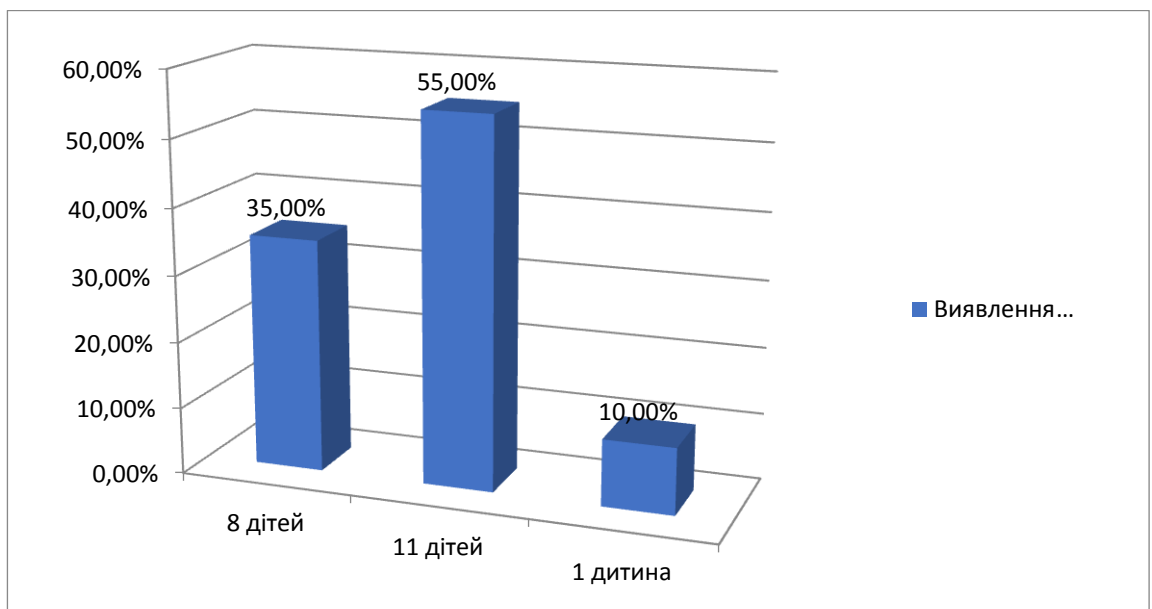


Рис. 3.3 Виявлення емпатії до оточуючих однолітків

Найменша кількість опитаних були в ситуаціях а саме (одна дитина), яка спрямована на обмеження особистих інтересів і прояв радості. Студенти, які брали активну участь в методиці, дали вичерпні відповіді і проявили

інтерес – вони показали високий рівень розвитку емпатії. Вони можуть співпереживати емоційному стану іншої людини і не тільки ідентифікувати його, але і проявляти співпереживання, співчуття і співпереживачку.

За даними методики (В. Суворова) “Визначення емоційності” проведення: дослідження проводиться індивідуально. Аналіз результатів (рисунок 3.4) показав, що 7 учнів (42%) мають середній рівень емоційності, що свідчить про незначні прояви емоцій, їх недостатню регульованість. Зазначимо, що 11 дітей (51%) мають високий рівень – вони здатні швидко переключати увагу та емоційні враження після практичної діяльності і переважає позитивні настрої. А низький рівень мають лише 2 дитини (7%), що свідчить про їхню нездатність контролювати свої емоційні стани, в основному у дітей переважають негативні емоційні стани.

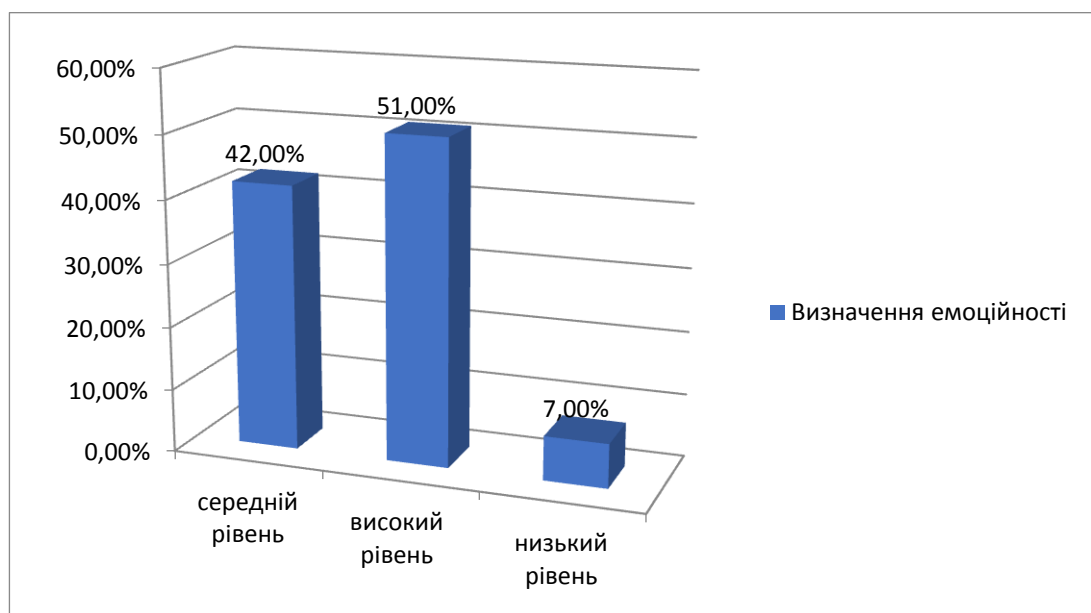


Рис. 3.4 Рівень розвиненості показника “емоційне реагування”

На високому рівні респонденти відзначили, що дуже емоційні переживання часто характеризуються стабільним настроєм, хоча є такі ознаки, як почервоніння обличчя і здавлений голос. Вони часто засмучуються, але швидко справляються зі своїм емоційним станом, у них

зазвичай гарний настрій, вони швидко абстрагуються від неприємних ситуацій.

Школярі з низьким рівнем освіти стає все менше і менше. Вони дратівливі, погано реагують на дратівливі ситуації, проявляють свою інтимність і емоційну скупість.

Таким чином, в результаті на формування емоційно-вольової сфери молодших школярів також впливає соціальна ситуація взаємин, особливо з однолітками і дорослими:

- офіційна рівність однокласників та фактичні відмінності в емоційних та поведінкових симптомах (я відрізняюся від інших);
- формальна рівність у відносинах з дитиною з боку вчителя і реальна різниця у ставленні до більших чи менших здібностей (ставлення вчителя до мене Різне);
- формальна відсутність оцінок у першому класі та фактична Заміна оцінок іншими видами винагород та покарань (мене оцінювали порівняно з іншими);
- висока залежність самостійності молодших школярів від зовнішньої оцінки вчителів (особливо важливі вчителі);
- виникнення емоційного ставлення до наслідків власної діяльності – формується емоційна самооцінка (я завжди успішний, я не завжди успішний, я рідко домагаюся успіху, я ніколи не зможу домогтися успіху).

Висновки до розділу 3

1. При описі використання психологічних прийомів, вправ і методик для розвитку емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізкультури було вирішено, що в рамках теми нашої кваліфікаційної роботи необхідно розрізнати поняття "засоби проведення ЕКК у

фізичному вихованні". і "засоби як компонент рецепції вчинків" (модельні вузли педагогічного впливу). Перше поняття ширше. Робота з матеріалами і технологія експлуатації. Матеріальні засоби – це фізичні об'єкти, які вчителі та учні використовують при виконанні роботи на уроках фізкультури. Їх можна розділити на усні, невербальні, схематичні, змішані та аудіовізуальні. Вербальні засоби (мовні патерни – текст, плани, функціональні моделі діалогу, діаграми, таблиці, функціональні і семантичні таблиці) репрезентують ціннісні елементи культури. Невербальні засоби включають паралінгвістичні (інтонація, темп, гучність), а також кінематичні засоби (жести, міміка, зоровий контакт). Для оволодіння цими засобами використовуються театральні ігри, музика, художні та комунікативні заходи. Зразкові засоби мають на увазі статичну візуальну видимість: малюнки, карикатури.

2. Дано рекомендації вчителям фізичної культури, класним керівникам, батькам щодо розвитку емоційно-вольових якостей молодших школярів, причому формування емоційно-вольової сфери молодших школярів залежить від соціальної ситуації відносин з однолітками і дорослими, тобто формальної рівності однокласників і фактична різниця в емоційних і поведінкових проявах (я відрізняюся від інших). Фактична різниця у ставленні до формальної рівності та більшої чи меншої компетентності у стосунках з дитиною з боку вчителя (ставлення вчителя до мене інше).(Мене оцінюють в порівнянні з іншими); висока залежність самостійності юного учня від зовнішньої оцінки викладача (особливо важливий учитель); виникнення емоційного ставлення до наслідків своєї діяльності – формується емоційна самооцінка (я завжди успішний, я не завжди успішний, я не завжди успішний). (Я рідко досягаю успіху, я ніколи не можу досягти успіху).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз нашої літературної бази показує, що дослідження наукової школи з проблеми волі зазнали якісних змін. На основі матеріалів у відповідних областях психології, таких як психологія праці, соціальна психологія, корекційна психологія, спостерігається зростання досліджень з урахуванням загальнотеоретичних положень психології волі і регуляції волевиявлення.
2. З огляду на довільну і вольову регуляцію емоційної сфери людини в теоретичному контексті, емоційні феномени в психології характеризуються фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами в організмі. При організації довільних і вольових дій процес визначення цілей і прийняття рішень про вибір дій з точки зору суспільних очікувань стає особливо складним. В основі свідомого емоційного переживання "боротьби мотивації" лежить складна, суперечлива функціональна і фізіологічна динаміка, яка підпорядкована усвідомленню суперечливих напрямків і підготовці можливих дій.
3. При розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів зусилля педагога спрямовані на формування емоційно-вольової сфери дитини, оскільки вона розвивається і полягає в тому, що емоції починають набувати нових смислів, зокрема, формується мотивація до спілкування і взаємодії, саморозвитку, посилюється регуляція поведінки. В результаті у дітей розвивається емоційне і мотиваційне ставлення до себе, однолітків та інших людей.
4. Фізична культура впливає на різні сфери життєдіяльності, покращує якість життя, підвищує задоволеність людини процесом самореалізації і самореалізованості. Поліпшуються показники здоров'я, накопичується енергетичний потенціал, збільшується тривалість життя, створюються передумови для підвищення якості життя. Фізичне навантаження, що отримується під час занять, знижує рівень стресу і підвищує емоційну

стійкість. По-друге, в процесі фізичних вправ емоційна стабільність запобігає емоційне вигорання, в результаті чого люди частіше бувають задоволені своїм життям і займають більш активне ставлення до життя. По-третє, гуманістичний потенціал фізичної культури сприяє розвитку суб'єктності людини і реалізує можливість творчої самореалізації, що в майбутньому призведе до гуманізації соціальних процесів.

5. Розглядаючи побудову діагностичної програми емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізкультури, було визначено, що до показників розвитку емоційної сфери відносяться: емпатія; емоційна реакція; емоційна виразність. Оцінка розвитку кожного показника визначалася з використанням критеріїв, співвіднесених з 3-ьома рівнями розвитку емоційної сфери: високим, середнім і низьким. Для того, щоб виявити рівень розвитку емоційної сфери молодших школярів, методи діагностики були відібрані і адаптовані для нашого дослідження. Метод О.Васильєвої "Прояв емпатії до однолітків"; методика "визначення емоцій" Суворовим.
6. Аналізуючи результати дослідження емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізкультури, ми виявили, що на ранніх етапах нашої роботи був виявлений середній рівень розвитку емоційної сфери. Високий рівень емоційного розвитку спостерігався у 5-ти учнів, середній рівень спостерігався у 9-ти, а низький рівень спостерігався у 6-ти учнів.
7. Ми вважаємо, що на формування емоційно-вольових якостей молодших школярів також впливає соціальна ситуація взаємин з однолітками і дорослими, тобто формальна рівність однокласників і фактична різниця в емоційних і поведінкових проявах. Формальна рівність у відносинах з дитиною з боку вчителя і фактична різниця у ставленні до більших чи менших здібностей. Формальна відсутність відміток в 1-му класі і фактичний обмін відмітками з іншими видами заохочень і покарань. Висока залежність самостійності молодших школярів від зовнішньої

оцінки викладачів виникнення емоційного ставлення до наслідків власної діяльності-формується емоційна самоатрибуція.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ажніна ОВ. *Психологічні особливості професійного самовизначення вихованців закладів соціально-педагогічної підтримки*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Миколаїв. 2016
2. Александров ЮІ.. *Системна психофізіологія. Психофізіологія*: Підручник для вузів. Суми, С. 2014 252–308.
3. Анохін П К. *Емоції. Психологія емоцій*. Київ. 2013.
4. Анохін ПК. *Філософські аспекти теорії функціональних систем*. Моршин. 2018.
5. Басін М А. Розвиток навичок соціальної компетентності підлітків як умова профілактики їх девіантної поведінки. *Превентивна педагогіка теорія, практика*. Житомир, 2015.С. 279-284.
6. Басін МА. *Формування вольової регуляції у підлітків з девіантною поведінкою*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Миколаїв.2016.
7. Батиршіна АР. Історико-психологічні тенденції в дослідженні проблеми волі і вольової регуляції. *Історія української психології в особах: дайджест*. № 3. 2016.С. 67-89.
8. Биков АВ. *Генезис вольової регуляції*: автореф. дис. . докт. психол. наук. Моршин. 2013.
9. Биков АВ, Шульга ТІ. *Становлення вольової регуляції в онтогенезі*: навчальний посібник. Миколаїв. 2009.
10. Бікметова АК. *Особливості емоційно-вольової регуляції школярів при переході з початкової в середню школу*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2011.
11. Божови, ЛІ. *Онтогенез розвитку особистості*. Ужгород. 2008.
12. Боязітова ІВ. *Взаємозв'язок самооцінки і вольової регуляції при переході дітей від дошкільного до молодшого шкільного віку*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2018.
13. Бреслава ГМ. *Психологія емоцій*. Миколаїв. 2004.

- 14.Бурдье П. Чоловіче панування. *Соціальний простір: поля і практики*. Суми, 2015. С. 286-364.
- 15.Валіуліна ОВ. Залежність понятійного мислення від якісних характеристик його активності. *Вісник Київського державного університету*. № 2. 2018. С. 99–103.
- 16.Валіуліна ОВ. Співвідношення механізмів психологічного захисту з рівнем асертивності особистості. *Науковий журнал Дискурс*. № 9 (23). 2018. С. 40–46.
- 17.Валіуліна ОВ. Дослідження впливу рівня конфліктності на психологічні властивості особистості. *Вісник психології і педагогіки Сумського державного університету*. № 4. 2019. С. 1–11.
- 18.Валіуліна ОВ. Психологічне дослідження емоційності особистості. *Соціальні науки*. № 2 (25). 2019. С.15–25
- 19.Валіуліна ОВ. Реактивні освіти і заперечення реальності в аспекті асертивності і тривожності особистості. *Вісник Сумської гуманітарної академії. Серія: Психологія*. № 1 (25). 2019. С. 16-21.
- 20.Вартанян ГА., Петров, Е.С. *Емоції і поведінка*. Львів. 2009.
- 21.Веккер ЛМ. *Психіка і реальність: єдина теорія психічних процесів*. Миколаїв: Сенс. 2008.
- 22.Вілюнас ВК. *Психологія емоційних процесів*. Київ. 2009.
- 23.Грановська РМ, Микільська ІМ. *Психологічний захист у дітей*. Суми. 2013.
- 24.Дерябіна ВВ. *Психологічна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Моршин. 2010.
- 25.Екман П. *Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш*. Суми. 2010.
- 26.Іванніков ВА. *Психологічні механізми вольової регуляції*. Моршин,. 2011.
- 27.Іванніков ВА. Воля. *Національний психологічний журнал*. № 1 (3). 2015. С. 97-102.
- 28.Іванніков ВА. *Основи психології*. Курс лекцій. Суми. 2010.
- 29.Ізард КЕ. *Психологія емоцій*. Хмельницький. 2009.

30. Кірсанова ВГ. *Психологічні особливості членів нетрадиційних релігійних організацій*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ірпінь. 2015.
31. Кравченко ОЮ. *Психологія емоцій. Класичні і сучасні теорії та дослідження*. Житомир. 2015.
32. Кунакова НЮ. *Інтегративна технологія педагогічної підтримки школярів молодшого підліткового віку*: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Миколаїв. 2010.
33. Лебедев АВ. *Особистість і її властивості*. Суми. 2011.
34. Лісіна МІ. *Спілкування, особистість і психіка дитини*. Вінниця. 2007.
35. Макарова НГ. *Гендерні відмінності в проявах вольових рис характеру*: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Моршин. 2014.
36. Макурова ЮВ. *Суперечності становлення потреби саморозвитку особистості в сучасних умовах: соціологічний аналіз*: автореф. дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.06. Біла Церква. 2016.
37. Маланов СВ. Розвиток у дітей в ранньому дитинстві і дошкільному віці орієнтування в емоційних станах на основі оволодіння способами використання мовних засобів. *Культурно-історична психологія*. Т.11. №2. 2015. С.57-67.
38. Маланов СВ. Про генезис цілепокладання (на шляху до усвідомленими формам взаємодії зі світом) в теоретичному контексті системно-діяльній культурно-історичній психології. *«Світ психології»*. № 3. 2018. С. 278–292.
39. Маланов СВ. До проблеми еволюційного розвитку психічних функцій: від мозку до психіки або від психіки до мозку?. *Теоретичні дослідження у психології: монографічна серія*. Том VII. Київ. 2019. С. 47-71.
40. Маралів ВГ. *Основи самопізнання і саморозвитку*. Миколаїв. 2014.
41. Медзуновська НС. *Особливості зміни особистісних відносин підлітків під впливом реклами*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Біла Церква. 2019.
42. Мюррей Г. *Дослідження особистості*. Кривий Ріг. 2011.
43. Небиліцин ВД. *Вибрані психологічні праці*. Одеса. 2010.

44. Орлов ЮМ. *Сходження до індивідуальності*. Моршин. 2011.
45. Орлов Ю М. *Мотивація поведінки*. Ірпінь. 2007.
46. Остапенко ДК. *Залучення в спортивну діяльність як фактор зміни ціннісно-сміслової сфери особистості підлітків*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Моршин. 2019.
47. Палмер Д, Палмер Л. *Еволюційна психологія. Секрети поведінки Homo sapiens*. Суми. 2014.
48. Полякова ОА, Мамедова ЛВ. Особливості розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів. *Міжнародний журнал експериментального освіти*. № 12–1. 2016. С. 128–131.
49. Радіна Н К, Нікітіна АА. Можливий вплив жінок як гендерної групи на трансформації чоловічої ідентичності. *Жінка в українському суспільстві*. № 2. 2011. С. 79–88.
50. Рейковський Я. *Експериментальна психологія емоцій*. Миколаїв. 2009.
51. Різванова ОВ. *Психологічна підтримка підлітків і старших школярів в освітньому процесі*: автореф. дис. .. канд. психол. наук. Моршин. 2019.
52. Рубінштейн СЛ. *Основи загальної психології*. Суми. 2002.
53. Рябов МП. *Уявлення підлітків про наслідки вживання наркотиків*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Миколаїв. 2017.
54. Савченко ДД. *Соціально-психологічні особливості підлітків, які не мають досвіду життя в родині*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Моршин. 2016.
55. Селіванов ВІ. *Виховання волі в умовах з'єднання навчання з продуктивною працею*. Вінниця, 2010. С. 13–21.
56. Симонов ПВ. *Потребностно-інформаційна теорія вищої нервової діяльності*. Житомир. 2018.
57. Сідячева НВ. *Емоційно-вольовий компонент готовності дошкільника до школи*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ужгород. 2016.
58. Слободчиков ВІ, Ісаєв ЄІ. *Основи психологічної антропології. Психологія людини: введення в психологію суб'єктивності*. Харків. 2005.

59. Степанова, Н. А. *Інтеграція емоційної, вольової і мотиваційної сфер в процесі особистісного розвитку молодших школярів*: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ірпінь. 2011.
60. Сурмава АМ. *Мислення і діяльність*. Одеса. 2012.
61. Фетіскін НП, Козлов ВВ, Мануйлов ГМ. *Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп*. Ірпінь. 2012.
62. Фресса П. Емоції. *Експериментальна психологія*. Випуск 5. Переяслав Хмельницький, 2005. С. 111–200.
63. Хомська ОД, Батова НЯ. *Мозок і емоції*. Миколаїв. 2012.
64. Чортів ЛФ. *Знаковість: досвід теоретичного синтезу ідей про знаковому способі інформаційного зв'язку*. Суми. 2013
65. Шаховський ВІ. *Лінгвістична теорія емоцій*. Миколаїв. 2008.
66. Шульга ТІ. *Становлення вольової регуляції в онтогенезі*: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Миколаїв. 2014.
67. Шульга ТІ. Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності до навчання школярів. *Вісник Одеського державного університету. Серія: Психологічні науки*. № 1. 2012. С. 60–66.