

ЗАГАЛЬНА ШКОЛА

УДК 37.042.1

DOI 10.31865/2077-1827.2(110)2026.361706

FORMATION OF READINESS FOR VOLUNTARY CONTROL OF MOTOR ACTIVITY IN ADOLESCENTS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF THEIR PERSONAL MOBILITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЇХНЬОЇ ОСОБИСТІСНОЇ МОБІЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Андрій Артюшенко

доктор педагогічних наук, професор,
E-mail: kudo-cherkasy@ukr.net
ORCID: 0000-0002-2954-2714
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі, Україна

Andrii Artiushenko

D.Sc. in Pedagogy, Professor,
E-mail: kudo-cherkasy@ukr.net
ORCID: 0000-0002-2954-2714
Hryhorii Skovoroda University
in Pereiaslav, Ukraine

Михайло Кисляков

здобувач 3 курсу третього
(освітньо-наукового) рівня
вищої освіти освітньої програми
«Освітні, педагогічні науки»
E-mail: kislyakov.m1@gmail.com
ORCID: 0009-0008-6858-3456
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Mykhailo Kysliakov

getter of the 3st year of the third
(educational and scientific) level of higher
education of the educational program
«Educational pedagogical sciences»
E-mail: kislyakov.m1@gmail.com
ORCID: 0009-0008-6858-3456
Bohdan Khmelnytsky National
University of Cherkasy

ABSTRACT

The essence of the concept of “voluntary control” is analyzed. It is established that any voluntary action is based on consciousness, reasoning, and a clear understanding of the motive and goal of future activity, as well as its significance and attainability. However, the functional structure of readiness for voluntary control of motor activity, as well as the pedagogical conditions for its formation and assessment, remain insufficiently defined. The concept of personal mobility is also characterized. A two-year formative pedagogical experiment was conducted on the basis of secondary schools in Cherkasy. The study involved 162 middle school students. The following research methods were applied: analysis of psychological and pedagogical literature, pedagogical experiment, expert evaluation, pedagogical observation, testing, a survey using an author-designed questionnaire, and statistical data processing. During the experiment, purposeful influence was exerted on students in order to implement the

identified pedagogical conditions in the educational process of the experimental groups. All generally accepted forms, methods, and means were used. The level of formation of the components of students' readiness for voluntary control was determined at each stage of the pedagogical experiment as the arithmetic mean score based on three indicators. Based on a comprehensive analysis of the problem, it was found appropriate to distinguish three interrelated components of students' readiness for voluntary control of motor activity: motivational, content-orientational, and operational. At the final stage of the experiment, the increase in the indicators of the motivational component in adolescents of the experimental group compared to the control group was 10.69% ($p < 0.001$), the content-orientational component increased by 11.69% ($p < 0.001$), and the operational component by 8.52% ($p < 0.001$). The content structure of students' readiness for voluntary control of motor activity is characterized. The pedagogical conditions for its formation in the process of physical education are substantiated and experimentally verified. The effectiveness of the proposed pedagogical conditions is confirmed. Prospective directions for further research include the development of modern methods for assessing and forming indicators of students' readiness for voluntary control of motor activity in the process of physical education.

Key words: *voluntary control, structure, motor activity, pedagogical conditions, adolescents, physical education, personal mobility.*

Актуальність теми. Результативність будь-якої рухової діяльності, частіше за все пов'язується з уявленням про довільне управління. Основу теорії будови і управління довільними рухами, що в свою чергу сприяло формуванню сучасних методичних підходів до навчання рухових умінь і навиків у процесі фізичного виховання склали роботи вітчизняних вчених. Протягом багатьох років формування теорії управління рухами стримувалося ізольованим вивченням рухів з позицій механіки у відриві від психічних та фізіологічних процесів (Вейберг, Гоулд, 2001).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саме це обумовлює актуальність робіт, згідно концепції яких живий рух є цілеспрямованою дією, керованою в ході його виконання, і являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка складається з багатьох взаємодіючих елементів. У цьому контексті звертає на себе увагу поняття «спритність», яке визначається як здатність вирішувати рухове завдання в неочікувано складних або абсолютно нових умовах, які виникають, це рухова винахідливість, кмітливість (Волков, 2014). Рухова система сама по собі не володіє винахідливістю та кмітливістю, тому в такому розумінні спритності центр тяжіння зміщується на психічний (інтелектуальний) рівень керування діями” (Артюшенко, 2025). Нами систематизовано поняття «особистісна мобільність», яке розглядається як інтегративна якість особистості, що відображає її здатність до свідомого, гнучкого й ефективного реагування на зміни умов діяльності та життєвих ситуацій (Артюшенко, 2011). Все це підкреслює, що в основі будь-якої довільної дії знаходиться свідомість, розум, чітке уявлення мотиву-мети майбутньої діяльності, її значущості і доступності. Це впливає на самостійне і своєчасне прийняття адекватного рішення про спосіб дії, на створення у внутрішньому плані програми дій і на процес виконання з відповідною самооцінкою,

самокорекцією і самоаналізом. Можна вважати, що все це складає основу готовності до активних дій, до свідомої регуляції власної поведінки і діяльності (Бех, 2015). В той же час функціональна структура поняття «готовність до довільного управління» залишається недостатньо вивченою. В процесі фізичного виховання учнівської молоді акцент робиться на фізичну підготовленість, на формування рухових навиків на основі теорії про умовні рефлексії, при цьому не підкреслюється значущість психічних процесів та особистісних складових управління руховою діяльністю (Грибан, 2020).

В зв'язку з цим ми передбачаємо, що визначення функціональної структури готовності до довільного управління, розробка методики оцінювання окремих складових цієї структури, може сприяти обґрунтуванню педагогічних умов та ефективних методичних підходів до її формування і контролю в учнів у процесі фізичного виховання в ЗЗСО.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Мета дослідження – на основі цілісного аналізу проблеми визначити структуру готовності підлітків до довільного управління руховою діяльністю, обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови та методичні прийоми її формування в процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Проведений дворічний *формулюючий* педагогічний експеримент, в якому взяли участь 162 учня середнього шкільного віку (82 учня в експериментальній групі й 80 в контрольній групі). Експеримент проводився на базі Черкаських загальноосвітніх навчальних закладів № 3, № 6. На основі цілісного аналізу проблеми з'ясовано, що доцільно розглядати три взаємопов'язані і взаємозумовлювальні складові готовності учнів до довільного управління руховою діяльністю: мотиваційну, змістово-орієнтаційну, операційну).

Мотиваційна складова визначається як динамічна готовність до реалізації власних можливостей у різних видах спортивної діяльності. *Показниками* сформованості мотиваційної складової є: ставлення до фізичного виховання, пізнавальна активність, вольові якості. *Змістово-орієнтаційна складова* пов'язана із готовністю до вчасного й адекватного прийняття рішення про спосіб дії в конкретній ситуації. Рішення про спосіб дії формується також на основі сукупності психічних процесів – уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви. *Показниками* сформованості змістово-орієнтаційної складової визначено: наявність практичного досвіду, здатність до оцінки ситуації і власних можливостей, до швидкого прийняття рішень, упевненість в собі.

Операційна складова розглядається як готовність і практична реалізація необхідних знань, умінь і власного досвіду в різних видах діяльності. *Показниками* операційної складової є: рухові уміння та навички, фізична підготовленість, здатність до свідомої мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей (Рис. 1). Для оцінювання готовності учнів до довільного управління використано ряд діагностичних методів: експертна оцінка, тестування, опитування, педагогічні спостереження, статистична обробка даних. Всі показники оцінювалися за 12-бальною шкалою. Так, задоволеність учнів результатами власної діяльності на уроках фізичної культури і наявність практичного досвіду визначилися за допомогою методу анкетування. Анкетування проводилось методом групового опитування респондентів. В

анкеті, крім питань, був представлений перелік можливих варіантів відповідей. Наприклад, групу з високим рівнем *практичного досвіду* склали учні, які постійно, не менше трьох років, займаються у спортивних секціях (11-12 балів). *Здатність до швидкого прийняття рішень під час рухової діяльності, впевненість у власних силах та рівень прояву вольових якостей* оцінювались трьома експертами у процесі педагогічних спостережень за поведінкою та діяльністю учнів на уроках фізичної культури у процесі спортивно-ігрової діяльності.

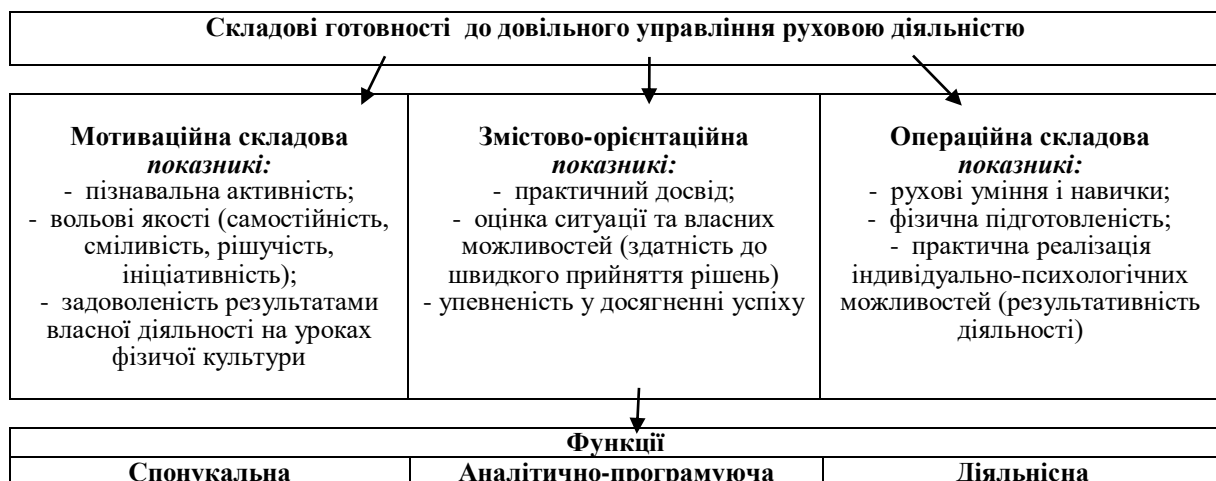


Рис. 1. Схема готовності до довільного управління руховою діяльністю

Рівень сформованості *рухових умінь і навичок* також оцінювався трьома експертами. Оцінка проводилась в балах за 12-бальною шкалою під час виконання учнями ігрових вправ (техніка володіння м'ячем – ведення, прийом, передача) і гімнастичних (перекид вперед, „ластівка”). Рівень фізичної підготовленості визначався за результатами тестування та як середнє арифметичне значення в балах за трьома тестовими вправами. Рівень сформованості складових готовності учнів до довільного управління (мотиваційної, змістово-орієнтаційної, операційної) також визначався як середнє арифметичне значення в балах за трьома показниками на кожному етапі педагогічного експерименту.

В результаті детального аналізу змістової та функціональної структури готовності до довільного управління руховою діяльністю визначено педагогічні умови її формування в підлітків у процесі фізичного виховання.

Однією з педагогічних умов є *організація напруженої навчально-фізкультурної діяльності за поступового збільшення труднощів*. Поступове збільшення труднощів, зміна засобів є необхідною умовою запобігання адаптації. Багаторазове повторювання однієї й тієї ж вправи призводить до послаблення емоцій, без яких неможливо досягнути нових позитивних результатів. Наступною педагогічною умовою є *впровадження в навчально-виховний процес особистісно орієнтованої методики виховання*, яка передбачає сприйняття кожного вихованця як суб'єкта навчально-виховного процесу; урахування індивідуально-психологічних особливостей та мотивів учнів з метою надання можливості кожному засвоювати знання і уміння у власному темпі. Ще

однією педагогічною умовою є здійснення ігрової діяльності з елементами змагань. Саме в ігровій діяльності найбільш потрібна здатність до сприйняття, оцінки й аналізу ситуацій, які постійно змінюються, кожного разу яскраво проявляється необхідність самостійного вирішення рухових завдань. Ігри з елементами змагань забезпечують потребу в змагальній діяльності, привчають учнів оцінювати свої дії, порівнювати себе з однолітками, стимулюють активність, ініціативність, сприяють самообілізації індивідуально-психологічних можливостей. Важливішою педагогічною умовою є формування в учнів здатності до самооцінки, самоаналізу, самоконтролю і самообілізації, яка передбачає активізацію свідомості, здатності до уявлень і мислення в руховому навчанні. Розучування рухової дії не повинне мати характер механічного повторення на основі теорії про умовні рефлекси, а в кожній спробі *свідомо* відтворити її програму. Враховувалось, що активізація свідомості і мислення здійснюється ефективніше, якщо процес рухового навчання відбувається відповідно до такої логіки: *завдання* → *мотивація* → *осмислення завдання* → *виконання* → *самооцінка* → *самоконтроль* → *самоаналіз*.

Упровадження виокремлених педагогічних умов в навчальний процес учнів загальноосвітньої школи здійснювалося в процесі дворічного формуючого педагогічного експерименту, під час якого за допомогою вчителів фізичної культури ми активно впливали на піддослідних. При цьому використовувались всі загальноновизнані форми, методи і засоби. В процесі занять з фізичної культури в експериментальних класах запропонована нами система вправ та ігор відрізнялася установкою на сприйняття та відтворення рухових дій за часом, за зусиллям, за простором. Ми ставили завдання досягати точності психічного відображення і відтворення рухових дій відповідно до заданих параметрів. Провідна роль при цьому відводиться не фізичним якостям учнів, а їхнім відчуттям, готовності до свідомого управління власними руховими діями, що є основою для засвоєння нових рухових навичок і для вчасної самообілізації. В організації навчального процесу з експериментальними групами особлива увага приділялась тому, щоб учні не тільки розуміли, але і сприймали поставлене перед ними завдання. Тому новий матеріал подавався таким чином, щоб він зацікавив учнів, а відповідно – і стимулював їх до оволодіння новими вправами. Подання нового матеріалу проводилося з урахуванням індивідуальних можливостей учнів. Завдання ставилися так, щоб на основі набутих знань, умінь та навичок учні самі шукали шляхи до найбільш раціонального виконання рухових завдань. Фактично стимулювалися прояви сприйняття, пам'яті, мислення. Увага зосереджувалася на самостійному й адекватному прийнятті рішень про дії та на їх результативному виконанні. Все це сприяло підвищенню інтересу учнів не тільки до конкретних фізичних вправ і завдань, а до спортивної діяльності взагалі. Рівень сформованості складових готовності учнів до довільного управління визначався на кожному етапі педагогічного експерименту.

Порівняльний аналіз експериментальних даних показав (табл.1), що формування показників готовності підлітків до довільного управління руховою діяльністю в ЕГ (експериментальна група) відбувалося ефективніше, ніж у КГ (контрольна група). Так, відносно вихідного рівня приріст показників мотиваційної складової в підлітків ЕГ у порівнянні зі значеннями контрольної групи на завершальному етапі експерименту складає 10,69% ($p < 0,001$), змістово-

орієнтаційної 11,69% ($p < 0,001$) і операційної складової 8,52% ($p < 0,001$). Експериментальна група суттєво відрізняється від контрольної за кількістю підлітків (у %) з певною величиною змін вивчаємих показників за період експерименту. Основна частина учнів контрольної групи (від 45 до 70%) демонструє величину змін показників всіх складових в межах до 20-30%. В учнів експериментальної групи ці зміни спостерігаються в межах до 50%.

Таблиця 1

Зміна складових готовності підлітків до довільного управління руховою діяльністю на етапах експерименту у порівнянні з вихідним рівнем (% , $M \pm m$)

Показники	Етапи експерименту	
	II	III
Експериментальна група (n=82)		
Мотиваційна	2,67±0,714	10,69±1,228
Змістово-орієнтаційна	4,22±0,846	11,67±1,318
Операційна	1,60±0,893	8,52±1,270
Контрольна група (n=80)		
Мотиваційна	0,41±0,269 ^{ooo}	0,92±0,297 ^{ooo}
Змістово-орієнтаційна	1,74±0,516 ^{ooo}	2,36±0,551 ^{ooo}
Операційна	0,55±0,234 ^o	1,13±0,323 ^{ooo}

Примітка. ^o - $p < 0,05$; ^{oo} - $p < 0,01$; ^{ooo} - $p < 0,001$ у порівнянні зі значеннями контрольної групи.

Таким чином, результати формуючого педагогічного експерименту довели ефективність запропонованих педагогічних умов та методичних прийомів формування готовності учнів до довільної регуляції рухової діяльності. Це виявилось в тому, що показники готовності учнів до довільної регуляції рухової діяльності в експериментальних групах на контрольному етапі дослідження значно перевищили відповідні показники, здобуті на констатувальному етапі дослідження.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

1. Охарактеризовано змістову структуру готовності учнів до довільної регуляції рухової діяльності, яка охоплює такі її складові: мотиваційну, змістово-орієнтаційну, операційну.

Показниками сформованості мотиваційної складової є: ставлення до фізичного виховання, пізнавальний інтерес, пізнавальна активність, задоволеність результатами навчально-фізкультурної діяльності. Показниками сформованості змістово-орієнтаційної складової визначено: розуміння сутності фізичного вдосконалення, наявність практичного досвіду, здатність до оцінки ситуації і власних можливостей, упевненість у досягненні успіху, вольові якості. Показниками операційної складової є: психомоторні здібності, рухові уміння, навички, фізична підготовленість, здатність до свідомої мобілізації власних індивідуально-психологічних можливостей.

2. Теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування готовності учнів до довільної регуляції рухової діяльності в процесі фізичного виховання, а саме: організація активної, напруженої фізичної діяльності за поступового збільшення труднощів; упровадження в навчально-виховний процес особистісно орієнтованої методики виховання; реалізація ігрової діяльності з елементами змагань як основної організаційної форми занять з фізичного виховання; формування в учнів здатності до самооцінки, самоаналізу, самоконтролю і самооблізації.

3. Експериментально перевірено педагогічні умови і методика формування в учнів готовності до довільної регуляції рухової діяльності. Під час занять з експериментальною групою передбачалось акцентування ролі свідомості, уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, здатності до уявлень, особистісних якостей під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру. Підсумкові зрізи довели ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності учнів до довільної регуляції рухової діяльності. Проведене дослідження не претендує на вичерпаний розгляд усіх аспектів проблеми формування готовності до довільної регуляції рухової діяльності підлітків у процесі фізичного виховання. *Перспективним вважаємо*: подальший пошук сучасних методів оцінювання показників готовності учнів до довільної регуляції, нових форм і методів проведення занять з фізичного виховання; організацію спеціальної підготовки вчителів фізичної культури.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

Артюшенко, А.О.(2011). Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: монографія Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 394 с.

Артюшенко, А.О. (2025). Адаптація здобувачів вищої освіти до навчально-фізкультурної діяльності як процес формування особистісної мобільності. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки», 3, 148-153. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-148-153>

Бех, І. Д. (2015). Вибрані наукові праці. Чернівці: Букрек, Т. 2: Виховання особистості. 641 с.

Волков, Л.В. (2014). Фізична підготовка школярів. Київ: Освіта України. 216 с.

Вейберг, Р.С., Гоулд, Д. (2001). Психологія спорту // Під ред. Г. Ложкіна. Київ, 335 с.

Грибан, В. Г. (2020). Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 384 с.

Платонов, В.М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, Київ, 704 с.

REFERENCES

Artyushenko, A.O. (2011). Formuvannya v uchniv zahalnoosvitnoi shkoly osobystisnoi mobilnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya [Formation of personal mobility in students of a comprehensive school in the process of physical education]. *monograph - Cherkasy: publisher Chabanenko Yu. A., 394 s. [in Ukrainian].*

Artiushenko, A.O., 2025. Adaptation of higher education students to educational and physical activity as a process of personal mobility formation. *Visnyk of Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytsky. Pedagogical Sciences Series*, 3, pp.148–153. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-148-153>

Beh, I.D. (2015). *Vibrani naukovI pratsI. Vihovannya osobistostI. (T.1). ChernIvtsI: Bukrek. 641 s. [in Ukrainian].*

Volkov, L.V. (2014). *Physical training of schoolchildren. Kyiv: Osvita Ukrainy. 216 s. [in Ukrainian].*

Weiberg R.S., Gould D. Psychology of sports // Edited by G. Lozhkin. Kyiv, 2001. 335 s. [in Ukrainian].

Hryban, V.H., 2020. *Physical education: problems and prospects*. Monograph, ed. by H.P. Hryban. Zhytomyr: Ruta. 384 s. [in Ukrainian].

Platonov, V.M. (2020). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia* [Modern system of sports training]. Persha drukarnia Kyi'v, 704 s. [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Проаналізована сутність поняття «довільне управління». З'ясовано, що в основі будь якої довільної дії знаходиться свідомість, розум, чітке уявлення мотиву-мети майбутньої діяльності, її значущості і доступності. Однак, функціональна структура готовності до довільного управління руховою діяльністю, педагогічні умови її формування і контролю залишаються практично не визначеними. Схарактеризовано поняття особистісна мобільність.

Нами проведений дворічний формуючий педагогічний експеримент на базі Черкаських загальноосвітніх шкіл. В експерименті взяли участь 162 учня середнього шкільного віку. Використано такі методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічний експеримент, експертна оцінка, педагогічні спостереження, тестування, опитування за авторською анкетой, статистична обробка даних. Під час експерименту ми активно впливали на учнів з метою упровадження виокремлених педагогічних умов в навчальний процес учнів експериментальних груп. При цьому використовувались всі загальновідомі форми, методи і засоби. Рівень сформованості складових готовності учнів до довільного управління визначався на кожному етапі педагогічного експерименту як середнє арифметичне значення в балах за трьома показниками. На основі цілісного аналізу проблеми з'ясовано, що доцільно розглядати три взаємопов'язані складові готовності учнів до довільного управління руховою діяльністю: мотиваційну, змістово-орієнтаційну, операційну.

Приріст показників мотиваційної складової в підлітків ЕГ у порівнянні зі значеннями контрольної групи на завершальному етапі експерименту складає 10,69% ($p < 0,001$), змістово-орієнтаційної 11,69% ($p < 0,001$) і операційної складової 8,52% ($p < 0,001$). Охарактеризовано змістову структуру готовності учнів до довільного управління руховою діяльністю. Обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови її формування в учнів у процесі фізичного виховання. Довелена ефективність запропонованих педагогічних умов.

Перспективним вважаємо: подальший пошук сучасних методик оцінювання та формування показників готовності учнів до довільного управління руховою діяльністю в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: «довільне управління», «структура», «рухова діяльність», «педагогічні умови», «підлітки», фізичне виховання, «особистісна мобільність».

Дата надходження статті до видання: 23.04.2026 р.

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.05.2026 р.

Дата публікації: 29.05.2026 р.