

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Гнатюк Давид Іванович
здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

РОЛЬ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ У РОЗВИТКУ ДИСЦИПЛІНИ
ТА САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ ВІКОМ 10–12 РОКІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

доктор філософії,
старший викладач

Сова В.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТА САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ.....	5
1.1. Поняття дисципліни та самоконтролю в психолого-педагогічній науці.....	5
1.2. Вікові особливості формування дисципліни та самоконтролю у дітей.....	13
1.3. Вплив фізичної активності та спортивних занять на особистісний розвиток дитини.....	19
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТА САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ СПОРТУ.....	28
2.1. Види спортивних занять як засіб формування дисципліни та самоконтролю у дітей віком 10-12 років.....	34
2.2. Психолого-педагогічні механізми впливу спорту на розвиток дисципліни та самоконтролю.....	35
2.3. Роль тренера, педагога та сім'ї у формуванні дисциплінованості дитини через спорт.....	41
2.4. Організація та методи дослідження рівня дисципліни і самоконтролю у дітей.....	47
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ НА ДИСЦИПЛІНУ ТА САМОКОНТРОЛЬ ДІТЕЙ.....	52
3.1. Аналіз результатів експериментального дослідження впливу спортивних занять на дисципліну та самоконтроль у дітей 10-12 років.....	52
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного суспільства, що характеризується прискореним ритмом змін, цифровою гіперстимуляцією і послабленням традиційних механізмів зовнішнього контролю, здатність дитини до свідомої дисципліни і вольової саморегуляції набуває значення одного з ключових чинників її успішної соціалізації, навчальної ефективності та психологічного благополуччя. Дисципліна і самоконтроль є не лише педагогічними категоріями - вони є психологічними ресурсами особистості, що визначають здатність ставити довгострокові цілі і досягати їх, долаючи безпосередні спонуки і труднощі. Саме тому питання про умови, засоби і механізми розвитку цих якостей у дітей є одним із найактуальніших у сучасній педагогіці і психології розвитку.

Особливого значення ця проблема набуває стосовно дітей 10-12 років - вікового діапазону, що позначає перехід від молодшого шкільного до підліткового етапу і характеризується унікальним поєднанням нейробіологічних, когнітивних і соціально-психологічних передумов для розвитку механізмів вольової регуляції. Незавершеність дозрівання префронтальних структур мозку, зростаюча метакогнітивна здатність і підвищена значущість референтного середовища однолітків і авторитетних дорослих роблять цей вік водночас уразливим щодо імпульсивності і надзвичайно сприятливим для педагогічного впливу, спрямованого на формування самодисципліни.

Серед засобів розвитку особистості дитини спортивні заняття посідають особливе місце завдяки унікальній здатності поєднувати нормативно насичене

середовище, систематичну практику вольового зусилля, регулярний зворотний зв'язок і потужний соціальний контекст колективної відповідальності. Однак педагогічна ефективність спорту як засобу розвитку дисципліни і самоконтролю не є автоматичною: вона визначається якістю педагогічного супроводу, стилем тренерства і мірою, в якій спортивна програма враховує вікові та психологічні потреби дітей. Це обумовлює необхідність системного наукового дослідження даної проблеми - як у теоретичному, так і в емпіричному вимірі.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та перевірці впливу спортивних занять на рівень дисципліни і самоконтролю у дітей 10–12 років.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять дисципліни і самоконтролю у психолого-педагогічній науці та встановити їх взаємозв'язок;
3. Провести емпіричне дослідження та порівняти рівні дисципліни і самоконтролю у дітей, що займаються спортом, і в тих, що не займаються;
4. Розробити практичні рекомендації для суб'єктів виховного процесу.

Об'єкт дослідження - процес формування дисципліни та самоконтролю у дітей 10–12 років.

Предмет дослідження - психолого-педагогічні умови і механізми впливу спортивних занять на розвиток дисципліни і самоконтролю у дітей 10–12 років.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення і систематизація психолого-педагогічної літератури;
- практичні: психодіагностика із застосуванням стандартизованих методик, структуроване спостереження, анкетування;
- методи математичної статистики.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок основного тексту. Список використаних джерел налічує 59 найменувань, з яких 30 - іноземними мовами. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТА САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ

1.1. Поняття дисципліни та самоконтролю в психолого-педагогічній науці

Дисципліна та самоконтроль є фундаментальними категоріями психолого-педагогічної науки, що набувають особливої актуальності в контексті виховання підростаючого покоління. Попри тривалу традицію дослідження цих феноменів, їх понятійне наповнення залишається дискусійним: межі між ними нерідко розмиваються залежно від теоретичної рамки, наукової школи та культурного контексту. Водночас в умовах сучасного суспільства, що характеризується прискореним ритмом змін, інформаційним перевантаженням і послабленням традиційних механізмів зовнішнього контролю, здатність до свідомої дисциплінованої поведінки і вольової саморегуляції стає дедалі вагомішим чинником успішної соціалізації дитини. Це обумовлює необхідність детального концептуального аналізу обох понять і встановлення їх взаємозв'язку в контексті психолого-педагогічної теорії та практики.

У класичній педагогічній традиції під дисципліною розуміють систему норм і правил поведінки, усвідомлено і добровільно прийнятих людиною, що забезпечує впорядкованість спільної діяльності й підпорядкування індивіда соціально значущим вимогам. Г. В. Безверхня, аналізуючи теоретичні основи педагогіки фізичного виховання, вказує, що дисципліна виконує щонайменше три взаємопов'язані функції: регулятивну (впорядкування поведінки

відповідно до норм і очікувань соціального середовища), виховну (формування особистісних якостей відповідальності, організованості та самоповаги) та охоронну (захист спільних інтересів від деструктивного впливу ситуативних імпульсів і свавілля окремих учасників діяльності) [7]. Такий підхід підкреслює нормативний, соціально детермінований характер дисципліни і вказує на її сутнісно соціальне коріння: поза спільнотою з її нормами і очікуваннями дисципліна не має смислу.

Проте у сучасній науковій літературі акцент дедалі частіше зміщується від розуміння дисципліни як зовнішнього нормативного порядку до розгляду її як внутрішньої особистісної якості. У цьому контексті вона тлумачиться як здатність діяти відповідно до встановлених правил не внаслідок зовнішнього примусу чи страху покарання, а завдяки засвоєній системі цінностей і розвиненим механізмам вольової регуляції [7]. В. А. Семіченко та В. С. Заслуженюк, досліджуючи психологічні механізми особистісного розвитку, наголошують, що лише та дисципліна, яка спирається на усвідомлену внутрішню мотивацію, набуває характеру стійкої риси і переноситься на нові ситуації та сфери діяльності [27]. Дисципліна ж, зумовлена виключно зовнішнім контролем і загрозою санкцій, зникає щойно цей контроль послаблюється - що є принциповим аргументом на користь виховання, а не дресирування.

З. І. Білоусова, розглядаючи психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості, виокремлює три якісно відмінні рівні дисципліни: виконавська дисципліна (дотримання правил під безпосереднім керівництвом і наглядом дорослого); ситуативна дисципліна (дотримання засвоєних норм у знайомих ситуаціях без зовнішнього контролю, але лише за наявності чітких зовнішніх орієнтирів); особистісна дисципліна, або самодисципліна (свідоме, ціннісно обґрунтоване дотримання норм у будь-яких обставинах, включно з новими і нестандартними, де зовнішні орієнтири відсутні або суперечать ситуативним бажанням) [9]. Ця типологія є педагогічно продуктивною: вона вказує на те, що формування справжньої дисципліни є тривалим процесом, що передбачає

поступовий перехід від гетерономного до автономного регулювання поведінки, і окреслює орієнтири для педагогічного впливу на різних вікових етапах.

Поняття самоконтролю в психологічній науці набуло концептуального оформлення передусім у рамках когнітивно-поведінкових і нейронаукових підходів, хоча його витoki можна знайти ще у класичних теоріях вольової регуляції. У найзагальнішому розумінні самоконтроль визначається як здатність особистості регулювати власні думки, емоції та поведінку відповідно до внутрішніх стандартів і довгострокових цілей, долаючи при цьому безпосередні спонуки та зовнішні відволікаючі стимули [32]. Це визначення акцентує кілька ключових аспектів: по-перше, наявність внутрішнього стандарту, з яким порівнюється поточна поведінка; по-друге, здатність до гальмування небажаних реакцій; по-третє, часову перспективу - орієнтацію на довгострокові цілі, а не на ситуативне задоволення.

T. F. Heatherton та D. D. Wagner у своєму огляді нейронаукових основ самоконтролю характеризують його як ключовий механізм психологічної адаптації, що забезпечує узгодженість між ситуативними реакціями й стратегічними намірами індивіда [43]. Дослідники розмежовують три відносно автономні, але взаємопов'язані компоненти самоконтролю: когнітивний (контроль думок і концентрація уваги на цільових завданнях), емоційний (регуляція афективних станів - тривоги, роздратування, збудження) та поведінковий (гальмування небажаних дій і підтримання продуктивної поведінки всупереч спокусам). Усі три компоненти задіяні у спортивній діяльності: концентрація уваги на технічному завданні в умовах стресу, керування тривогою перед змаганням і придушення імпульсу порушити правила в загостреній ситуації суперництва - усе це різні вияви самоконтролю, що систематично тренуються через спортивну практику.

R. F. Baumeister, один із найвпливовіших дослідників самоконтролю, запропонував модель «сили его» (ego depletion model), згідно з якою самоконтроль є обмеженим когнітивним ресурсом, що може виснажуватися

внаслідок попередніх зусиль вольової регуляції [32]. Відповідно до цієї моделі, після серії вимог до самоконтролю здатність протистояти наступним спокусам і дотримуватися правил суттєво знижується - ефект, що дослідник назвав виснаженням его. Хоча ця концепція зазнала критики з боку прихильників процесуальних підходів, що стверджують першочергову роль суб'єктивних переконань про власний ресурс над реальним нейрофізіологічним виснаженням, вона залишається практично значущою. Зокрема, вона пояснює, чому діти, від яких вимагають самоконтролю водночас у кількох сферах (навчання, сімейна дисципліна, соціальна поведінка), можуть демонструвати зниження вольового контролю в інших контекстах, а також указує на важливість режиму відновлення - відпочинку, гри і позитивних емоцій - у виховній роботі.

Нейробіологічна перспектива суттєво збагачує розуміння самоконтролю, виявляючи його мозкові субстрати та механізми на рівні нейральних ланцюгів. А. Ф. Т. Arnsten зі співавторами переконливо показали, що ключову роль у механізмах самоконтролю відіграє префронтальна кора головного мозку - структура, відповідальна за планування, гальмування імпульсів, когнітивну гнучкість і моніторинг поведінки [31]. Саме вона дозволяє людині «тримати в голові» довгострокові цілі, оцінювати поточну поведінку на відповідність цим цілям і ініціювати корекційні дії при виявленні відхилень. Ця обставина є принципово важливою для розуміння вікової динаміки розвитку самоконтролю: оскільки дозрівання префронтальної кори та мієлінізація її зв'язків із підкірковими структурами тривають аж до ранньої дорослості, діти і підлітки системно поступаються дорослим у здатності до вольової регуляції. Це не є відхиленням - це нормальна нейробіологічна реальність, з якою педагог має рахуватися при плануванні виховних впливів.

Р. Petrovic та F. X. Castellanos доповнюють цю картину, показуючи, що порушення зв'язків між префронтальною корою і лімбічними структурами лежить в основі широкого спектру розладів самоконтролю - від синдрому дефіциту уваги та гіперактивності до хронічної емоційної нестабільності [53].

Ці дані підкреслюють як біологічну вразливість механізмів самоконтролю у дітей, так і ключову роль педагогічного середовища у їх підтримці і розвитку. Структуроване, прогнозоване середовище, яким є якісно організовані спортивні заняття, здатне активно стимулювати саме ті нейральні ланцюги, що забезпечують вольову регуляцію, і тим самим сприяти дозріванню механізмів самоконтролю.

А. Berger зі співавторами, розглядаючи мультидисциплінарні перспективи дослідження уваги та саморегуляції, наголошують на нерозривному зв'язку між розвитком уваги і самоконтролю [33]. Авторитетні дослідники доводять, що здатність утримувати мету в полі уваги, пригнічуючи відволікаючі стимули, є не просто передумовою, а ключовим операційним компонентом вольової регуляції. Це спостереження має безпосереднє значення для оцінки розвивального потенціалу спортивних занять: більшість спортивних вправ вимагають саме зосередженої, витривалої уваги в умовах конкуруючих стимулів, що робить спорт природним середовищем для «тренування» уваги як основи самоконтролю.

Принципово важливим теоретичним питанням є співвідношення між самоконтролем і ширшим конструктом саморегуляції. В. А. Семіченко та В. С. Заслуженюк трактують саморегуляцію як цілісний свідомий процес управління особистістю власними психічними станами, поведінкою і діяльністю відповідно до поставлених цілей і прийнятих норм [27]. Якщо саморегуляція охоплює повний цикл - від постановки цілей через планування й виконання до рефлексивної оцінки результатів, - то самоконтроль є одним із її ключових операційних механізмів, що забезпечує моніторинг відхилень між реальною поведінкою та еталонними стандартами і ініціює корекційні дії. Таким чином, розвиток самоконтролю є необхідним, але недостатнім компонентом повноцінної саморегуляції: поряд із ним важливими є здатність до постановки реалістичних цілей, планування і продуктивної рефлексії.

М. В. Савчин та Л. П. Васильченко, аналізуючи вікові механізми психічного розвитку, розглядають самоконтроль як властивість особистості,

що формується у процесі інтеріоризації зовнішніх вимог і поступово стає автономним регулятором поведінки [26]. Автори підкреслюють, що розвиток самоконтролю нерозривно пов'язаний із формуванням самооцінки і рефлексії: щоб ефективно контролювати свою поведінку, дитина повинна мати реалістичне уявлення про власні сильні й слабкі сторони, усвідомлювати розрив між тим, якою вона є, і тим, якою прагне бути, та вміти оцінювати власний прогрес. Спортивне середовище, де результати є вимірюваними, а зворотний зв'язок від тренера - постійним і конкретним, створює ідеальні умови для розвитку саме цих рефлексивних здібностей.

Важливою теоретичною опозицією у вивченні дисципліни є розрізнення між зовнішньою і внутрішньою її формами. Зовнішня дисципліна забезпечується системою правил, приписів і санкцій, що визначаються соціальним середовищем - сім'єю, школою, спортивним колективом. Внутрішня дисципліна (самодисципліна) є результатом інтеріоризації цих зовнішніх норм і їх трансформації у особистісно значущі стандарти поведінки, що регулюють дії людини навіть за відсутності зовнішнього спостереження і санкцій [7]. Ця трансформація - від «я роблю це, бо так вимагають» до «я роблю це, бо вважаю це правильним і важливим для себе» - є центральним завданням виховного процесу і визначає якісний стрибок у розвитку особистості як суб'єкта власної поведінки. Н. В. Москаленко підкреслює, що лише та дисципліна, що стала внутрішньою, проявляється стабільно в різних ситуаціях і зберігається в умовах відсутності нагляду [24].

Теорія самодетермінації, розроблена Р. М. Рюан та Е. Л. Десі, пропонує концептуально потужне підґрунтя для розуміння умов, за яких зовнішня дисципліна трансформується у внутрішню [57]. Згідно з цією теорією, людина від природи схильна до засвоєння цінностей і норм свого соціального оточення, однак якість цього засвоєння залежить від того, наскільки в процесі виховання задоволені три базові психологічні потреби: потреба в автономії (відчуття того, що поведінка виходить з власної волі і узгоджується з власними цінностями, а не є лише виконанням зовнішніх приписів), потреба в

компетентності (відчуття ефективності, здатності досягати результатів і опановувати складні завдання) та потреба у зв'язаності (відчуття приналежності, взаєморозуміння і підтримки з боку значущих людей). Якщо ці потреби задоволені, зовнішні норми поступово інтеріоризуються і стають органічною частиною внутрішньої регуляції особистості. Якщо ж соціальне середовище пригнічує автономію, підриває відчуття компетентності або ізолює дитину - навіть жорсткі зовнішні вимоги дисципліни не призводять до формування справжньої самодисципліни, а лише до конформного слухняного поведінкового фасаду.

У цьому контексті принципово важливим є розрізнення між дисципліною і слухняністю. Слухняність є реактивним підкоренням зовнішньому авторитету, яке не передбачає ні усвідомлення смислу вимог, ні їх ціннісного прийняття. Дисципліна є активною, свідомою, ціннісно мотивованою позицією, що передбачає здатність дотримуватися стандартів поведінки навіть всупереч безпосереднім спонукам і незалежно від зовнішнього контролю. J. Coakley, аналізуючи поняття «позитивного розвитку» молоді через спорт, застерігає проти педагогічних підходів, що культивують слухняність замість справжньої дисципліни, адже надмірна авторитарна слухняність підриває розвиток автономії й морального судження, необхідних для відповідальної поведінки в дорослому житті [42]. Цей застереження є особливо актуальним для тренерської практики у роботі з дітьми 10-12 років - вікового етапу, коли здатність до морального мислення й критичної оцінки норм стрімко розвивається.

Підтвердження центральної ролі автономії і внутрішньої мотивації у розвитку самоконтролю надає й дослідження I. Rodríguez-Mora та колег, що узагальнило широкий масив інтервенційних студій у сфері фізичної активності підлітків [56]. Автори встановили, що спортивні програми, побудовані на принципах теорії самодетермінації, - з підтримкою автономії, конструктивним зворотним зв'язком і розвитком відчуття компетентності - формують у дітей стійкіші навички саморегуляції і вищий рівень свідомої

дисципліни порівняно з традиційними директивними підходами, орієнтованими на зовнішній контроль і нагороди.

Досліджуючи зв'язок між фізичною активністю і самоконтролем у підлітків, R. Boat та S. B. Cooper встановили двоспрямований позитивний зв'язок: регулярні вправи зміцнюють нейральні механізми саморегуляції і підвищують вольову витривалість, тоді як розвинений самоконтроль своєю чергою сприяє наполегливому дотриманню тренувального режиму [35]. Цей взаємопідсилюючий цикл пояснює, чому систематичні спортивні заняття є особливо ефективним середовищем для розвитку вольових якостей: кожне подолання труднощів у тренуванні не лише фізично зміцнює дитину, а й збагачує її психологічний досвід самоподолання, що поступово формує переконання у власній здатності контролювати свої дії.

У. Ніе та колеги, провівши систематичний огляд і мета-аналіз 42 досліджень, підтвердили значущий позитивний зв'язок між фізичною активністю і самоконтролем у підлітків, виявивши, що найвагомішу роль відіграють структуровані, педагогічно організовані форми активності порівняно з неструктурованою руховою активністю [50]. Це спостереження є принципово важливим: не рухова активність сама по собі, а педагогічно організований спортивний досвід - з чіткими правилами, нормативними вимогами, регулярним зворотним зв'язком і значущими стосунками - є тим середовищем, де самоконтроль і дисципліна цілеспрямовано формуються.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє визначити дисципліну як свідоме, ціннісно обґрунтоване дотримання особистістю визначених норм і стандартів діяльності, що формується в процесі інтеріоризації зовнішніх соціальних вимог і набуває характеру стійкої особистісної якості; а самоконтроль - як психологічний механізм моніторингу й корекції власної поведінки, думок і емоцій відповідно до заданих стандартів і довгострокових цілей. Обидва конструкти знаходяться у відношенні взаємної детермінації: розвинений самоконтроль є психологічним підґрунтям, що робить можливою стійку дисципліновану поведінку, тоді як систематичні вимоги дисципліни

стимулюють розвиток і зміцнення механізмів самоконтролю. Педагогічна цінність спортивних занять полягає саме в тому, що вони одночасно висувають до дитини дисциплінарні вимоги і створюють умови для розвитку психологічних ресурсів, необхідних для їх виконання - формуючи тим самим ту внутрішню єдність дисципліни і самоконтролю, що є основою зрілої особистісної саморегуляції.

1.2. Вікові особливості формування дисципліни та самоконтролю у дітей

Розвиток дисципліни і самоконтролю не відбувається лінійно й рівномірно - він підпорядковується загальним закономірностям вікового дозрівання особистості, що визначаються сукупністю нейробіологічних, когнітивних і соціально-психологічних трансформацій. Вік 10-12 років є особливо значущим у цьому відношенні, оскільки він позначає перехід від молодшого шкільного до підліткового вікового етапу - рубіж, на якому відбуваються якісні зрушення у механізмах психічної регуляції і починає формуватися здатність до відповідального самоврядування. Розуміння вікової специфіки цього процесу є неодмінною передумовою для педагогічно обґрунтованої організації спортивних занять, спрямованих на розвиток зазначених якостей.

Вікова психологія виокремлює декілька взаємопов'язаних ліній розвитку, що визначають можливості дитини у сфері самоконтролю і дисципліни. Перша з них - нейробіологічна - пов'язана з дозріванням структур мозку, відповідальних за вольову регуляцію. Друга - когнітивна - охоплює розвиток метакогніції, цілепокладання і здатності до перспективного планування. Третя - особистісна - включає становлення самооцінки, морального мислення і внутрішньої системи цінностей. Четверта - соціально-педагогічна - визначається характером стосунків дитини з дорослими і однолітками, а також специфікою середовища, в якому відбувається засвоєння норм. Усі чотири лінії тісно переплетені і взаємно детермінують одна одну, а

тому педагогічний вплив, орієнтований на розвиток дисципліни, повинен враховувати їх у сукупності.

З нейробіологічної точки зору, ключовою особливістю вікового діапазону 10-12 років є тривання інтенсивного розвитку префронтальної кори головного мозку та її функціональних зв'язків із підкірковими структурами. D. J. Bridgett та колеги переконливо показали, що передпідлітковий вік є критичним для формування префронтальних механізмів самоконтролю: у цей час відбуваються процеси синаптичного прунінгу і мієлінізації провідних шляхів, що підвищують швидкість і ефективність гальмівного контролю та когнітивної гнучкості [36]. Водночас лімбічна система, відповідальна за емоційні реакції та пошук винагороди, дозріває раніше за префронтальну кору, що зумовлює добре відомий нейробіологам дисбаланс: афективні спонуки і потяг до негайного задоволення часто випереджають здатність їх раціонально стримувати.

Цей нейробіологічний дисбаланс має безпосереднє педагогічне значення. P. Petrovic та F. X. Castellanos, досліджуючи нейронні основи емоційної регуляції, вказують, що незрілість зв'язків між ПФК і лімбічними структурами у дітей є не патологією, а нормативною особливістю розвитку, яка пояснює підвищену імпульсивність і емоційну реактивність у цьому віці [53]. Для педагога і тренера це означає, що вимоги до самоконтролю мають бути реалістичними: очікувати від 10-12-річної дитини рівня вольової регуляції, характерного для дорослої людини, - означає ставити перед нею завдання, що перевищують її нейробіологічні можливості. Натомість поступове нарощування вимог у міру дозрівання дитини є методологічно правильним підходом.

Когнітивний вимір розвитку самоконтролю у дітей 10-12 років пов'язаний передусім із якісним стрибком у розвитку метакогніції - здатності рефлексувати над власними мисленневими процесами і поведінкою. Л. Є. Берк підкреслює, що саме у цей віковий період у дітей значно зростають можливості для свідомого планування, самоспостереження і оцінки власних дій відповідно до

поставлених цілей [8]. Якщо у молодшому шкільному віці дитина, як правило, не може одночасно виконувати дію і спостерігати за собою збоку, то у 10-12 років ця подвійна позиція стає доступною: дитина починає помічати власні відхилення від стандарту і самостійно коригувати поведінку. Це відкриває якісно нові можливості для педагогічного впливу, спрямованого на розвиток саморегуляції.

Розвиток езекутивних функцій - вищих когнітивних процесів, що лежать в основі самоконтролю, - у цьому віці також суттєво прискорюється. V. Carson та колеги у систематичному огляді встановили, що регулярна фізична активність суттєво підтримує розвиток робочої пам'яті, гальмівного контролю і когнітивної гнучкості у дітей молодшого і середнього шкільного віку [39]. Ці три компоненти езекутивних функцій є безпосереднім нейропсихологічним субстратом самоконтролю: робоча пам'ять утримує мету і правила, гальмівний контроль пригнічує небажані реакції, когнітивна гнучкість забезпечує адаптацію до мінливих вимог ситуації. Отже, спортивна діяльність розвиває самоконтроль не лише через педагогічні механізми, а й шляхом безпосереднього стимулювання нейропсихологічного дозрівання.

Особистісний вимір формування дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років тісно пов'язаний із розвитком самооцінки і моральної свідомості. М. В. Савчин та Л. П. Васильченко зазначають, що у цьому віці самооцінка набуває диференційованого характеру: дитина вже здатна по-різному оцінювати себе у різних сферах діяльності і починає усвідомлювати невідповідність між «реальним Я» і «ідеальним Я» [26]. Ця невідповідність стає потужним мотиваційним ресурсом - за умови, що вона не є надмірною і деструктивною для самооцінки. Спортивні заняття, що пропонують вимірювані цілі і чіткий зворотний зв'язок, дозволяють дитині реалістично відстежувати власний прогрес і поступово скорочувати розрив між тим, якою вона є, і якою прагне стати - формуючи тим самим позитивну спрямованість самодисципліни.

О. М. Шамич у своїх дослідженнях особливостей самоконтролю молодших підлітків фіксує суттєву варіативність рівня розвитку саморегуляційних здібностей у цьому віці: одні діти вже демонструють здатність до проактивного, свідомого самоконтролю, тоді як інші залишаються на рівні реактивного контролю, доступного лише в знайомих ситуаціях [29]. Авторка встановила, що діти, залучені до структурованих позашкільних активностей, зокрема спортивних, виявляють помітно вищі показники вольового контролю. Це спостереження є вагомим аргументом на користь організованих спортивних занять як середовища цілеспрямованого розвитку самоконтролю.

Соціальний вимір формування дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років пов'язаний із суттєвою трансформацією авторитетних відносин. На відміну від молодшого шкільного віку, коли дитина здебільшого беззаперечно приймає авторитет дорослого, передпідліток починає критично оцінювати правила і вимоги, що пред'являються до неї. М. В. Савчин та Л. П. Васильченко підкреслюють, що у цей період дитина переходить від гетерономної моральності (де нормою є те, що вимагає авторитет) до конвенційної (де норма є результатом соціального договору і підтримки стосунків) [26]. Для педагога це означає, що вимоги дисципліни тепер потребують обґрунтування: дитина, яка розуміє смисл правила, дотримується його значно більш свідомо і стабільно, ніж та, що просто підкоряється авторитету.

В. А. Семіченко та В. С. Заслуженюк підкреслюють важливість референтного соціального середовища для розвитку самоконтролю у передпідлітків [27]. У цьому віці однолітки перетворюються на ключову референтну групу: норми поведінки, прийняті у спортивній команді чи секції, засвоюються дитиною з особливою готовністю саме тому, що вони є нормами значущого колективу. Відтак спортивний колектив із його культурою дисципліни, взаємної відповідальності й поваги до суперника стає потужним засобом соціалізації і формування свідомої дисципліни.

Н. О. Чайкіна наголошує на суперечливості розвитку самоконтролю у підлітковому віці, що особливо чітко проявляється у передпідлітків 10-12 років: з одного боку, зростають когнітивні можливості для свідомої регуляції поведінки; з іншого - підвищена чутливість до групової думки, прагнення автономії та нейроендокринні зміни, пов'язані з початком пубертату, створюють підвищений ризик імпульсивної поведінки і реактивних емоційних реакцій [28]. Ця суперечність може перетворитися на педагогічний ресурс: структуроване спортивне середовище пропонує дитині одночасно простір для автономного вибору і чіткі межі, в рамках яких ця автономія реалізується - що є оптимальною умовою для розвитку внутрішньої дисципліни і самоконтролю.

Для наочного відображення вікової динаміки розвитку дисципліни і самоконтролю у межах досліджуваного вікового діапазону наведено порівняльну характеристику за ключовими параметрами (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Вікова динаміка розвитку дисципліни та самоконтролю у дітей 10-12 років

Вікова підгрупа	Нейробиологічні особливості	Когнітивний розвиток	Соціально-педагогічні особливості	Прояви дисципліни / самоконтролю
10 років (молодший шкільний - початок переходу)	Інтенсивний синаптичний прунінг у ПФК; лімбічна система вже активна, ПФК ще незріла	Зростає метакогніція; прогнозування наслідків ситуативне, не системне	Авторитет дорослого ще значний; правила сприймаються як обов'язкові	Дисципліна здебільшого виконавська; самоконтроль реактивний, короткостроковий
11 років (рання передпідліткова фаза)	Зростає мієлінізація ПФК; посилюється гальмівний контроль; але дисбаланс з лімбічною системою зберігається	Розвивається здатність утримувати мету; зростає увага; з'являється проактивне планування	Підвищується значущість думки однолітків; критичне ставлення до правил починає формуватися	Ситуативна дисципліна; самоконтроль доступний у знайомих умовах; зростає самооцінка
12 років (активна)	Значний прогрес у дозріванні	Розвивається рефлексія,	Референтна група однолітків	Здатність до особистісної

передпідліткова фаза)	ПФК та її зв'язків; підвищується когнітивна гнучкість	абстрактне мислення; здатність до довгострокового цілепокладання зростає	стає ключовою; авторитет дорослого набуває обґрунтовуючого характеру	дисципліни; проактивний самоконтроль; початки свідомої самодисципліни
-----------------------	---	--	--	---

Як видно з таблиці 1.1, вік 10-12 років не є однорідним: кожний рік приносить якісні зрушення у можливостях дитини до вольової регуляції. Якщо у 10-річних дітей дисципліна залишається переважно виконавською і підтримується зовнішнім контролем, то до 12 років з'являються передумови особистісної дисципліни і проактивного самоконтролю. Педагогічне завдання полягає в тому, щоб ці передумови не залишилися лише потенційними, а перетворилися на стійкі психологічні утворення завдяки відповідно організованому виховному середовищу.

Т. Ю. Круцевич звертає увагу на те, що вік 10-12 років є сензитивним для розвитку низки вольових якостей через систематичні фізичні навантаження [19]. Саме у цей період вольові зусилля, що вимагаються спортивною діяльністю, знаходять найбільш сприятливий відгук у нейробіологічному і психологічному дозріванні дитини: вони ні надто прості (що не стимулювало б розвитку), ні надто складні (що не призводило б до перевантаження і демотивації). Принцип поступового ускладнення вимог у відповідності до вікової готовності дитини є фундаментальним для педагогічно ефективного розвитку самоконтролю через спорт.

Г. П. Грибан, аналізуючи здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів, підкреслює, що систематичні заняття фізичною культурою у молодшому підлітковому віці не лише зміцнюють фізичне здоров'я, а й суттєво впливають на психічний розвиток дитини - зокрема, на розвиток вольових якостей, здатності до концентрації і витримки [12]. Ці якості є безпосередніми проявами самоконтролю у практичній діяльності, що ще раз підтверджує педагогічну цінність спортивних занять у формуванні зазначених якостей саме у 10-12-річному віці.

Y. Ren зі співавторами, порівнявши вплив різних видів аеробної активності на екзекутивні функції учнів початкової школи, встановили, що структуровані спортивні заняття з елементами змагання й командної взаємодії дають більш виражений ефект на розвиток гальмівного контролю і когнітивної гнучкості, ніж неструктуровані вправи [55]. Це знов підкреслює значення педагогічної організації спортивної діяльності: щоб спортивні заняття ефективно розвивали самоконтроль у дітей 10-12 років, вони мають передбачати чіткі правила, вимоги до вольових зусиль і соціальну взаємодію - усі ті елементи, що активують і тренують регуляторні механізми мозку.

A. Berger зі співавторами встановили нерозривний зв'язок між розвитком уваги і самоконтролю: здатність утримувати мету в полі уваги, пригнічуючи конкуруючі стимули, є не просто передумовою, а операційним ядром вольової регуляції [33]. У дітей 10-12 років ця здатність розвивається особливо динамічно - і може бути цілеспрямовано підсилена через практику спортивних завдань, що вимагають одночасно уваги, гальмування і гнучкого реагування.

Таким чином, вік 10-12 років є унікально сензитивним для педагогічного впливу на розвиток дисципліни і самоконтролю. Нейробіологічне дозрівання префронтальних механізмів, що активно відбувається у цей період, створює нейтральну основу для самоконтролю; розвиток метакогніції та екзекутивних функцій відкриває нові когнітивні ресурси для вольової регуляції; становлення диференційованої самооцінки і конвенційного морального мислення формує ціннісну основу свідомої дисципліни; а трансформація авторитетних відносин у напрямку більшої автономії і критичності визначає необхідність педагогічних стратегій, орієнтованих не на зовнішній контроль, а на внутрішнє переконання і відповідальність. Спортивні заняття, правильно організовані з урахуванням цих вікових особливостей, здатні забезпечити систематичну і природно мотивовану практику самоконтролю, що поступово трансформується у стійку особистісну якість - самодисципліну.

1.3. Вплив фізичної активності та спортивних занять на особистісний розвиток дитини

Питання про вплив фізичної активності та спортивних занять на особистісний розвиток дитини є одним із центральних у сучасній спортивній педагогіці, психології розвитку і соціології спорту. Накопичений масив теоретичних і емпіричних досліджень переконливо свідчить: спорт є значно більшим, ніж засіб фізичного вдосконалення. За відповідної педагогічної організації він виступає потужним середовищем цілісного особистісного розвитку, в якому формуються вольові якості, соціальна компетентність, ціннісні орієнтації й механізми саморегуляції. Однак важливо підкреслити застереження, що набуло консенсусного статусу у сучасній науковій спільноті: позитивний вплив спорту на особистість не є автоматичним. Він залежить від якості педагогічного супроводу, характеристик тренерського стилю, змісту і організації занять та міри, в якій спортивна програма відповідає віковим і психологічним потребам дітей.

М. Bruner зі співавторами у систематичному огляді та мета-аналізі, що охопив 67 досліджень у сфері позитивного розвитку молоді через спорт, підтвердили стійкий позитивний ефект педагогічно організованих спортивних інтервенцій на широкий спектр особистісних якостей, включаючи самоконтроль, цілеспрямованість, соціальну компетентність і навички міжособистісного спілкування [37]. Принципово важливим висновком цієї роботи є те, що сам по собі факт участі у спорті не гарантує особистісного розвитку: лише ті програми, в яких тренер свідомо орієнтується на розвиток особистісних якостей поряд із спортивними результатами, дають стабільний позитивний ефект. Цей висновок окреслює ключовий орієнтир для педагогічної практики: цілеспрямованість виховного впливу є необхідною умовою розвивального потенціалу спорту.

Важливу роль у розумінні особистісного впливу спорту відіграє концепція «позитивного розвитку молоді» (Positive Youth Development, PYD), що набула широкого поширення у міжнародній педагогічній літературі. N. L.

Holt визначає позитивний розвиток молоді через спорт як цілеспрямований процес формування у молодих людей компетентностей, впевненості, зв'язків із соціальним середовищем, характеру і турботи про інших - так звана модель «5С» [44]. У контексті цієї моделі дисципліна і самоконтроль належать до компонента «характер» (character) і виступають серцевиною того особистісного ядра, яке робить молоду людину не просто результативним спортсменом, а відповідальним і зрілим членом суспільства.

J. Coakley, один із провідних соціологів спорту, попереджає, що позитивний особистісний розвиток через спорт можливий лише за умови, що спортивне середовище будується на принципах поваги, справедливості й автономії [42]. Авторитарна спортивна культура, де дисципліна насаджується страхом і покаранням, дає протилежний ефект: замість внутрішньої відповідальності формується конформна слухняність або, за умов психологічного тиску, - бунт і відмова від занять. Педагогічно зріла спортивна програма для дітей 10-12 років має органічно поєднувати чіткі вимоги і правила зі справжньою турботою про дитину та повагою до її особистості.

Нейробіологічний механізм впливу фізичної активності на особистісний розвиток розкривають дослідження M. N. Silverman та P. A. Deuster, які встановили, що регулярні фізичні навантаження підвищують рівень нейротрофічного фактора BDNF (brain-derived neurotrophic factor), що безпосередньо підтримує нейропластичність і прискорює дозрівання структур мозку, задіяних у когнітивному контролі, зокрема префронтальної кори [58]. Таким чином, спорт впливає на самоконтроль не лише через педагогічні механізми виховання норм і відповідальності, а й шляхом безпосередніх нейробіохімічних змін, що підвищують здатність мозку до вольової регуляції. Це пояснює, чому фізично активні діти системно демонструють кращі показники уваги, гальмівного контролю і поведінкової регуляції порівняно з малорухливими однолітками.

Y. Ren зі співавторами, порівнявши вплив різних видів аеробної активності на фізичний стан і екзекутивні функції учнів початкової школи,

підтвердили, що структуровані заняття з елементами навчання технікам і змагання виявляють значно більший ефект на розвиток гальмівного контролю і когнітивної гнучкості, ніж рівновеликі за тривалістю неструктуровані вправи [55]. Автори пов'язують цей ефект із тим, що структуровані заняття вимагають одночасної активації рухових і когнітивних ресурсів: дитина мусить утримувати технічне завдання в пам'яті, пригнічувати помилкові рухові шаблони і гнучко реагувати на мінливі умови. Таке когнітивно навантажене середовище є ефективнішим тренажером екзекутивних функцій - і, відповідно, самоконтролю.

Вплив спортивних занять на особистісний розвиток дитини реалізується через декілька взаємопов'язаних педагогічних механізмів. Перший із них - механізм правила: спортивна діяльність є нормативно насиченим середовищем, де правила є не довільними обмеженнями, а функціональними умовами самої гри. Дитина засвоює, що порушення правила не просто загрожує покаранням з боку тренера, а руйнує саму можливість змагання і спортивного досягнення. Це надає дисциплінарним вимогам функціонального смислу і сприяє їх глибшій інтеріоризації порівняно з правилами, що задаються виключно авторитетом дорослого [42].

Другий педагогічний механізм - це механізм вольового зусилля і самоподолання. Спортивна діяльність неминуче ставить дитину перед ситуаціями, що вимагають зусилля всупереч втомі, больовому дискомфорту, страху невдачі чи спокусі здатися. Систематичне переживання власного вольового зусилля і подолання труднощів формує у дитини досвід самоефективності - переконання у тому, що вона здатна контролювати власну поведінку і долати перешкоди. М. В. Москаленко підкреслює, що накопичення такого досвіду є необхідною умовою розвитку справжньої самодисципліни, адже лише той, хто пережив власне самоподолання, вірить у можливість і цінність вольової регуляції [24].

Третій механізм - соціальний: спортивний колектив із його культурою взаємної відповідальності, командного духу і поваги до суперника є потужним

середовищем засвоєння просоціальних норм і стандартів дисципліни. К. Opstoel та колеги, узагальнивши 64 дослідження у систематичному огляді, підтвердили, що командні спортивні заняття суттєво розвивають просоціальну поведінку, емоційну регуляцію і відповідальність перед колективом - якості, що є соціальними проявами самоконтролю і дисципліни [51]. Дитина, яка усвідомлює, що її самоконтроль на полі впливає на результат усієї команди, набуває значно потужнішої мотивації до вольової регуляції, ніж та, де відповідальність є суто індивідуальною.

Роль тренерського стилю як ключового модератора особистісного розвитку через спорт детально проаналізована у роботах N. Zhang та колег. Дослідники встановили, що стиль коучингу, орієнтований на підтримку автономії спортсмена, суттєво підвищує рівень резильєнтності, оптимізму і самоконтролю у молодих спортсменів порівняно із директивним стилем, що пригнічує ініціативу і ґрунтується на зовнішньому контролі [59]. Тренер, що підтримує автономію, не просто вимагає дотримання правил - він пояснює їх смисл, надає спортсменові вибір у межах безпечного нормативного простору і відповідально реагує на помилки, не вдаючись до приниження чи надмірної критики. Такий підхід збігається з вимогами теорії самодетермінації щодо умов інтеріоризації норм і формування внутрішньої мотивації [57].

Е. Р. Acharki зі співавторами у нещодавньому дослідженні фасилітуючих тренерських практик для розвитку молоді показали, що коучинг, цілеспрямовано орієнтований на особистісний розвиток, є значно ефективнішим за традиційний результат-центрований підхід у формуванні психологічних якостей юних спортсменів, зокрема самоконтролю, відповідальності й стресостійкості [30]. Ключовими педагогічними умовами при цьому дослідники називають: постановку реалістичних, але challenging-цілей, що вимагають вольового зусилля; регулярний конструктивний зворотний зв'язок, зосереджений на процесі, а не лише на результаті; і розвиток ініціативи й відповідальності спортсмена за власний прогрес - усі ті умови, що стимулюють переростання зовнішньої дисципліни у внутрішню.

Вплив різних видів спорту на особистісний розвиток дитини не є однорідним. К. Almeida та колеги у широкомасштабному дослідженні виявили, що командні та індивідуальні види спорту різняться за характером особистісного впливу на дитину [2]. Командні види - футбол, баскетбол, волейбол, командні естафети - особливо ефективно формують соціальну відповідальність, здатність підпорядковувати особисті інтереси груповим цілям і командну дисципліну. Індивідуальні види - гімнастика, єдиноборства, легка атлетика - розвивають, натомість, автономний самоконтроль і особисту відповідальність за результат, яку неможливо перекласти на партнерів. Оптимальним з педагогічної точки зору є поєднання обох видів досвіду, що дозволяє дитині розвинути як соціальну, так і індивідуальну форми дисципліни.

Особливе місце серед видів спорту, що впливають на розвиток дисципліни у дітей, посідають бойові мистецтва та єдиноборства. О. Д. Бондар у дослідженні впливу занять карате-кіокушин на дітей молодшого шкільного віку зафіксував суттєве покращення показників вольових якостей, самодисципліни і здатності до концентрації уваги вже після 6 місяців систематичних занять [11]. Специфіка єдиноборств полягає у тому, що дисципліна тут є не лише педагогічною вимогою, а умовою фізичної безпеки: без контролю власних рухів і дотримання правил безпечного контакту заняття стають травматичними. Це надає вимозі самоконтролю негайного, функціонального смислу і надзвичайно прискорює його засвоєння.

В. А. Алексєєв у дослідженнях координаційних здібностей єдиноборців вказує, що тренувальний процес у бойових мистецтвах потребує від дитини постійного самомоніторингу рухів, корекції технічних елементів за зворотним зв'язком від тренера і поступового опанування складних рухових програм [1]. Цей процес безпосередньо розвиває моторний самоконтроль, що нейронауково задіює ті самі префронтальні ланцюги, що й поведінковий самоконтроль у ширшому сенсі. Отже, фізична практика самоконтролю

рухів переноситься на більш загальну здатність до вольової регуляції поведінки.

Важливий аспект впливу спортивних занять на особистісний розвиток пов'язаний із формуванням цільової орієнтації. Е. J. Martínez-López зі співавторами в експериментальному дослідженні серед підлітків, що займалися ритмічною гімнастикою, виявили значуще підвищення рівня мотивації до досягнення, самоконцепції та свідомої дисципліни внаслідок структурованої спортивної програми тривалістю один навчальний рік [49]. Автори встановили, що особливо вираженим є ефект на внутрішню мотивацію і відчуття компетентності - саме ті компоненти, які, відповідно до теорії самодетермінації, є необхідними умовами стійкої самодисципліни [57].

Лонгітюдний вимір впливу спортивних занять на особистісний розвиток розкриває дослідження R. Jewett та колег: аналіз даних більш як тисячі підлітків засвідчив, що участь у шкільних спортивних програмах у підлітковому віці суттєво пов'язана з кращими показниками психічного здоров'я, стресостійкості і самоконтролю у ранній дорослості, навіть після контролю за соціодемографічними чинниками [46]. Цей результат свідчить про те, що ефект спортивних занять на дисципліну і самоконтроль не обмежується дитячим і підлітковим віком - він інвестується у особистість як стійкий ресурс, що зберігається і зміцнюється протягом усього подальшого життя.

Суттєвого значення для розуміння особистісного впливу спорту набуває і роль батьків у спортивному середовищі дитини. Дослідження T. Chu та T. Zhang показали, що базові психологічні потреби юних спортсменів задовольняються через три ключові джерела соціальної підтримки: тренер, однолітки та батьки [41]. Порушення балансу між цими джерелами - зокрема, надмірний тиск батьків на результат або, навпаки, відстороненість від спортивного розвитку дитини - підриває розвиток внутрішньої мотивації і самодисципліни. Оптимальна залученість батьків, що поєднує емоційну

підтримку зі збереженням автономії дитини у прийнятті спортивних рішень, є вагомим чинником особистісного розвитку через спорт.

Дослідження L. Maletе та колег, що вивчали ефекти спортивної програми позитивного розвитку молоді у різних соціокультурних контекстах, підтвердили, що цілеспрямовані спортивні інтервенції ефективно формують у дітей навички вирішення проблем, навички управління часом, стресостійкість та навички постановки цілей - увесь той комплекс навичок, що складає основу свідомої дисципліни і самоконтролю [48]. Примітним є те, що ці ефекти є стійкими і переносяться за межі спортивного контексту - у академічне, соціальне і повсякденне життя дитини.

Узагальнення наведених досліджень дозволяє виокремити три ключові площини особистісного впливу фізичної активності та спортивних занять на дітей. Перша - нейробиологічна: спорт підтримує нейропластичність і дозрівання префронтальних механізмів самоконтролю через нейротрофічні ефекти фізичних навантажень і когнітивно навантажену рухову практику. Друга - психологічна: спорт формує досвід вольового зусилля і самоподолання, розвиває самоефективність, диференційовану самооцінку і цільову орієнтацію - психологічний фундамент внутрішньої дисципліни. Третя - соціально-педагогічна: спортивне середовище є нормативно насиченим простором, де дисципліна набуває функціонального смислу, а колективна відповідальність стає потужним мотиватором вольової регуляції. Реалізація всіх трьох площин залежить від якості педагогічного середовища - зокрема від тренерського стилю, змісту програми і врахування вікових та психологічних потреб дітей 10-12 років.

Висновки до розділу 1.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що дисципліна і самоконтроль є взаємозалежними, але не тотожними конструктами, що утворюють єдине функціональне ядро вольової регуляції особистості. Дисципліна визначається як свідоме, ціннісно обґрунтоване дотримання норм

і стандартів діяльності, що формується в процесі поступової інтеріоризації зовнішніх соціальних вимог і набуває характеру стійкої особистісної якості лише тоді, коли спирається на внутрішню мотивацію, а не на страх зовнішніх санкцій. Самоконтроль виступає психологічним механізмом, що робить дисципліновану поведінку можливою: він забезпечує моніторинг власних дій і думок, виявлення відхилень від прийнятого стандарту та ініціювання корекційних зусиль. Нейробіологічним субстратом самоконтролю є префронтальна кора головного мозку, що дозріває поступово і може цілеспрямовано розвиватися під впливом відповідно організованого педагогічного середовища. Розуміння цього взаємозв'язку визначає принципову педагогічну настанову: формувати не слухняність, а внутрішню відповідальність - і не через примус, а через виховання смислу і цінності норм.

Вік 10-12 років є особливо сензитивним для цілеспрямованого розвитку дисципліни і самоконтролю завдяки унікальному поєднанню нейробіологічних, когнітивних і соціально-психологічних передумов. У цей період активно дозрівають префронтальні механізми вольової регуляції, розвивається метакогніція і проактивне самоспостереження, формується здатність до диференційованої самооцінки і конвенційного морального мислення.

Фізична активність і спортивні заняття є ефективним і науково обґрунтованим засобом розвитку дисципліни та самоконтролю у дітей через комплекс взаємопов'язаних механізмів. На нейробіологічному рівні регулярні фізичні навантаження стимулюють нейропластичність і дозрівання структур мозку, задіяних у вольовій регуляції. На психологічному рівні спорт формує досвід самоподолання, розвиває самоефективність і цільову орієнтацію - психологічний фундамент внутрішньої самодисципліни.

На соціально-педагогічному рівні спортивне середовище з його функціонально значущими правилами, колективною відповідальністю і тренерським впливом є потужним контекстом інтеріоризації дисциплінарних норм. При цьому позитивний особистісний вплив спорту не є автоматичним:

він реалізується лише за умови педагогічно зрілого тренерського стилю, що поєднує чіткі вимоги з підтримкою автономії і компетентності дитини, і за наявності виховної спрямованості програми поряд із суто спортивними цілями.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТА САМОКОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ СПОРТУ

2.1. Види спортивних занять як засіб формування дисципліни та самоконтролю у дітей віком 10-12 років

Різноманіття сучасних видів спортивних занять для дітей створює широкий спектр педагогічних можливостей для цілеспрямованого формування дисципліни і самоконтролю. Різні види спорту різняться за характером нормативних вимог, рівнем когнітивного навантаження, соціальною організацією і типом вольових зусиль, що залучаються. Відтак вибір виду спортивних занять для дитини 10-12 років не є педагогічно нейтральним: він визначає, які саме аспекти дисципліни і самоконтролю розвиватимуться найбільш інтенсивно. Завдання цього підрозділу - систематично охарактеризувати основні групи видів спортивних занять з точки зору їхнього розвивального потенціалу щодо зазначених якостей.

Єдиноборства та бойові мистецтва посідають особливе місце серед видів спорту, що формують дисципліну і самоконтроль у дітей. Специфіка цієї групи видів спорту полягає в тому, що самоконтроль є тут не лише педагогічною вимогою, а безпосередньою умовою фізичної безпеки власної і партнера. О. Д. Бондар у дослідженні впливу занять карате-кіокушин на дітей молодшого шкільного віку зафіксував значуще покращення показників вольових якостей, самодисципліни і здатності до концентрації уваги вже після шести місяців систематичних занять [11]. Характерною особливістю бойових мистецтв є також наявність ритуальної складової - поклонів, форми одягу, ієрархії рангів і кодексу поведінки, - що перетворює дисципліну з набору конкретних правил на цілісну систему цінностей і стиль особистісного ставлення до діяльності.

В. А. Алексєєв, розглядаючи методику тренування координаційних здібностей єдиноборців, підкреслює, що освоєння техніки в бойових мистецтвах вимагає від дитини постійного самомоніторингу рухів і негайного

коригування відхилень від еталонного зразка [1, с. 6-8]. Цей процес є, по суті, систематичним тренуванням моторного самоконтролю - здатності відстежувати власну поведінку в реальному часі і вносити корекції без зовнішнього нагадування. В. А. Бабаліч та Н. Г. Собко, досліджуючи розвиток координації у спортсменів рукопашного бою, констатують, що систематичні заняття цим видом спорту формують у дітей навичку самостереження і самооцінки власних дій, що є одним із ключових проявів самоконтролю [4]. І. В. Долгополов у методичному посібнику з підготовки початківців у кіокушин карате також наголошує, що виховання дисципліни є невід'ємною складовою тренувального процесу і передбачає як суворе дотримання правил поведінки в залі, так і поступове формування внутрішньої вимогливості до себе [14].

Командні ігрові види спорту - футбол, баскетбол, волейбол, гандбол - формують дисципліну і самоконтроль через принципово інший механізм: колективну відповідальність. Дитина засвоює, що її імпульсивне рішення на полі, порушення тактичного завдання чи емоційний зрив безпосередньо впливають на результат усієї команди - і тим самим набуває значно потужнішого мотиву до вольової регуляції, ніж той, що виникає при суто індивідуальній відповідальності. К. Almeida та колеги у своєму широкомасштабному порівняльному дослідженні встановили, що командні види спорту демонструють вищі показники ефективності у розвитку соціальної відповідальності, підпорядкування особистих інтересів груповим цілям і командної дисципліни порівняно з більшістю індивідуальних видів [2]. При цьому автори підкреслюють, що ефект командних видів спорту особливо виражений саме у дітей 10-12 років, коли референтна група однолітків набуває ключового значення у засвоєнні норм поведінки.

К. Opstoel та колеги, узагальнивши результати 64 досліджень у систематичному огляді, підтвердили, що командні спортивні заняття суттєво розвивають просоціальну поведінку, емоційну регуляцію і командну дисципліну - якості, що є соціальними виявами самоконтролю [51]. Авторитетні дослідники зазначають, що гравець, який навчився контролювати

власні емоції в умовах гострого змагання і тиску з боку суперника, набуває навички емоційної саморегуляції, що переноситься на інші сфери його діяльності - навчальну, комунікативну, побутову. Це явище, яке в психології називають «трансфером навичок», є одним із найцінніших педагогічних ефектів спортивних занять.

Індивідуальні циклічні види спорту - легка атлетика, плавання, лижний спорт, велоспорт - розвивають якісно інший аспект самоконтролю: витримку при фізичному дискомфорті і здатність підтримувати зусилля всупереч втомі. Т. Ю. Круцевич вказує, що систематичні заняття циклічними видами спорту формують у дітей вольові якості через регулярне переживання і подолання відчуття втоми, болю в м'язах і дискомфорту від навантаження [19]. Дитина, яка систематично переживає і долає цей дискомфорт, формує стійкий досвід самоподолання, що поступово трансформується у переконання у власній здатності контролювати свої дії у складних обставинах - переконання, що є психологічним ядром самодисципліни. На відміну від командних видів спорту, де вольове зусилля підкріплюється соціальним стимулом колективу, у циклічних видах спорту джерелом підтримки є виключно власний вольовий ресурс і мотивація спортсмена, що формує більш автономний і стійкий тип самоконтролю.

Складнокоординаційні та естетичні види спорту - спортивна й художня гімнастика, акробатика, фігурне катання - висувають надзвичайно високі вимоги до точності й відтворюваності рухових дій, що робить їх особливо ефективним середовищем для розвитку уваги до деталей, терпіння і самооцінки якості власних рухів. Е. J. Martínez-López зі співавторами в експериментальному дослідженні серед підлітків, що займалися ритмічною гімнастикою, підтвердили значуще підвищення рівня самоконцепції, внутрішньої мотивації і свідомої дисципліни внаслідок структурованих занять цим видом спорту [49]. Специфіка гімнастичних дисциплін полягає в тому, що результат тут прямо залежить від рівня самовимогливості: дитина, яка схильна задовольнятися «досить добре», ніколи не досягне рівня виконавської

досконалості, якого вимагає вид. Це формує особливу культуру внутрішньої вимогливості до себе - вищий рівень самодисципліни, що виходить за межі простого дотримання зовнішніх правил.

Ситуативні єдиноборства і ракетні ігри - теніс, бадмінтон, настільний теніс, фехтування - формують специфічний тип самоконтролю, пов'язаний зі швидким прийняттям рішень в умовах стресу і миттєвим гальмуванням імпульсивних реакцій. Особливістю цих видів спорту є інтенсивна когнітивна складова: гравець мусить одночасно читати дії суперника, планувати власні ходи і контролювати власну емоційну реактивність. Дослідження М. N. Silverman та Р. А. Deuster свідчать, що такий тип когнітивно навантаженої рухової активності є особливо ефективним для розвитку ексекютивних функцій - ключового нейропсихологічного субстрату самоконтролю [58]. Додатковою особливістю цих видів спорту є культура самоарбітражу і чесної гри: у багатьох ситуаціях гравець сам визначає, чи потрапила куля в поле, і це формує особливий вимір самоконтролю - контроль над спокусою нечесності.

Порівняльну характеристику основних груп видів спортивних занять за критеріями розвитку дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика видів спортивних занять за потенціалом розвитку дисципліни та самоконтролю у дітей 10-12 років

Вид спорту	Приклади	Розвиток дисципліни	Розвиток самоконтролю	Рекомендований вік початку занять
Єдиноборства та бойові мистецтва	Карате, дзюдо, рукопашний бій, тхеквондо	Ритуали поваги, сувора ієрархія норм, кодекс поведінки	Моторний самоконтроль, гальмування агресії, концентрація уваги	7-8 років; активне формування якостей - 10-12 р.

Командні ігрові види	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол	Командна відповідальність, дотримання тактичних інструкцій, підпорядкування груповим цілям	Контроль імпульсивних рішень, емоційна регуляція у конфліктних ситуаціях	6-8 років; інтенсивний розвиток якостей - 10-12 р.
Індивідуальні циклічні види	Легка атлетика, плавання, лижний спорт, велоспорт	Особиста відповідальність за режим, точне виконання тренувального плану	Витримка при фізичному дискомфорті, вольове зусилля, саморегуляція темпу	8-9 років; оптимальний вік - 10-13 р.
Складнокоординаційні та естетичні види	Гімнастика, акробатика, фігурне катання, синхронне плавання	Систематичність, точність виконання вимог, дотримання стандартів техніки	Увага до деталей, самооцінка якості рухів, терпіння при багаторазовому повторенні	5-7 років; пікова ефективність - 10-12 р.
Ситуативні єдиноборства і спортивні ігри	Теніс, бадмінтон, настільний теніс, фехтування	Дотримання правил чесної гри, самоарбітраж, поважне ставлення до суперника	Когнітивна гнучкість, швидке прийняття рішень під тиском, контроль реакцій	8-9 років; ефективне формування якостей - 10-12 р.

Як видно з таблиці 2.1, кожна група видів спорту має власний, специфічний профіль педагогічного впливу на дисципліну і самоконтроль. Єдиноборства розвивають передусім моторний самоконтроль і ритуальну дисципліну; командні ігри - соціальну відповідальність і емоційну регуляцію в колективному контексті; циклічні види - вольову витривалість і автономну самодисципліну; складнокоординаційні - увагу до деталей і внутрішню вимогливість; ситуативні ігри - когнітивну гнучкість і самоарбітраж. Ця диференційованість є педагогічним ресурсом: тренер і батьки, обираючи вид

спорту або поєднуючи кілька видів в освітній траєкторії дитини, можуть цілеспрямовано розвивати ті аспекти дисципліни і самоконтролю, що є найбільш актуальними для конкретної дитини.

Л. Михно, аналізуючи здоров'яформуючі технології для молодших школярів, підкреслює, що вибір виду фізичної активності має враховувати не лише фізичні, а й психологічні особливості дитини [21]. Дитина з вираженою імпульсивністю і труднощами емоційної регуляції отримає більший виховний ефект від єдиноборств або індивідуальних циклічних видів, де вольове зусилля є структурно вбудованим у саму логіку тренування. Дитина з добре розвиненим самоконтролем, але слабкою соціальною відповідальністю, - від командних ігрових видів спорту. Така диференціація робить вибір виду спортивних занять частиною індивідуалізованої педагогічної стратегії розвитку особистості дитини.

М. Bruner зі співавторами у своєму мета-аналізі встановили, що найвищий ефект на розвиток особистісних якостей, включаючи дисципліну і самоконтроль, дають ті спортивні програми, що поєднують структурованість із прагненням до результату, передбачають змагальний компонент і організовані так, що дитина отримує регулярний значущий зворотний зв'язок про власний прогрес [37]. Ці висновки підтверджують, що педагогічний потенціал різних видів спорту реалізується лише за умови якісної організації занять - незалежно від того, чи обрано єдиноборства, командні чи індивідуальні дисципліни.

Таким чином, різні види спортивних занять є рівно значущими, але не взаємозамінними засобами розвитку дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років. Кожна група видів спорту формує специфічний профіль вольових і регуляторних якостей через притаманні їй нормативні вимоги, педагогічні механізми і соціальні контексти. Педагогічно обґрунтований вибір виду спортивних занять, що враховує індивідуальні особливості дитини і цілеспрямовано розвиває ті аспекти самоконтролю, що є найбільш

актуальними для її особистісного зростання, є необхідною умовою ефективного використання спортивних занять як виховного засобу.

2.2. Психолого-педагогічні механізми впливу спорту на розвиток дисципліни та самоконтролю

Розуміння того, яким саме чином спортивні заняття впливають на розвиток дисципліни і самоконтролю у дітей, є принципово важливим для побудови педагогічно обґрунтованих програм фізичного виховання. Сам по собі факт участі у спортивних заняттях не гарантує особистісного розвитку - про це переконливо свідчать численні дослідження. Реальний виховний ефект виникає лише тоді, коли в основі тренувального процесу лежать цілеспрямовано активовані психолого-педагогічні механізми, що перетворюють спортивний досвід на досвід особистісного зростання. Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити сім ключових механізмів такого впливу, кожен з яких має власну психологічну природу і потребує відповідного педагогічного забезпечення.

Перший і найбільш очевидний механізм - це механізм нормативного середовища. Спортивна діяльність є нормативно насиченим простором: правила гри, регламент тренувань, вимоги до поведінки на майданчику і поза ним утворюють розгалужену систему норм, що пронизує усі аспекти спортивного життя дитини. Принципова відмінність спортивних норм від шкільних або сімейних полягає в тому, що вони мають безпосередній функціональний зміст: порушення правила у грі негайно руйнує саму можливість змагання, тоді як порушення шкільного правила може не мати негайних практичних наслідків. J. Coakley підкреслює, що саме ця функціональна вмотивованість спортивних правил робить їх значно більш придатними для інтеріоризації порівняно з правилами, що спираються виключно на авторитет дорослого [42]. Дитина, що систематично діє у нормативно насиченому спортивному середовищі, поступово засвоює сам

принцип дотримання правил як цінності - і цей принцип переноситься на інші сфери її діяльності.

Г. П. Грибан, аналізуючи здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів, вказує, що педагогічно організоване фізичне виховання формує у дітей навичку діяти у рамках чітко визначених правил і водночас розвиває здатність до самостійного вирішення проблем у межах цих правил [12]. Таке поєднання структури і свободи є оптимальним педагогічним умовою розвитку внутрішньої дисципліни: дитина не просто виконує приписи, а вчиться творчо і відповідально діяти у нормативних рамках. Відтак нормативне середовище спорту не пригнічує ініціативу, а дисциплінує її - що є сутнісним завданням виховного процесу.

Другий механізм - це механізм вольового зусилля і самоподолання. Спортивна діяльність неминує ставить дитину перед ситуаціями, що вимагають зусилля всупереч втомі, болю, страху невдачі або спокусі припинити виконання складного завдання. Р. Воат та S. В. Соорер у своєму огляді двоспрямованого зв'язку між фізичними вправами і самоконтролем встановили, що кожне успішно пережите вольове зусилля зміцнює нейральні ланцюги саморегуляції і формує у дитини переконання у власній здатності долати труднощі [35]. Це переконання - так звана самоефективність у сфері вольової регуляції - є психологічним ядром самодисципліни: без нього дитина може знати правила і розуміти їх смисл, але не мати впевненості у власній здатності їм відповідати. Систематична спортивна практика є, таким чином, не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й «тренажером» вольового ресурсу особистості.

Н. В. Москаленко підкреслює, що накопичення досвіду самоподолання є необхідною умовою розвитку справжньої самодисципліни, адже лише той, хто пережив власне вольове зусилля і переконався в його ефективності, формує внутрішню мотивацію до подальшої саморегуляції [24]. Важливо при цьому, що педагог або тренер не може «дати» дитині досвід самоподолання ззовні - він може лише створити умови, в яких дитина самостійно, через власні

зусилля, отримає цей досвід. Це визначає специфіку педагогічної ролі тренера: не виконувати завдання замість дитини і не знижувати вимоги при перших ознаках труднощів, а підтримувати дитину в процесі подолання, зберігаючи рівень вимог, доступний для досягнення при вольовому зусиллі.

Третій механізм - механізм зворотного зв'язку і рефлексії. Ефективний розвиток самоконтролю потребує постійного зворотного зв'язку про якість власної поведінки: без інформації про відхилення від стандарту самоконтроль не може функціонувати. Спортивна діяльність є унікально багатим джерелом зворотного зв'язку: об'єктивні показники результату (час, дистанція, рахунок), зворотний зв'язок від тренера, реакція партнерів і суперників - усі ці канали надають дитині безперервну інформацію про те, наскільки її поведінка відповідає стандарту. M. N. Silverman та P. A. Deuster пояснюють, що регулярна практика з чітким зворотним зв'язком є особливо ефективною для розвитку нейральних механізмів моніторингу і корекції поведінки, що лежать в основі самоконтролю [58]. Зворотний зв'язок у спорті є не лише педагогічним інструментом, а й структурним елементом самої діяльності - і тому засвоюється дитиною як природна частина спортивного досвіду, а не як зовнішня оцінка з боку авторитету.

Y. Ren зі співавторами у своєму дослідженні встановили, що структуровані заняття з чітким технічним зворотним зв'язком дають значно вищий ефект на розвиток екзекутивних функцій порівняно з заняттями, де зворотний зв'язок є мінімальним або запізненим [55]. Дослідники пов'язують цей ефект із тим, що миттєвий зворотний зв'язок активує процеси самооцінки і корекції в режимі реального часу, що безпосередньо тренує механізми самоконтролю. Саме тому якість і регулярність зворотного зв'язку з боку тренера є одним із ключових чинників, що визначають, чи перетворяться спортивні заняття на ефективне середовище розвитку самоконтролю дитини.

Четвертий механізм - механізм цілепокладання і довгострокової мотивації. Самоконтроль нерозривно пов'язаний із здатністю підпорядковувати ситуативні бажання і спонуки довгостроковим цілям.

Спортивна діяльність пропонує дитині природне середовище для розвитку цього виміру вольової регуляції: поступове просування до спортивної мети - освоєння нового технічного елементу, покращення особистого результату, підготовка до змагань - вимагає систематичних зусиль, що відкладають негайне задоволення заради майбутнього досягнення. R. M. Ryan та E. L. Deci підкреслюють, що цілі, що виникають із внутрішньої мотивації і відповідають базовим потребам компетентності та автономії, є особливо ефективними для розвитку стійкої саморегуляції [57]. Тренер, що допомагає дитині усвідомити і прийняти власні спортивні цілі - а не просто нав'язує їй зовнішні завдання, - формує той тип цілеспрямованої мотивації, що є фундаментом справжньої самодисципліни.

Е. Р. Аcharкі зі співавторами у нещодавньому дослідженні фасилітуючих тренерських практик встановили, що постановка реалістичних, але challenging-цілей, що вимагають вольового зусилля і виходять за межі зони комфорту дитини, є одним із найефективніших педагогічних інструментів розвитку самоконтролю у молодих спортсменів [30]. Ключовою умовою при цьому є рівень вимог: занадто прості цілі не стимулюють вольового зусилля, а надто складні - призводять до демотивації і відмови від спроб. Педагогічно обґрунтоване цілепокладання у спорті є мистецтвом точного балансу між викликом і досяжністю, що потребує від тренера глибокого знання індивідуальних можливостей кожної дитини.

П'ятий механізм - механізм соціальної ідентифікації і групових норм. Дитина 10-12 років перебуває у віці, коли приналежність до значущої групи є однією з найпотужніших мотиваційних сил [26]. Спортивний колектив - команда, секція, клуб - може стати саме такою значущою групою, чиї норми дитина приймає не через зовнішній примус, а через бажання бути гідним членом цього колективу. В. А. Семіченко та В. С. Заслуженюк підкреслюють, що норми поведінки, засвоєні через ідентифікацію з групою, відрізняються значно вищим рівнем інтеріоризації порівняно з тими, що засвоєні під тиском авторитету [27]. Якщо в команді існує культура взаємної відповідальності,

поваги до правил і серйозного ставлення до тренувань, дитина природно приймає ці норми як власні - без жодного педагогічного примусу. Саме тому формування здорового мікроклімату спортивного колективу є не менш важливим завданням тренера, ніж безпосереднє виховання дисципліни.

L. Maletе та колеги, досліджуючи ефекти спортивних програм позитивного розвитку молоді, встановили, що соціальне середовище спортивного колективу є одним із найпотужніших чинників формування просоціальних норм і відповідального ставлення до власної поведінки [48]. Дослідники виявили, що діти, які займаються у колективі з вираженою культурою взаємопідтримки і взаємної відповідальності, демонструють значно вищі показники самоконтролю і соціальної дисципліни - навіть за умови менш інтенсивного прямого педагогічного впливу з боку тренера. Це свідчить про те, що соціальний механізм розвитку дисципліни через спорт є не лише доповненням до індивідуального виховного впливу, а самостійним і потужним засобом особистісного розвитку.

Шостий механізм - механізм моделювання і наслідування. У дітей 10-12 років здатність до соціального навчання через спостереження і наслідування є особливо вираженою. Тренер, що сам демонструє дисципліноване, відповідальне ставлення до роботи і власних зобов'язань, стає для дитини поведінковою моделлю самоконтролю. Дослідження N. Zhang та колег підтверджують, що тренери, які демонструють послідовність між власними деклараціями і поведінкою, виховують у спортсменів значно більш стійкі навички самоконтролю, ніж ті, чиї вимоги не підкріплені власним прикладом [59]. Крім тренера, важливими моделями для наслідування є більш досвідчені спортсмени у колективі: старші товариші, що демонструють дисципліноване ставлення до тренувань і самовимогливість, стають природними взірцями для молодших. Педагогічне завдання тренера полягає у тому, щоб свідомо культивувати таке середовище взаємного моделювання позитивних норм.

С. Близнюк, аналізуючи шлях кіокушин карате в Україні, підкреслює, що в традиції бойових мистецтв механізм моделювання є особливо виразним:

учень навчається дисципліни не лише через виконання вимог майстра, а через наслідування самого способу його ставлення до практики - зосередженого, самовимогливого і поважного [10]. Ця модель «учнівства» є педагогічно глибшою за модель «виконання наказів», адже вона формує не конкретні поведінкові навички, а загальну орієнтацію особистості на самовдосконалення і відповідальність.

Сьомий механізм - механізм емоційної регуляції через спортивну діяльність. Змагальний спорт є середовищем з надзвичайно інтенсивним емоційним навантаженням: радість перемоги і гіркота поразки, тривога перед важливим виступом, роздратування при несправедливому судді або агресивному суперникові - усі ці ситуації вимагають від дитини активної роботи з власними емоційними станами. Т. F. Heatherton та D. D. Wagner наголошують, що емоційний компонент самоконтролю є одним із найскладніших для розвитку, адже він потребує здатності не пригнічувати емоції, а управляти їхнім вираженням відповідно до ситуації [43]. Спортивні заняття є унікальним педагогічним середовищем для розвитку цієї здатності: вони регулярно ставлять дитину перед емоційно навантаженими ситуаціями, але в безпечному, нормативно структурованому контексті, де наслідки втрати емоційного контролю є очевидними і негайними, але не травматичними.

У. Nie та колеги у своєму мета-аналізі виявили, що регулярна фізична активність знижує рівень загальної збудливості і підвищує здатність до емоційної регуляції у підлітків, причому ці ефекти є стійкими і зберігаються поза спортивним контекстом [50]. Дослідники пов'язують цей ефект із нейробіохімічними змінами - зниженням рівня кортизолу і підвищенням рівня серотоніну та дофаміну - що роблять нервову систему більш стійкою до стресу і менш реактивною на негативні стимули. Таким чином, спортивні заняття формують емоційну регуляцію одночасно через педагогічні практики тренування і через безпосередній нейробіохімічний вплив на регуляторні системи мозку.

Окремою складовою механізму емоційної регуляції є ставлення до невдачі і поразки. Спортивна діяльність неминує включати досвід програшу, помилки і недосягнення поставленої мети - і цей досвід є не педагогічним недоліком, а ресурсом особистісного зростання. М. Camiré наголошує, що вміння продуктивно переробляти досвід невдачі - не уникати її і не застрягати в самозвинуваченні, а аналізувати причини і формувати конструктивні корекції - є одним із найцінніших особистісних навичок, що виховуються через спорт [38]. Тренер, що допомагає дитині конструктивно аналізувати власні помилки і не руйнується емоційно після поразки, виховує особливий вид самоконтролю - когнітивний і емоційний контроль над власними реакціями у ситуації невдачі. Цей навик є надзвичайно цінним у широкому контексті соціальної і академічної адаптації дитини.

Усі сім охарактеризованих механізмів функціонують не ізольовано, а у взаємодії, утворюючи цілісну систему психолого-педагогічного впливу спортивних занять на розвиток дисципліни і самоконтролю. Концептуальною рамкою, що дозволяє осмислити цю систему в єдності, є теорія самодетермінації R. M. Ryan та E. L. Deci [57]. Нормативне середовище задовольняє потребу у структурі; досвід самоподолання і зворотного зв'язку - потребу у компетентності; механізм цілепокладання, заснованого на власному виборі, - потребу в автономії; соціальна ідентифікація з колективом - потребу у зв'язаності. Якщо тренувальний процес задовольняє всі ці потреби, зовнішні норми і вимоги дисципліни поступово інтеріоризуються і стають внутрішніми - трансформуючись із зовнішньої регуляції у самодетерміновану особистісну якість.

I. Rodríguez-Mora зі співавторами у скопінг-огляді інтервенцій на основі теорії самодетермінації у сфері фізичної активності підлітків встановили, що програми, побудовані на підтримці автономії, розвитку компетентності і соціальної зв'язаності, формують у дітей значно стійкіші навички саморегуляції порівняно з традиційними директивними підходами [56]. Авторський висновок підкреслює, що механізм психолого-педагогічного

впливу спорту на самоконтроль і дисципліну є процесом, а не подією: він розгортається поступово, вимагає послідовності й індивідуалізованого підходу, і його ефективність прямо залежить від якості педагогічного середовища, в якому відбуваються спортивні заняття.

М. Bruner зі співавторами у своєму мета-аналізі 67 досліджень підтверджують, що найвищий ефект на розвиток дисципліни і самоконтролю через спорт дають ті програми, де тренер свідомо і послідовно активує педагогічні механізми особистісного розвитку поряд із суто спортивними завданнями [37]. Окрема увага дослідників звертається на значення рефлексивних практик у спортивній діяльності: групові обговорення після гри або тренування, де діти аналізують власну поведінку і формулюють наміри на майбутнє, є потужним засобом розвитку метакогнітивних аспектів самоконтролю - здатності усвідомлювати власні регуляторні стратегії і свідомо їх вдосконалювати.

Таким чином, психолого-педагогічні механізми впливу спортивних занять на розвиток дисципліни і самоконтролю є комплексними, взаємопов'язаними і такими, що охоплюють нейробіологічний, когнітивний, мотиваційний, емоційний і соціальний виміри особистісного функціонування дитини. Нормативне середовище, вольове зусилля, зворотний зв'язок, цілепокладання, соціальна ідентифікація, моделювання і емоційна регуляція - кожен із цих механізмів вносить специфічний внесок у процес формування внутрішньої дисципліни і стійкого самоконтролю. Педагогічна майстерність тренера полягає у свідомій активації і гармонійному поєднанні всіх цих механізмів у повсякденній тренувальній практиці - так, щоб спортивні заняття ставали не лише школою фізичної майстерності, а й школою вольового і морального самовдосконалення дитини.

2.3. Роль тренера, педагога та сім'ї у формуванні дисциплінованості дитини через спорт

Формування дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років через спортивні заняття ніколи не відбувається у вакуумі соціальних стосунків. Воно завжди опосередковане трьома ключовими соціальними інститутами - тренером, педагогом і сім'єю, - кожен з яких виконує специфічні функції у цьому процесі і разом утворює єдиний виховний простір. Ефективність цього простору визначається не лише якістю впливу кожного з інститутів окремо, а передусім узгодженістю їхніх педагогічних позицій і здатністю до конструктивної взаємодії. Відсутність такої узгодженості - коли тренер вимагає дисципліни, а сімейне середовище не підкріплює цих вимог, або коли шкільний педагог та тренер дотримуються суперечливих виховних стратегій - суттєво знижує ефективність виховного впливу і може навіть сформувати у дитини подвійні стандарти поведінки.

Тренер посідає центральне місце серед суб'єктів виховного впливу в контексті спортивних занять. На відміну від шкільного педагога, чий вплив обмежений переважно навчальною ситуацією, тренер взаємодіє з дитиною у значно різноманітніших контекстах: у процесі фізичного навантаження і відновлення, у ситуації успіху і поразки, у змаганнях і тренуваннях, у конфліктних і радісних ситуаціях. Ця різноманітність контекстів дає тренерові виняткові можливості для виховного впливу, але водночас покладає на нього особливу відповідальність. N. Zhang та колеги у своєму дослідженні встановили, що тренери, які дотримуються стилю, орієнтованого на підтримку автономії спортсмена, виховують у вихованців значно вищий рівень самоконтролю, резильєнтності й оптимізму порівняно з тренерами, що покладаються на директивний контроль і зовнішнє підкріплення [59]. Педагогічна ефективність тренера визначається тим, чи стає він для дитини джерелом страху і підкорення - або джерелом поваги, довіри і прагнення до самовдосконалення.

Дослідження Е. Р. Acharki та колег, присвячене фасилітуючим тренерським практикам для розвитку особистості молодих спортсменів, виокремлює декілька конкретних поведінкових характеристик педагогічно ефективного тренера у роботі з дітьми [30]. По-перше, це здатність пояснювати смисл вимог і правил, а не лише їх декларувати: дитина, яка розуміє, чому тренер вимагає дотримання режиму або конкретної техніки виконання вправи, засвоює ці вимоги значно глибше. По-друге, це конструктивна реакція на помилки і порушення дисципліни: замість покарання і приниження - аналіз причини і формулювання альтернативної поведінки. По-третє, це визнання зусиль і прогресу дитини незалежно від об'єктивного результату: тренер, що помічає і підкреслює вольові зусилля вихованця навіть за умови програшу, формує орієнтацію на процес самодисципліни, а не лише на результат.

Ж. Е. Bissett зі співавторами у нарративному огляді, присвяченому ролі тренера у підтримці психічного здоров'я юних спортсменів, підтверджують, що тренер є ключовою фігурою соціального середовища, яка визначає емоційну безпеку дитини у спортивному просторі [34]. Емоційна безпека є необхідною умовою розвитку самоконтролю: дитина, що перебуває у стані хронічного тривожного збудження через страх помилитися і зазнати осуду, витрачає значну частину своїх когнітивних ресурсів на захисні реакції, а не на вольову регуляцію поведінки. Натомість тренерське середовище, що поєднує чіткі вимоги з емоційною підтримкою і повагою до особистості дитини, звільняє її когнітивні ресурси для реального самоконтролю і самодисципліни.

Л. Лі та колеги у систематичному огляді впливу тренерської освіти на ефективність коучингу встановили, що тренери, які пройшли спеціальну підготовку з педагогіки молодіжного спорту і психології розвитку, демонструють значно вищу ефективність у формуванні особистісних якостей вихованців, включаючи самоконтроль і дисципліну [47]. Дослідники наголошують на тому, що педагогічна компетентність тренера є не вродженою рисою, а набутою навичкою, що розвивається через систематичну рефлексію

над власною практикою і знайомство з науковими засадами вікової психології та педагогіки спорту. Це спостереження вказує на системний рівень проблеми: ефективне виховання дисципліни через спорт потребує не лише педагогічно обдарованих тренерів-одиначок, а й системної підготовки тренерського корпусу з урахуванням завдань особистісного розвитку юних спортсменів.

Роль шкільного педагога у формуванні дисципліни дитини через спортивні заняття є менш прямою, але не менш значущою. Педагог фізичного виховання, що ведеться у школі, має унікальну можливість закласти базові навички рухової культури і дисципліни тіла ще до того, як дитина потрапляє до спортивної секції. Т. Ю. Круцевич підкреслює, що шкільний урок фізичного виховання є першим і найбільш доступним середовищем, де дитина отримує досвід структурованої рухової діяльності з чіткими правилами і вимогами [19]. Якість цього першого досвіду суттєво визначає ставлення дитини до дисципліни у спорті загалом: позитивний досвід дисципліни на уроці фізкультури формує відкритість до вимог тренера, тоді як негативний - може сформувати стійкий захисний опір будь-яким авторитарним виховним впливам.

А. Д. Дубогай, досліджуючи психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя молодших школярів, наголошує, що педагог відіграє ключову роль у розвитку позитивного ставлення дитини до фізичної активності і самодисципліни у сфері здоров'я [15]. Педагог, який послідовно поєднує вимогливість із підтримкою і демонструє власне дисципліноване ставлення до роботи, стає для дитини моделлю самоорганізації і відповідальності. Н. Ф. Денисенко та О. П. Аксьонова також звертають увагу на те, що педагог здатний формувати у дітей усвідомлення цінності рухової активності і самодисципліни як складових здорового способу життя через інтеграцію принципів здоров'язбереження у повсякденну виховну практику [13].

Роль сім'ї у формуванні дисципліни дитини через спортивні заняття є фундаментальною і багатовимірною. Сімейне середовище є першим

простором, де дитина засвоює базові норми поведінки і отримує перший досвід вольової регуляції. З. І. Білоусова наголошує, що сімейні стилі виховання суттєво визначають вихідний рівень розвитку самоконтролю дитини, з яким вона приходить до спортивної секції: авторитетний стиль, що поєднує чіткі межі з теплом і повагою до автономії дитини, формує найбільш сприятливу базу для подальшого розвитку самодисципліни [9]. Навпаки, авторитарний стиль, що пригнічує автономію, або ліберальний, що не встановлює меж, - обидва ускладнюють процес інтеріоризації дисциплінарних норм, хоча й різними шляхами.

Т. Chu та Т. Zhang у своєму огляді ролі тренера, однолітків і батьків у задоволенні базових психологічних потреб юних спортсменів підкреслюють, що батьківська підтримка є одним із трьох ключових джерел психологічного ресурсу, необхідного для розвитку стійкої самодисципліни [41]. Оптимальна батьківська залученість у спортивне життя дитини поєднує три компоненти: емоційна підтримка (батьки вболівають за дитину і цікавляться її спортивними успіхами, не прив'язуючи своєї любові до результатів); автономна підтримка (батьки поважають вибір дитини і дозволяють їй самостійно вирішувати питання тренувального процесу); і структурна підтримка (батьки забезпечують організаційні умови занять - режим, харчування, транспортування - і дотримуються домашньої дисципліни, що підкріплює спортивні вимоги тренера). Порушення будь-якого з цих компонентів знижує ефективність формування дисципліни через спорт.

Дослідження, що вивчало феноменологію стосунків тренер-спортсмен-батьки, підтвердило, що якість тристоронньої взаємодії між цими суб'єктами є вирішальним чинником успіху виховної функції спорту [52]. Батьки, що систематично підривають авторитет тренера - ставлячи під сумнів його вимоги або надаючи дитині альтернативні «пояснення» правил, - знищують сам механізм інтеріоризації спортивних норм. Натомість батьки, що підтримують вимоги тренера і поєднують спортивну культуру дисципліни з домашнім виховним середовищем, суттєво посилюють виховний ефект занять. М. Camiré

вказує на важливість формування у батьків реалістичних очікувань щодо спортивних результатів дитини: надмірний тиск на результат з боку батьків призводить до того, що дитина сприймає спортивну дисципліну не як особистісну цінність, а як засіб уникнення батьківського незадоволення - і тим самим залишається на рівні зовнішньої, а не внутрішньої дисципліни [38].

Е. Charbonneau та М. Camiré у своєму огляді взаємодії тренера і батьків у молодіжному спорті виявили, що тренери, які свідомо залучають батьків до виховного процесу - проводять зустрічі, пояснюють педагогічні завдання програми і пропонують рекомендації щодо домашньої підтримки спортивної дисципліни, - досягають значно кращих результатів у формуванні особистісних якостей вихованців [40]. Ключовою умовою при цьому є взаємна повага і чіткий розподіл ролей: тренер є експертом у спортивній підготовці і педагогіці розвитку, батьки - експертами у знанні власної дитини і забезпеченні домашнього виховного середовища. Коли обидві сторони поважають компетентність одна одної і діють узгоджено, дитина отримує потужний, послідовний і взаємопідсилюючий виховний вплив з обох боків свого соціального простору.

В. М. Ingram та колеги у своєму дослідженні тренерських уявлень про спортивну культуру і виховання молодих спортсменів встановили, що тренери, які усвідомлюють важливість батьківського чинника і активно формують виховне партнерство з сім'ями вихованців, демонструють значно більш ефективні результати у розвитку відповідальності, дисципліни і самоконтролю у дітей [45]. Дослідники наголошують, що виховання дисципліни через спорт є надто складним і багатовимірним завданням, щоб покладати його виключно на тренера: воно потребує системної взаємодії між спортивним, освітнім і сімейним середовищем дитини.

Таким чином, роль тренера, педагога і сім'ї у формуванні дисципліни та самоконтролю дитини через спортивні заняття є взаємодоповнюючою і взаємозалежною. Тренер є центральним суб'єктом безпосереднього виховного впливу у спортивному контексті - через педагогічний стиль, зворотний зв'язок,

моделювання і формування нормативного середовища; педагог формує базову культуру дисциплінованої рухової активності і здоров'язбереження; сім'я закладає фундамент вольової регуляції і підтримує спортивні виховні зусилля у домашньому середовищі. Ефективність виховання дисципліни і самоконтролю через спорт визначається не якістю будь-якого одного з цих інститутів, а їхньою узгодженою, конструктивною взаємодією в єдиному виховному просторі дитини.

2.4. Організація та методи дослідження рівня дисципліни і самоконтролю у дітей

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення впливу регулярних спортивних занять на рівень дисципліни та самоконтролю у дітей віком 10-12 років. Базою дослідження слугував загальноосвітній навчальний заклад (5-6 класи) зі спортивними секціями при ньому. Поєднання двох середовищ - навчального і спортивного - уможливило спостереження за поведінкою дітей у різних контекстах і підвищувало достовірність отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 40 дітей віком 10-12 років, яких було поділено на дві групи за критерієм регулярності спортивних занять. Експериментальну групу (ЕГ) склали 20 дітей, що систематично займаються спортом не менше трьох разів на тиждень - футболом, плаванням або єдиноборствами - протягом щонайменше одного навчального року. Критерій частоти занять обрано на основі даних У. Ніе та колег, згідно з якими саме при такій регулярності фізична активність справляє стабільний позитивний ефект на механізми самоконтролю у підлітків [50]. Контрольну групу (КГ) склали 20 дітей, які не займаються спортом або мають мінімальну фізичну активність у межах шкільного уроку фізичного виховання. Групи були зіставними за статевим складом (по 10 хлопців і 10 дівчат у кожній) і середнім віком (ЕГ - 11,2 року, КГ - 11,1 року).

Дослідження тривало шість тижнів і реалізовувалося у три послідовні етапи. Констатувальний етап передбачав первинну діагностику вихідного рівня дисципліни і самоконтролю в обох групах. На формувальному етапі учасники ЕГ продовжували систематичні спортивні заняття за програмою, що включала елементи цілепокладання, рефлексії і тренерського зворотного зв'язку, тоді як учасники КГ зберігали звичайний режим без змін. Контрольний етап передбачав повторну діагностику за тими самими методиками і порівняльний аналіз динаміки показників між групами.

Методичний інструментарій дослідження формувався відповідно до вимог комплексності і вікової відповідності та охоплював три взаємодоповнюючі блоки. Перший блок - психодіагностичний - включав адаптовану дитячу версію Короткої шкали самоконтролю (Brief Self-Control Scale), що вимірює загальний рівень вольової саморегуляції [35; 50], опитувальник поведінкової дисципліни для вчителів та скорочену версію Шкали поведінкової регуляції (BRIEF-SR), спрямовану на оцінку гальмівного контролю, робочої пам'яті та когнітивної гнучкості як ключових компонентів ексекютивних функцій [33; 39]. Другий блок - структуроване спостереження за поведінкою дітей на уроках і тренуваннях - передбачав фіксацію конкретних індикаторів: дотримання правил без нагадування, виконання інструкцій у повному обсязі, збереження емоційної рівноваги у напружених ситуаціях. О. М. Шамич наголошує, що саме поведінкові показники у реальних ситуаціях є найбільш об'єктивними індикаторами рівня самоконтролю у дітей цього віку [29]. Третій блок - анкетування вчителів і батьків - уможлилював зовнішню оцінку дисципліни і самоконтролю дитини у ширшому соціальному контексті. Такий мультисуб'єктний підхід відповідає рекомендаціям Т. Chu та Т. Zhang щодо оцінки особистісного розвитку юних спортсменів із залученням кількох джерел даних [41]. Зведену характеристику методичного інструментарію подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Метод	Методика / інструмент	Учасники	Що вимірює
Психодіагностика	Коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale, адапт. для дітей)	ЕГ і КГ	Загальний рівень вольової саморегуляції поведінки
Психодіагностика	Опитувальник поведінкової дисципліни (для вчителів)	Вчителі	Дотримання правил, виконання інструкцій, реакція на вимоги дорослого
Психодіагностика	Шкала поведінкової регуляції для дітей (BRIEF-SR, скорочена версія)	ЕГ і КГ	Гальмівний контроль, робоча пам'ять, когнітивна гнучкість
Спостереження	Структурований протокол спостереження за поведінкою на уроці / тренуванні	ЕГ і КГ	Дотримання правил, емоційна регуляція, виконання інструкцій у реальних умовах
Анкетування	Анкета для вчителів і батьків «Рівень дисципліни та самоконтролю дитини»	Вчителі, батьки	Зовнішня оцінка дисципліни і змін у поведінці дитини

Кількісна обробка даних передбачала обчислення середніх значень і стандартних відхилень за кожною методикою для обох груп на констатувальному і контрольному етапах, а також визначення відсоткової динаміки змін всередині кожної групи. Порівняльний аналіз ЕГ і КГ слугував основою для висновків щодо впливу спортивних занять на рівень досліджуваних якостей. Дані спостережень і анкетування оброблялися шляхом підрахунку частоти прояву поведінкових індикаторів і виражалися у відсоткових частках, що забезпечувало наочність результатів і можливість їх зіставлення між групами і між етапами дослідження.

Висновки до розділу 2.

Аналіз видів спортивних занять засвідчив, що різні групи видів спорту формують специфічні профілі дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років, відповідаючи на різні аспекти вольової регуляції. Єдиноборства та бойові мистецтва розвивають моторний самоконтроль і ритуальну дисципліну через функціонально вмотивовані вимоги безпечного контакту; командні ігрові види формують соціальну відповідальність і емоційну регуляцію через механізм колективної підзвітності; індивідуальні циклічні види розвивають вольову витривалість і автономну самодисципліну через регулярне подолання фізичного дискомфорту; складнокоординаційні та ситуативні дисципліни - увагу до деталей, внутрішню вимогливість і когнітивну гнучкість. Педагогічно обґрунтований вибір виду спортивних занять, що враховує індивідуальні особливості та потреби дитини, є необхідною умовою ефективного розвитку відповідних якостей і може бути частиною індивідуалізованої виховної стратегії.

Психолого-педагогічні механізми впливу спортивних занять на розвиток дисципліни і самоконтролю утворюють комплексну і взаємозалежну систему, що охоплює нормативне середовище, вольове зусилля і самоподолання, зворотний зв'язок і рефлексію, цілепокладання, соціальну ідентифікацію, моделювання і емоційну регуляцію. Кожен із цих механізмів вносить специфічний внесок у процес трансформації зовнішніх дисциплінарних вимог у внутрішні особистісні стандарти. Концептуальною основою їхньої інтеграції є теорія самодетермінації: спортивне середовище формує стійку внутрішню дисципліну лише тоді, коли задовольняє базові психологічні потреби дитини в автономії, компетентності і зв'язаності. Педагогічна активація цих механізмів вимагає від тренера свідомої орієнтації на виховні, а не лише спортивні цілі занять.

Роль тренера, педагога і сім'ї у формуванні дисциплінованості дитини через спорт є взаємодоповнюючою і системно взаємозалежною. Тренер виступає ключовим суб'єктом безпосереднього виховного впливу,

ефективність якого визначається педагогічним стилем, що поєднує чіткі нормативні вимоги з підтримкою автономії і компетентності вихованця; шкільний педагог формує базову культуру дисциплінованої рухової активності; сім'я закладає фундамент вольової регуляції і підтримує спортивні виховні зусилля через авторитетний стиль виховання, батьківську залученість і узгодженість вимог. Педагогічна ефективність усього виховного простору дитини залежить від узгодженої взаємодії всіх трьох інститутів і цілеспрямованого виховного партнерства тренера із сім'єю, що є необхідною умовою переходу дисципліни зі зовнішньої у стійку внутрішню якість особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ НА ДИСЦИПЛІНУ ТА САМОКОНТРОЛЬ ДІТЕЙ

3.1. Аналіз результатів експериментального дослідження впливу спортивних занять на дисципліну та самоконтроль у дітей 10-12 років

Аналіз результатів дослідження здійснювався у двох вимірах: кількісному - через зіставлення відсоткових розподілів учасників за рівнями дисципліни та самоконтролю на констатувальному і контрольному етапах - та якісному, що спирається на дані структурованого спостереження і анкетування вчителів і батьків. Результати викладаються послідовно за логікою трьох етапів дослідження: спочатку характеризується вихідний стан обох груп на констатувальному етапі, далі - динаміка показників після формувального впливу, а завершується аналіз узагальненою характеристикою якісних змін у поведінці учасників.

Результати первинної діагностики рівня дисципліни на констатувальному етапі засвідчили приблизну рівноцінність груп за вихідними показниками, що є необхідною умовою коректного порівняльного аналізу. Розподіл учасників за рівнями дисципліни наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівні дисципліни в ЕГ і КГ на констатувальному етапі

Рівень дисципліни	ЕГ (осіб)	ЕГ (%)	КГ (осіб)	КГ (%)
Високий	5	25	4	20
Середній	9	45	10	50
Низький	6	30	6	30
Разом	20	100	20	100

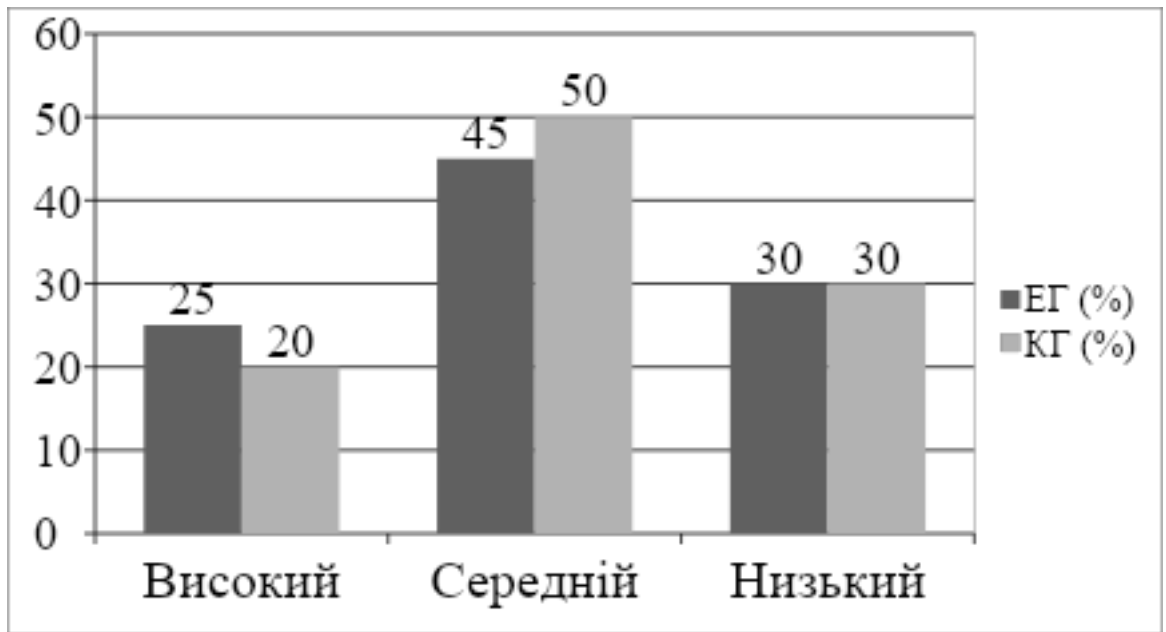


Рис.3.1. Рівні дисципліни в ЕГ і КГ на констатувальному етапі

Як видно з таблиці 3.1, на початковому етапі дослідження обидві групи демонстрували подібну структуру розподілу за рівнями дисципліни: переважна більшість учасників - 45% в ЕГ і 50% в КГ - перебувала на середньому рівні, тоді як частки учасників з низьким рівнем у групах збіглися (по 30%). Певна відмінність зафіксована лише за часткою учасників з високим рівнем дисципліни: у ЕГ вона становила 25%, у КГ - 20%, що може пояснюватися попереднім спортивним досвідом частини учасників ЕГ. Загалом відмінності між групами на констатувальному етапі не мали системного характеру, що підтверджує зіставність вибірок і виключає вплив вихідного рівня дисципліни на подальшу різницю між групами. Аналогічна картина спостерігалася і за показниками самоконтролю на констатувальному етапі (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Рівні самоконтролю в ЕГ і КГ на констатувальному етапі

Рівень самоконтролю	ЕГ (осіб)	ЕГ (%)	КГ (осіб)	КГ (%)
Високий	4	20	3	15
Середній	10	50	11	55
Низький	6	30	6	30

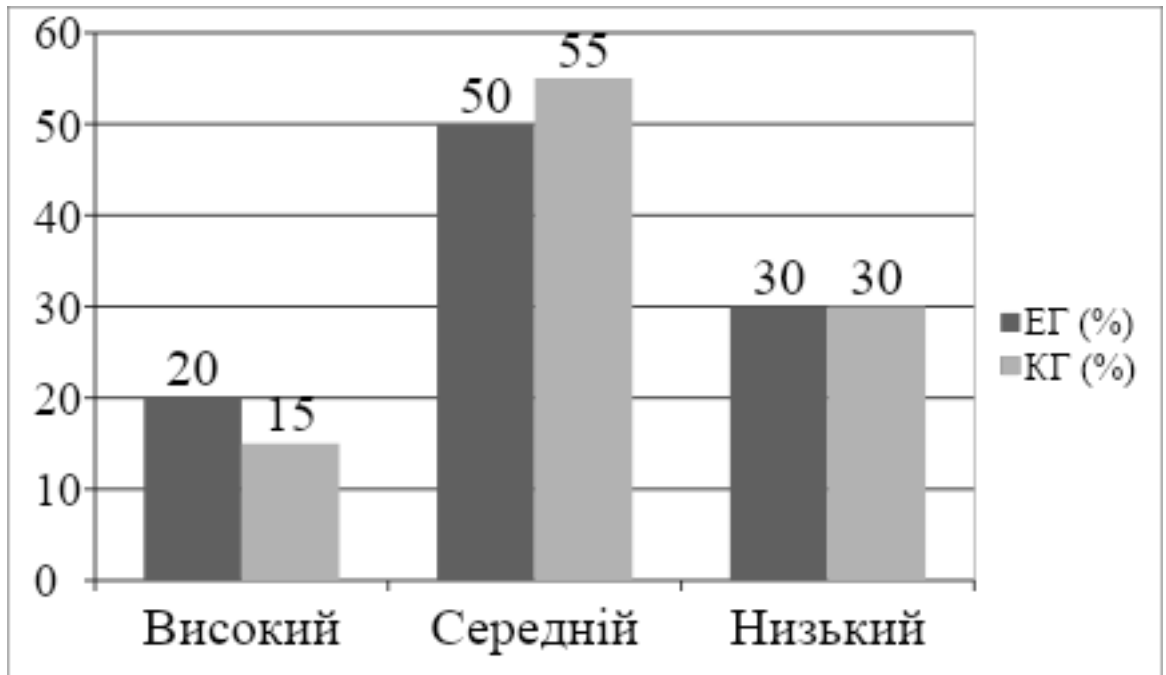


Рис.3.2. Рівні самоконтролю в ЕГ і КГ на констатувальному етапі

Дані таблиці 3.2 свідчать про те, що у обох групах на початку дослідження переважав середній рівень самоконтролю - 50% в ЕГ і 55% в КГ. Частка учасників з низьким рівнем самоконтролю в обох групах однаково становила 30%. Незначна перевага ЕГ за часткою учасників з високим рівнем (20% проти 15%) знову може бути пов'язана з регулярним спортивним досвідом частини учасників ЕГ, однак не є суттєвою. Зіставлення даних таблиць 3.1 і 3.2 показує, що вихідні рівні дисципліни і самоконтролю були дещо нижчими, ніж рівні дисципліни, - особливо за часткою учасників з високим рівнем. Це закономірно: як показано у теоретичній частині дослідження, самоконтроль є більш складним психологічним конструктом, що формується пізніше і потребує більш тривалої педагогічної підтримки [31; 36]. Вихідні дані обох таблиць підтверджують, що групи перебували в подібних стартових умовах і є коректними об'єктами для порівняльного аналізу.

Після завершення формувального етапу, упродовж якого учасники ЕГ продовжували регулярні спортивні заняття за розробленою програмою, а учасники КГ зберігали звичайний режим, було проведено повторну

діагностику. Порівняльні дані щодо рівнів дисципліни на констатувальному і контрольному етапах подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка рівнів дисципліни в ЕГ і КГ (констатувальний та контрольний етапи)

Рівень дисципліни	ЕГ до (%)	ЕГ після (%)	КГ до (%)	КГ після (%)
Високий	25	45	20	25
Середній	45	45	50	50
Низький	30	10	30	25

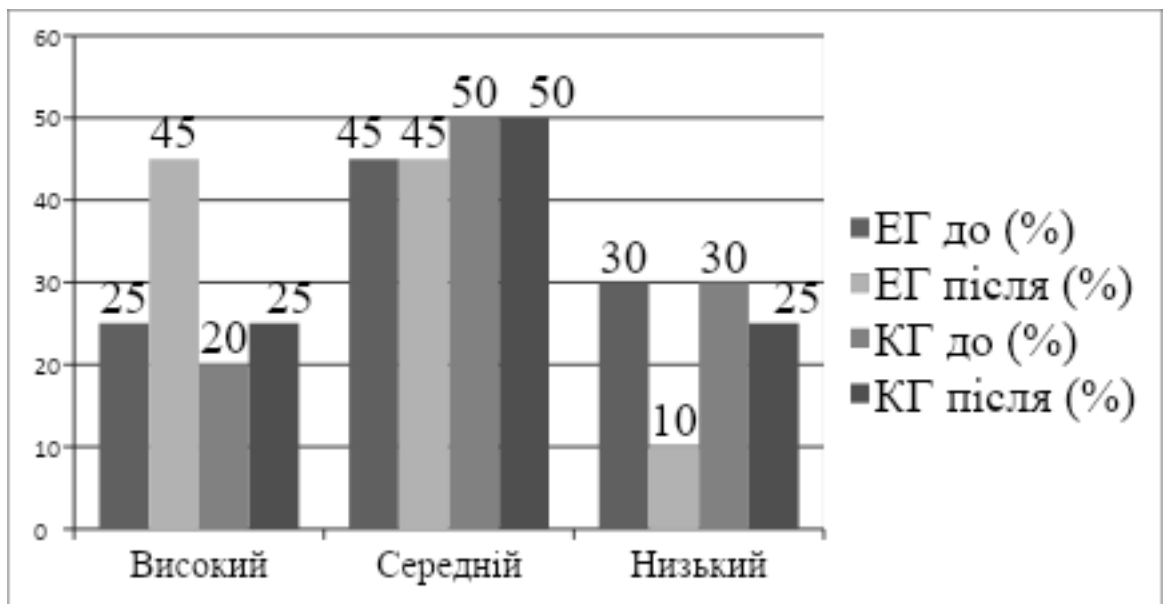


Рис.3.3. Динаміка рівнів дисципліни в ЕГ і КГ (констатувальний та контрольний етапи)

Дані таблиці 3.3 демонструють виразну позитивну динаміку в ЕГ при практичній незмінності показників КГ. В ЕГ частка учасників з високим рівнем дисципліни зросла з 25% до 45%, тобто збільшилася на 20 відсоткових пунктів - фактично подвоїлася. Частка учасників з низьким рівнем дисципліни знизилася втричі: з 30% до 10%. Середній рівень залишився незмінним на позначці 45%, що пояснюється переходом частини учасників із низького до середнього рівня і одночасним переходом із середнього до високого. В КГ змін

практично не зафіксовано: частка учасників з низьким рівнем дещо знизилася (з 30% до 25%), проте ця зміна є незначною і може бути зумовлена природним дозріванням або іншими неконтрольованими чинниками, а не цілеспрямованим педагогічним впливом. Зіставлення груп переконливо свідчить: систематичні спортивні заняття спричинили суттєве зростання рівня дисципліни в ЕГ, що не спостерігається у КГ за аналогічний проміжок часу. Цей результат узгоджується з висновками М. Bruner та колег про те, що педагогічно організовані спортивні інтервенції дають стабільний позитивний ефект на особистісні якості учасників [37, с. 372].

Аналогічну динаміку зафіксовано і за показниками самоконтролю (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка рівнів самоконтролю в ЕГ і КГ (констатувальний та контрольний етапи)

Рівень самоконтролю	ЕГ до (%)	ЕГ після (%)	КГ до (%)	КГ після (%)
Високий	20	40	15	20
Середній	50	50	55	55
Низький	30	10	30	25

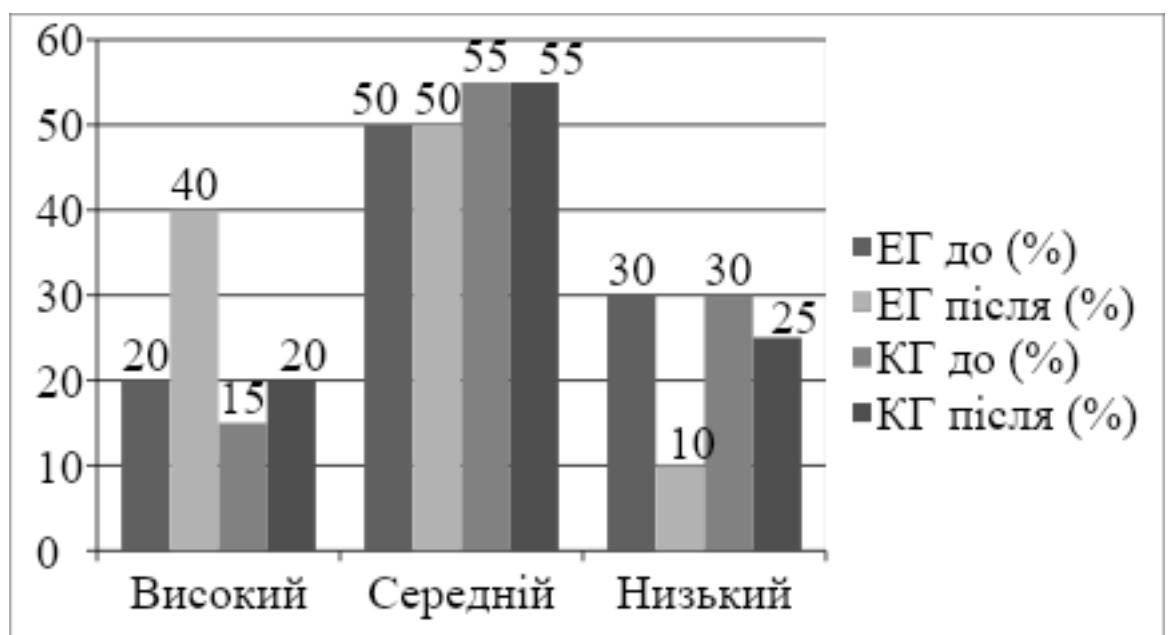


Рис.3.4. Динаміка рівнів самоконтролю в ЕГ і КГ (констатувальний та контрольний етапи)

Таблиця 3.4 фіксує суттєві зміни у рівні самоконтролю в ЕГ на відміну від КГ. Частка учасників ЕГ з високим рівнем самоконтролю подвоїлася - з 20% до 40%, - а частка з низьким рівнем знизилася втричі: з 30% до 10%. Середній рівень залишився незмінним (50%), що знову відображає перерозподіл між крайніми позиціями. У КГ зміни виявилися мінімальними: частка учасників з низьким рівнем знизилася лише на 5 відсоткових пунктів (з 30% до 25%), тоді як частка з високим рівнем зросла з 15% до 20% - незначна позитивна зміна в межах природного дозрівання. Важливо відзначити, що динаміка самоконтролю в ЕГ виявилася пропорційно зіставною з динамікою дисципліни, хоча абсолютні значення частки учасників з високим рівнем залишилися дещо нижчими. Це підтверджує теоретичне положення про те, що самоконтроль є складнішим психологічним утворенням, що потребує більш тривалого формування [8; 36]. Отримані дані узгоджуються з висновками У. Ніе та колег, які встановили, що структуровані фізичні заняття справляють значущий позитивний ефект саме на механізми самоконтролю у підлітків [50].

Дані структурованого спостереження за поведінковими індикаторами дисципліни і самоконтролю підтверджують і деталізують результати психодіагностики (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Частота прояву поведінкових індикаторів дисципліни та самоконтролю в ЕГ і КГ (% від кількості спостережень)

Поведінковий індикатор	ЕГ до (%)	ЕГ після (%)	КГ до (%)	КГ після (%)
Дотримання правил без нагадування	40	75	35	40
Виконання інструкцій у повному обсязі	45	80	40	45
Збереження емоційної рівноваги у конфліктних ситуаціях	35	65	30	35
Здатність довести справу до кінця без нагадування	50	80	45	50

Відсутність порушень дисципліни на занятті	55	85	50	55
--	----	----	----	----

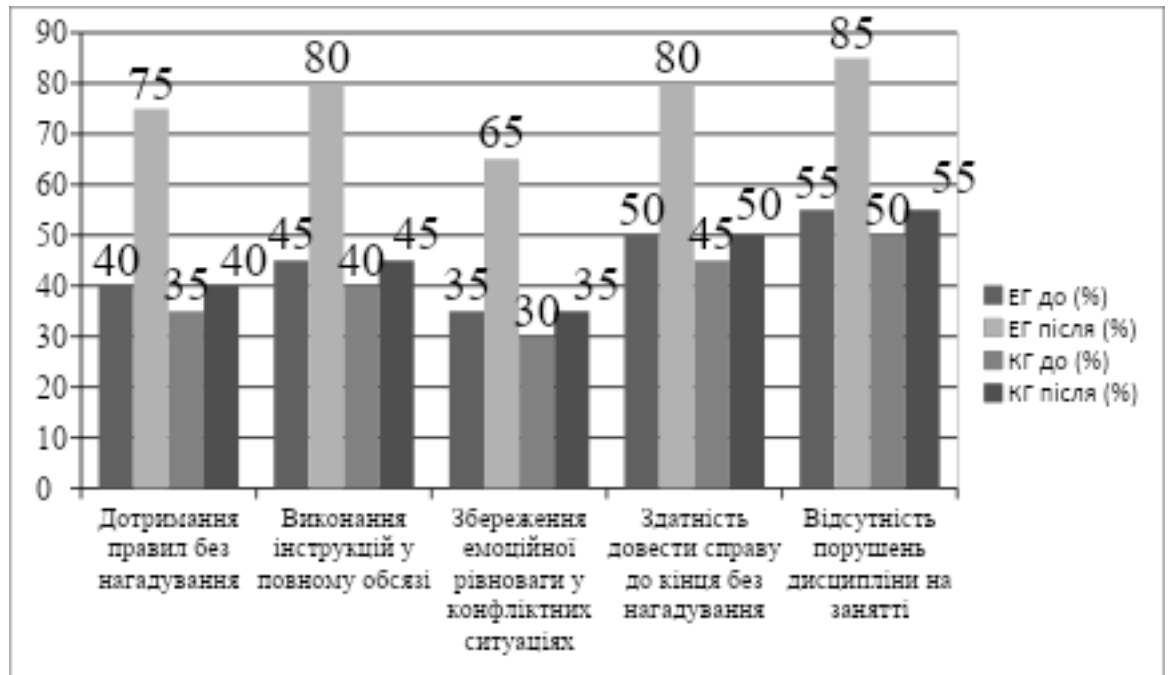


Рис.3.5. Частота прояву поведінкових індикаторів дисципліни та самоконтролю в ЕГ і КГ (% від кількості спостережень)

Аналіз даних таблиці 3.5 виявляє узгоджену позитивну динаміку в ЕГ за усіма п'ятьма поведінковими індикаторами при практичній відсутності змін у КГ. Найвагоміший приріст зафіксовано за показниками «дотримання правил без нагадування» (з 40% до 75%, приріст +35 в. п.) і «виконання інструкцій у повному обсязі» (з 45% до 80%, приріст +35 в. п.). Ці індикатори безпосередньо відображають зовнішні прояви дисципліни і свідчать про те, що учасники ЕГ після шести тижнів спортивних занять суттєво рідше потребували повторних нагадувань і неповно виконаних вказівок. Значний приріст зафіксовано також за показником «здатність довести справу до кінця без нагадування» (з 50% до 80%), що є безпосереднім виявом вольової регуляції і наполегливості. Показник «збереження емоційної рівноваги у конфліктних ситуаціях» зріс з 35% до 65% (+30 в. п.), що відповідає теоретичним уявленням про роль спорту у розвитку емоційного самоконтролю [43; 50]. Частота занять без порушень дисципліни в ЕГ зростає з 55% до 85%

(+30 в. п.). У КГ жоден із показників не змінився більш ніж на 5 відсоткових пунктів, що є додатковим аргументом на користь того, що зафіксовані в ЕГ зміни зумовлені саме впливом спортивних занять, а не природним дозріванням або іншими зовнішніми чинниками.

Дані анкетування вчителів і батьків підтвердили спостережувані зміни. Учителі учасників ЕГ відзначили помітне покращення дисциплінованості на уроках: зменшення кількості зауважень, більш швидке включення у роботу і рідші конфлікти з однолітками. Батьки учасників ЕГ, у свою чергу, зафіксували підвищення самоорганізованості дітей у домашньому середовищі - зокрема, більш самостійне виконання домашніх завдань і дотримання встановлених домашніх правил без повторних нагадувань. Ці дані узгоджуються з результатами T. Chu та T. Zhang, які виявили, що позитивні зміни у самоконтролі юних спортсменів, спричинені спортивними заняттями, закономірно переносяться на домашнє і навчальне середовище [41, с. 574]. В учасників КГ вчителі і батьки суттєвих змін у поведінці не зафіксували.

Узагальнення результатів усіх чотирьох методів дослідження дозволяє сформулювати такі висновки. По-перше, на констатувальному етапі групи були статистично зіставними за вихідними рівнями дисципліни і самоконтролю, що забезпечує коректність порівняльного аналізу. По-друге, після шести тижнів формувального впливу в ЕГ зафіксовано суттєве зростання частки учасників з високим рівнем дисципліни (+20 в. п.) і самоконтролю (+20 в. п.) і трикратне зниження частки учасників з низьким рівнем обох якостей. По-третє, в КГ за аналогічний проміжок часу суттєвих змін не виявлено, що дозволяє атрибутувати зафіксовані в ЕГ зміни саме впливу регулярних спортивних занять. По-четверте, дані структурованого спостереження підтверджують, що зміни торкнулися реальної поведінки дітей у природних умовах, а не лише декларативних самооцінок. Отримані результати переконливо підтверджують гіпотезу дослідження про те, що регулярні спортивні заняття є ефективним засобом розвитку дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років, що узгоджується з висновками R. Voat та S. B. Cooper [35]

і К. Opstoel та колег [51] щодо позитивного впливу структурованої фізичної активності на механізми вольової регуляції особистості.

Висновки до розділу 3.

Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що регулярні спортивні заняття є ефективним засобом розвитку дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років. На констатувальному етапі експериментальна і контрольна групи демонстрували зіставні вихідні показники: переважала частка учасників із середнім рівнем дисципліни (45% і 50% відповідно) і самоконтролю (50% і 55%), тоді як частки з низьким рівнем збіглися в обох групах (по 30%). Після шести тижнів формувального впливу в ЕГ зафіксовано суттєву позитивну динаміку: частка учасників з високим рівнем дисципліни зросла з 25% до 45%, самоконтролю - з 20% до 40%; частка учасників з низьким рівнем обох якостей знизилася втричі - з 30% до 10%. У КГ за аналогічний проміжок суттєвих змін не зафіксовано, що дозволяє атрибутувати виявлені зміни саме впливу спортивних занять, а не природному дозріванню. Дані структурованого спостереження підтвердили реальний поведінковий вимір цих змін: за показником «дотримання правил без нагадування» в ЕГ зафіксовано приріст на 35 відсоткових пунктів, «виконання інструкцій у повному обсязі» - на 35 в. п., «збереження емоційної рівноваги» - на 30 в. п.

Практичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження і наукової літератури, адресовані чотирьом суб'єктам виховного процесу. Тренерам рекомендується: свідомо інтегрувати виховні цілі в тренувальний процес; будувати заняття за трьохчастинною схемою з обов'язковою рефлексивною частиною; дотримуватися стилю підтримки автономії; забезпечувати конкретний і своєчасний зворотний зв'язок; формувати позитивний виховний клімат колективу [30; 37; 59]. Учителям рекомендується координувати виховну позицію з тренером і використовувати спортивний досвід дитини як ресурс у виховній роботі в навчальному

середовищі. Батькам - підтримувати вимоги тренера, розвивати внутрішню мотивацію дитини через підтримку автономії і вести рефлексивні розмови про спортивний досвід самоконтролю. Організаторам позашкільних програм - включати виховні цілі у зміст і оцінку програм і забезпечувати педагогічну підготовку тренерів у сфері вікової психології і педагогіки розвитку.

Узагальнення результатів дослідження і сформульованих рекомендацій дозволяє виокремити три принципи педагогічно ефективного використання спортивних занять для розвитку дисципліни і самоконтролю: принцип цілеспрямованості (виховні і спортивні цілі мають бути рівноцінно прописані й відстежувані), принцип узгодженості (тренер, учитель і батьки діють у єдиному виховному просторі) і принцип автономії (внутрішня дисципліна формується лише за умови поважного ставлення до особистості дитини, підтримки її самостійності і смислового обґрунтування нормативних вимог) [30; 42; 57]. Дотримання цих принципів перетворює спортивну діяльність із засобу фізичного розвитку на потужне середовище виховання особистісно зрілої, відповідальної і внутрішньо дисциплінованої дитини, готової до свідомої саморегуляції у всіх сферах свого подальшого життя.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що дисципліна і самоконтроль є взаємопов'язаними, але концептуально відмінними конструктами у сфері вольової регуляції особистості. Дисципліна визначається як свідоме, ціннісно обґрунтоване дотримання особистістю норм і стандартів діяльності, що набуває характеру стійкої особистісної якості лише в процесі інтеріоризації зовнішніх соціальних вимог, - тобто трансформації їх із зовнішніх регуляторів у внутрішні ціннісні орієнтації. Самоконтроль є психологічним механізмом, що робить таку дисципліновану поведінку можливою: він забезпечує моніторинг власних дій, виявлення відхилень від прийнятого стандарту і ініціювання корекційних зусиль. Нейробіологічним субстратом самоконтролю є префронтальна кора головного мозку, що дозріває поступово і може цілеспрямовано зміцнюватися засобами педагогічно організованої діяльності. Принципово важливою є різниця між дисципліною і слухняністю: педагогічна мета полягає не у формуванні конформного підкорення, а у вихованні внутрішньої відповідальності, заснованої на усвідомленні смислу норм.

2. Вік 10-12 років є особливо сензитивним для цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток дисципліни і самоконтролю. У цей період активно дозрівають префронтальні механізми гальмівного контролю і когнітивної гнучкості, розвивається метакогнітивна здатність і проактивне самоспостереження, формується диференційована самооцінка і конвенційне моральне мислення. Водночас незавершеність нейробіологічного дозрівання зумовлює підвищену імпульсивність і емоційну реактивність. Трансформація авторитетних відносин у бік зростаючої автономії дитини і підвищена значущість референтної групи однолітків і авторитетних дорослих визначають необхідність педагогічних стратегій, що поєднують чіткі нормативні вимоги з повагою до особистості і смисловим обґрунтуванням правил. Саме на перетині

цих вікових особливостей формується унікальний освітній запит на педагогічне середовище, яким є якісно організовані спортивні заняття.

3. Різні групи видів спортивних занять мають специфічний профіль педагогічного впливу на дисципліну і самоконтроль у дітей, що не дозволяє розглядати їх як взаємозамінні засоби. Єдиноборства і бойові мистецтва розвивають моторний самоконтроль і ритуальну дисципліну через функціонально вмотивовані вимоги безпеки; командні ігрові види - соціальну відповідальність і емоційну регуляцію через механізм колективної підзвітності; індивідуальні циклічні види - вольову витривалість і автономну самодисципліну через долаття фізичного дискомфорту; складнокоординаційні та ситуативні дисципліни - увагу до деталей, внутрішню вимогливість і когнітивну гнучкість. Педагогічно обґрунтований вибір виду спорту з урахуванням індивідуальних потреб дитини є необхідною умовою ефективного розвитку відповідних якостей.

4. Психолого-педагогічні механізми впливу спортивних занять на розвиток дисципліни і самоконтролю утворюють комплексну систему, що охоплює сім взаємопов'язаних рівнів: нормативне середовище з функціонально вмотивованими правилами; механізм вольового зусилля і самопоходання; зворотний зв'язок і рефлексія; цілепокладання і довгострокова мотивація; соціальна ідентифікація із спортивним колективом; моделювання і наслідування; емоційна регуляція у змагальному контексті. Ці механізми функціонують у взаємодії, утворюючи виховне середовище, що відповідає базовим психологічним потребам дитини в автономії, компетентності і зв'язаності відповідно до теорії самодетермінації. Ефективність цих механізмів визначається якістю тренерського стилю і педагогічною організацією занять.

5. Роль тренера, педагога і сім'ї у формуванні дисципліни дитини через спортивні заняття є взаємодоповнюючою і системно взаємозалежною. Тренер є центральним суб'єктом безпосереднього виховного впливу; ключовою умовою його ефективності є стиль підтримки автономії, що поєднує чіткі

вимоги з повагою до особистості і смисловим обґрунтуванням норм. Шкільний педагог формує базову культуру дисципліни у рухових видах діяльності і координує виховну позицію з тренером. Сім'я закладає фундамент вольової регуляції через авторитетний стиль виховання і забезпечує узгодженість домашнього середовища з виховними вимогами спортивної програми. Педагогічна ефективність виховного простору визначається узгодженою взаємодією всіх трьох інститутів, а не якістю будь-якого одного.

6. Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про суттєвий позитивний вплив регулярних спортивних занять на рівень дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років. На констатувальному етапі обидві групи демонстрували зіставні вихідні показники. Після шести тижнів формувального впливу в експериментальній групі зафіксовано виразну позитивну динаміку: частка учасників з високим рівнем дисципліни зросла з 25% до 45%, самоконтролю - з 20% до 40%, а частка учасників з низьким рівнем обох якостей знизилася втричі - з 30% до 10%. Дані структурованого спостереження підтвердили реальний поведінковий вимір цих змін: за індикатором «дотримання правил без нагадування» приріст в ЕГ склав 35 відсоткових пунктів, «збереження емоційної рівноваги» - 30 в. п. У контрольній групі суттєвих змін за аналогічний час не зафіксовано, що дозволяє атрибутувати виявлені зміни саме впливу спортивних занять.

7. На основі теоретичного аналізу і результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації, адресовані чотирьом суб'єктам виховного процесу. Систематизація рекомендацій дозволила виокремити три принципи педагогічно ефективного використання спортивних занять для розвитку дисципліни і самоконтролю: принцип цілеспрямованості (виховні цілі мають бути рівноцінно прописані й відстежувані поряд зі спортивними), принцип узгодженості (тренер, учитель і батьки діють у єдиному виховному просторі з узгодженими вимогами) і принцип автономії (внутрішня дисципліна формується лише за умови поважного ставлення до особистості дитини і смислового обґрунтування нормативних вимог).

Дотримання цих принципів перетворює спортивну діяльність із засобу фізичного розвитку на потужне педагогічне середовище виховання внутрішньо дисциплінованої, відповідальної і вольово зрілої особистості, готової до усвідомленої саморегуляції у всіх сферах свого подальшого життя.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати емпіричного дослідження, викладені у попередньому підрозділі, підтверджують ефективність спортивних занять як засобу розвитку дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років. Водночас отримані дані дозволяють не лише констатувати цей факт, а й окреслити конкретні умови, педагогічні прийоми і організаційні підходи, за яких цей ефект є найбільш вираженим і стійким. Нижче сформульовано практичні рекомендації, адресовані чотирьом ключовим суб'єктам виховного процесу: тренерам і педагогам спортивних секцій, учителям загальноосвітньої школи, батькам та організаторам позашкільної освіти.

Рекомендації для тренерів і педагогів спортивних секцій

Перша і найбільш принципова рекомендація стосується педагогічної цілеспрямованості тренувального процесу. Результати дослідження і дані наукової літератури переконливо свідчать, що спортивні заняття розвивають дисципліну і самоконтроль не автоматично, а лише тоді, коли тренер свідомо орієнтується на виховні цілі поряд із суто спортивними [37, с. 372]. Практично це означає, що тренер має регулярно - на початку кожного заняття і після нього - формулювати не лише технічні, а й поведінкові завдання: наприклад, «сьогодні ми тренуємо не лише удар, а й уміння зберігати спокій після помилки». Наявність явно проговорених виховних цілей суттєво підвищує усвідомленість дитини щодо власної поведінки і прискорює формування самоконтролю.

Друга рекомендація стосується структури заняття. Кожне тренування доцільно будувати за трьохчастинною схемою: вступна частина з чітким формулюванням цілей і правил поведінки, основна - з технічними і тактичними завданнями, що вимагають вольового зусилля, і завершальна рефлексивна частина тривалістю 5-7 хвилин. Рефлексивна частина є, мабуть, найбільш педагогічно цінним елементом структури: саме вона перетворює

спортивний досвід на усвідомлений досвід особистісного зростання. Конкретні запитання для рефлексії можуть стосуватися того, чи вдалося дитині дотримуватися правил у складній ситуації, чи контролювала вона свої емоції при помилці, що можна зробити інакше наступного разу. N. Zhang та колеги встановили, що заняття, що включають елементи цілепокладання і рефлексії, формують значно стійкіші навички самоконтролю порівняно з традиційними, суто технічно орієнтованими тренуваннями [59].

Третя рекомендація стосується тренерського стилю. Дані дослідження і висновки E. R. Acharki та колег переконують, що стиль підтримки автономії є значно ефективнішим для формування внутрішньої дисципліни порівняно з директивним авторитарним стилем [30]. Практично це означає: пояснювати дітям смисл кожного правила і вимоги, а не лише декларувати їх; надавати дітям можливість висловлювати власну думку щодо організації занять у безпечних межах; реагувати на порушення дисципліни конструктивно - аналізуючи причину і пропонуючи альтернативу - замість покарання і публічного осуду. Важливо, щоб вимогливість до дисципліни поєднувалася з повагою до особистості дитини: дитина, що відчуває себе поважаною і почутою, значно охочіше інтеріоризує норми, ніж та, що підкоряється з острахом [57].

Четверта рекомендація пов'язана з принципом поступового ускладнення вимог до самоконтролю. Результати дослідження показали, що найвиразніший приріст показників у ЕГ спостерігався саме за тими поведінковими індикаторами, що є реально досяжними при вольовому зусиллі у даному віці. Вимоги, що суттєво перевищують актуальний рівень розвитку саморегуляції дитини, призводять до хронічного невдачу і демотивації, а не до зростання самоконтролю. Тренер має знати індивідуальні можливості кожної дитини і поступово нарощувати вимоги до вольової регуляції поведінки - спираючись на принцип «зони найближчого розвитку». Т. Ю. Круцевич підкреслює, що педагогічно обґрунтоване навантаження, яке перевищує актуальний рівень

дитини, але залишається в межах її зони найближчого розвитку, є оптимальним стимулом для зростання вольових якостей [19].

П'ята рекомендація - систематичне використання зворотного зв'язку як інструменту розвитку самоконтролю. Зворотний зв'язок тренера є найефективнішим тоді, коли він є конкретним (не «ти поведився погано», а «ти двічі порушив правило чесної гри у другому таймі»), своєчасним (безпосередньо після поведінки, а не через тривалий час) і збалансованим (поєднує визнання досягнень зі вказівкою на зони росту). Дослідження Y. Ren та колег підтверджують, що саме миттєвий конкретний зворотний зв'язок є ключовим чинником, що активує механізми самомоніторингу і корекції поведінки у дітей [55]. Практично ефективним є також прийом самооцінки: наприкінці заняття кожна дитина оцінює власний рівень дисципліни за простою шкалою, що поступово формує навичку самостереження.

Шоста рекомендація стосується формування позитивного клімату спортивного колективу як середовища засвоєння норм дисципліни. Результати дослідження L. Maletе та колег свідчать, що спортивний колектив із культурою взаємопідтримки і взаємної відповідальності сприяє розвитку дисципліни значно ефективніше, ніж індивідуалізоване тренування [48]. Тренер може цілеспрямовано формувати такий клімат через командні завдання, де результат залежить від дисциплінованості кожного учасника; через традиції взаємної підтримки після помилок; через обговорення спільних командних цінностей на початку сезону. Дитина, що усвідомлює себе членом колективу з чіткими спільними нормами, приймає ці норми значно легше, ніж та, що сприймає дисциплінарні вимоги як суто індивідуальні.

Рекомендації для вчителів загальноосвітньої школи

Учитель фізичної культури посідає ключове місце у формуванні первинного досвіду дисципліни і самоконтролю у рухових видах діяльності. Перша рекомендація для вчителів - інтегрувати виховні завдання розвитку вольових якостей в урок фізкультури через структуру і зміст занять. Конкретними інструментами можуть бути: встановлення чітких правил

поведінки на уроці з їхнім обґрунтуванням; використання завдань, що вимагають терпіння і вольового зусилля (наприклад, утримання статичних поз, виконання вправ до визначеної кількості повторень); регулярна рефлексія поведінки наприкінці уроку. Г. П. Грибан підкреслює, що здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні є найефективнішими тоді, коли вони свідомо поєднують розвиток фізичних якостей із вихованням вольових і самоорганізаційних навичок [12].

Другою важливою рекомендацією для вчителів є координація виховних зусиль із тренером спортивної секції. Дані анкетування вчителів у нашому дослідженні засвідчили, що вчителі, які були поінформовані про виховні цілі спортивної програми і підтримували їх на уроках - наприклад, апелюючи до тренувального досвіду дитини у складних ситуаціях, - спостерігали більш виражену позитивну динаміку у поведінці учнів ЕГ. Е. Charbonneau та М. Camiré виявили, що узгоджена виховна позиція тренера і шкільних педагогів суттєво підсилює ефект формування дисципліни через спорт [40]. Практично це може реалізуватися через короткі зустрічі тренера і класного керівника на початку і наприкінці дослідницького або навчального семестру з обговоренням виховних пріоритетів.

Класним керівникам доцільно використовувати спортивний досвід дитини як виховний ресурс у широкому контексті. Наприклад, при обговоренні ситуацій з порушенням дисципліни в класі варто апелювати до досвіду самоконтролю дитини на тренуванні: «Ти вмієш тримати себе в руках у грі, коли суперник грубить - спробуй застосувати те саме тут». Такий перенос навичок із спортивного у навчальний контекст цілеспрямовано зміцнює узагальнені механізми саморегуляції і прискорює формування стійкої дисципліни як особистісної якості, а не ситуативної поведінки.

Рекомендації для батьків

Роль батьків у закріпленні ефектів спортивних занять на дисципліну і самоконтроль дитини є надзвичайно важливою і часто недооціненою. Перша рекомендація для батьків - підтримувати вимоги тренера у домашньому

середовищі, не підриваючи їхнього авторитету. Практично це означає: не виправдовувати дитину перед тренером після порушення правил; не відводити дитину від занять через незначні труднощі; не знижувати домашні вимоги до дисципліни у дні тренувань. З. І. Білоусова наголошує, що узгодженість виховних вимог між сім'єю і позашкільними інститутами є однією з найважливіших умов успішного розвитку самодисципліни у дітей підліткового і передпідліткового віку [9].

Другою рекомендацією для батьків є формування у дитини внутрішньої мотивації до занять спортом через підтримку автономії. Батьки, що дозволяють дитині самостійно обирати вид спорту, темп просування і ступінь залученості в межах обґрунтованих обмежень, формують значно міцнішу внутрішню мотивацію, ніж ті, що нав'язують вибір або ставлять нереалістичні спортивні вимоги. Т. Chu та Т. Zhang встановили, що надмірний батьківський тиск на результат - одна з найпоширеніших причин зниження внутрішньої мотивації і, як наслідок, підривання ефекту спорту на самодисципліну [41]. Батькам доцільно акцентувати на зусиллі і прогресі дитини, а не на порівнянні з іншими: «Я бачу, як ти намагаєшся і стараєшся» - цінніший виховний меседж, ніж «Петро виступив краще за тебе».

Третя рекомендація батькам - використовувати спортивний досвід дитини як відправну точку для розмов про самоконтроль і дисципліну у повсякденному житті. Запитання на кшталт «Як ти впорався з собою, коли було важко?», «Що допомогло тобі не здатися?» після тренування або змагання не лише зміцнюють рефлексивні навички, а й сприяють усвідомленому перенесенню досвіду самоподолання зі спортивного у ширший особистісний контекст. Цей прийом сприяє тому, що дисципліна і самоконтроль, засвоєні у спорті, поступово стають стилем ставлення дитини до себе і своєї діяльності загалом.

Рекомендації для організаторів позашкільної освіти і спортивних програм

На рівні організації спортивних програм ключовою рекомендацією є включення явних виховних цілей у зміст і оцінку спортивних програм для дітей 10-12 років. Результати дослідження М. Bruner та колег переконливо свідчать, що найефективнішими є ті програми, де виховні цілі формально прописані нарівні зі спортивними і систематично відстежуються [37]. Практично це означає розробку критеріїв оцінки прогресу дітей не лише за спортивними показниками, а й за показниками дисципліни, самоконтролю і соціальної відповідальності - наприклад, у формі коротких щоквартальних педагогічних спостережень за стандартизованим протоколом.

Другою рекомендацією на організаційному рівні є цілеспрямована підготовка тренерів у сфері педагогіки розвитку і вікової психології. Дослідження L. Li та колег підтвердили, що тренери, які пройшли спеціальну підготовку з дитячої психології та педагогіки позитивного розвитку молоді через спорт, виховують значно вищий рівень самоконтролю і дисципліни у вихованців [47]. Конкретними формами такої підготовки можуть бути: включення модулів з вікової психології і педагогіки у систему підвищення кваліфікації тренерів; методичні семінари з розробки виховних складових тренувального плану; регулярна супервізія тренерської практики з фокусом на виховний ефект занять.

Третя рекомендація стосується вибору видів спорту і організаційних форм занять. Дані порівняльного аналізу, проведеного у другому розділі, і результати практичного дослідження свідчать, що найвищий ефект на розвиток дисципліни і самоконтролю дають заняття зі структурованими правилами, змагальним компонентом і командною взаємодією [2; 51]. Програми з особливим акцентом на виховання дисципліни - бойові мистецтва, ігрові командні види спорту, дисципліни з обов'язковою рефлексивною практикою - є особливо рекомендованими для дітей 10-12 років, що мають труднощі з вольовою регуляцією поведінки. Одночасно важливо, щоб вибір виду спорту враховував індивідуальні інтереси дитини: внутрішня мотивація до занять є необхідною умовою розвитку внутрішньої дисципліни, і жоден

навіть найкраще організований вид спорту не дасть виховного ефекту, якщо дитина займається ним лише через примус батьків [57].

Для школярів з вираженими труднощами з дисципліною і самоконтролем доцільним є поєднання спортивних занять із короткими індивідуальними консультаціями шкільного психолога або педагога. Такий підхід забезпечує безперервність виховного середовища і дозволяє дитині отримувати підтримку у розумінні власних поведінкових патернів як на тренуванні, так і поза ним. О. М. Шамич підкреслює, що у молодшому підлітковому віці рефлексивна підтримка значущого дорослого є одним із найефективніших засобів прискорення розвитку самоконтролю, оскільки допомагає дитині усвідомити власні регуляторні стратегії і цілеспрямовано їх вдосконалювати [29].

Узагальнюючи сформульовані рекомендації, можна виокремити три принципи, що визначають педагогічну ефективність спортивних занять у розвитку дисципліни і самоконтролю у дітей 10-12 років. Перший - принцип цілеспрямованості: виховні цілі мають бути явно прописані і систематично відстежуватися поряд із спортивними. Другий - принцип узгодженості: тренер, учитель і батьки мають діяти у єдиному виховному просторі з узгодженими вимогами і підходами. Третій - принцип автономії: розвиток внутрішньої дисципліни можливий лише за умови поважного ставлення до особистості і мотивації дитини, підтримки її автономії і надання смислового обґрунтування нормативних вимог. Дотримання цих трьох принципів дозволяє перетворити спортивні заняття на потужний і науково обґрунтований засіб виховання особистісно зрілої, відповідальної і дисциплінованої дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев, А. Шляхи підвищення спритності (координаційних здібностей) єдиноборців на етапі початкової підготовки. Єдиноборства. 2019. 2 (12). С. 4-11. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544647>
2. Алмейда К. та ін. Sport types and developmental outcomes. Physical Education and Sport Pedagogy. 2023. Vol. 30, № 3. P. 282-308. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2230208>
3. Бабков І. І. Розвиток готовності майбутнього вчителя до використання воркаута як засобу формування здорового способу життя учнівської молоді : магістерська робота студента групи ОПНм-22. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 88 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/8164>
4. Бабаліч В. А. Розвиток координації у спортсменів на початковому етапі підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) м. Київ / упорядн. : Баженов Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В. – 2022. – С. 27-31. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/items/615b2d2d-6809-4551-bbbd-70cf16dfbba9/full>
5. Бар-Ор О. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування: перев. з англ. К.: Олімпійська література, 2019. 528 с.
6. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів. 2004. 258 с.
7. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
8. Берк Л. Є. Розвиток дитини / пер. з англ. 6-те вид. Харків : Основа, 2014. 1056 с.

9. Білоусова З. І. Психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості. Запоріжжя : ЗДУ, 2014. 213 с.
10. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні. К.: Український пріоритет. 2012. 432 с.
11. Бондар О. Д. Вплив тренувальних занять з карате-кіокушин на дітей молодшого шкільного віку. Наукові записки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту. 2025. № 4. С. 89-94. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52470/>
12. Грибан Г. П. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів: теоретичні основи та практичне впровадження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. Вип. 971. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/971>
13. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух до здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
14. Долгополов І. В. Кіокушин карате: методика тренувань спортсменів-початківців. К.: Український пріоритет. 2012. 132 с.
15. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 1991. 38 с.15
16. Імас Є. В., Мічуда Ю. П. Тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 142-149.
17. Коваль С. П., Бандура О. М. Карате: навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 156 с.
18. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10, т. 1. С. 50 - 54.
19. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2012. 368 с.

20. Лях В. І. Координаційні здібності дітей та підлітків : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 232 с.
21. Михно Л. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів з використанням засобів йога-аеробіки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 2. С. 102-107.
22. Михно Л. Зміни рівня фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку під впливом експериментальної здоров'я формуючої технології Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 1. С. 128- 132.
23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : закономірності функціонування та розвитку. Київ : Олімпійська л-ра, 2007. 215 с.
24. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
25. Назаровець В. Дзюдо: історія, теорія, техніка боротьби: навч.- метод. посіб. Чернівці : ЧДТУ, 2010. 174 с.
26. Савчин М. В., Васильченко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Дрогобич : Відродження, 2016. 287 с.
27. Семіченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування. Київ : Веселка, 2014. 214 с.
28. Чайкіна Н. О. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2018. 198 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10344/1/>
29. Шамич О. М. Особливості самоконтролю молодшого підлітка. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 5. С. 115-118. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-05/11sonoyt.pdf>
30. Acharki E. R., Spaaij R., Nieuwelink H. Facilitative coaching practices for youth developmental outcomes in sport. International Review for the Sociology of Sport. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/10126902251345689>

31. Arnsten A. F. T., Wang M. J., Paspalas C. D. Neuromodulation of thought: Flexibilities and vulnerabilities in prefrontal cortical network synapses. *Neuron*. 2012. Vol. 76, № 1. P. 223-239. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.08.038>
32. Baumeister R. F. Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*. 2002. Vol. 28, № 4. P. 670-676. DOI: <https://doi.org/10.1086/338209>
33. Berger A., Kofman O., Livneh U., Henik A. Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology*. 2007. Vol. 82, № 4. P. 256-286. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2007.06.004>
34. Bissett J. E., Kroshus E., Hebard S. Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: A narrative review and Delphi approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2020. Vol. 6, № 1. Article e000676. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676>
35. Boat R., Cooper S. B. Self-control and exercise: A review of the bi-directional relationship. *Brain Plasticity*. 2019. Vol. 5, № 1. P. 97-104. DOI: <https://doi.org/10.3233/BPL-190082>
36. Bridgett D. J. et al. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: prefrontal cortex development in preadolescents. Cited in: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, № 18. Article 6576. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186576>
37. Bruner M., McLaren C., Sutcliffe J. et al. The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 16, № 1. P. 368-395. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875496>
38. Camiré M. Proposing an ontological shift from intervention to intravention in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*. 2023. Vol. 64. Article 102342. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102342>
39. Carson V., Hunter S., Kuzik N. et al. Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016. Vol. 19, № 7. P. 573-578. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.011>

40. Charbonneau E., Camiré M. A scoping review of coach-parent interactions and relationships across youth sport settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2332986>
41. Chu T., Zhang T. The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 2019. Vol. 14, № 4. P. 569-588. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954119858458>
42. Coakley J. Youth sports: what counts as «positive development»? *Journal of Sport and Social Issues*. 2011. Vol. 35, № 3. P. 306-324. DOI: <https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
43. Heatherton T. F., Wagner D. D. Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*. 2011. Vol. 15, № 3. P. 132-139. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
44. Holt N. L. (Ed.). *Positive Youth Development through Sport*. 2nd ed. New York : Routledge, 2016. 256 p.
45. Ingram B. M., Kossman M. K., Vander Vegt C. B. et al. An in-depth analysis of youth sport coaches' perceptions of sport culture, safety, and injury prevention. *Journal of Athletic Training*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/01937235241303586>
46. Jewett R., Sabiston C. M., Brunet J. et al. School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 55, № 5. P. 640-644. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
47. Li L., Olson H. O., Tereschenko I. et al. Impact of coach education on coaching effectiveness in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/17479541241283442>
48. Malete L., McCole D., Tshube T. et al. Effects of a sport-based positive youth development program on youth life skills and entrepreneurial mindsets. *PLoS One*.

2022. Vol. 17, № 2. Article e0261809. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261809>
49. Martínez-López E. J., De la Torre-Cruz M. J., Suárez-Manzano S. et al. Motivation, self-concept and discipline in young adolescents who practice rhythmic gymnastics. An intervention. *Children*. 2020. Vol. 7, № 9. Article 135. DOI: <https://doi.org/10.3390/children7090135>
50. Nie Y., Wang W., Zhou F., Liu C., Gao J. Association mechanism between physical activity and self-control in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Current Psychology*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08987-2>
51. Opstoel K., Chapelle L., Prins F. J. et al. Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*. 2020. Vol. 26, № 4. P. 1051-1076. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
52. Parental involvement in youth sports: A phenomenological analysis of the coach-athlete-parent relationship. *Youth*. 2025. Vol. 5, № 3. Article 81. DOI: <https://doi.org/10.3390/youth5030081>
53. Petrovic P., Castellanos F. X. Top-down dysregulation - from ADHD to emotional instability. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2016. Vol. 10. Article 198. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00198>
54. Positive youth development through sport and physical education: a systematic review / за ред. M. Bruner et al. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2023. Vol. 30, № 3. P. 282-308. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2230208>
55. Ren Y., Chu J., Zhang Z. et al. Research on the effect of different aerobic activity on physical fitness and executive function in primary school students. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. Article 7956. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58009-7>
56. Rodríguez-Mora I., Castillo-Díaz A., Prieto-Ayuso A. et al. Self-determination theory-based interventions to promote physical activity and sport in adolescents: A scoping review. *Adolescents*. 2025. Vol. 5, № 3. Article 98. DOI: <https://doi.org/10.3390/adolescents5030098>

57. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68-78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
58. Silverman M. N., Deuster P. A. Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. *Interface Focus*. 2014. Vol. 4, № 5. Article 20140040. DOI: <https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0040>
59. Zhang N., Du G., Tao T. Empowering young athletes: the influence of autonomy-supportive coaching on resilience, optimism, and development. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 15. Article 1433171. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433171>

ДОДАТКИ

Додаток А

Коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale, адаптована версія для дітей)

Інструкція: Прочитай кожне твердження уважно. Обери варіант відповіді, який найбільше підходить саме тобі, і постав позначку «✓» у відповідній клітинці.

Шкала відповідей: 1 – Зовсім не схоже на мене; 2 – Навряд чи схоже на мене; 3 – Дещо схоже на мене; 4 – Схоже на мене; 5 – Досить схоже на мене.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я добре вмію протистояти спокусам.					
2	Мені важко відмовлятися від поганих звичок.					
3	Я лінива/ий людина.					
4	Мені важко сказати «ні» навіть тоді, коли я цього хочу.					
5	Я роблю деякі речі, які пізніше шкодую.					
6	Мені вдається залишатися зосередженою/им під час роботи, навіть якщо навколо відбувається щось цікаве.					
7	Я витрачаю багато часу на розваги, а тоді шкодую про це.					
8	Я дотримуюсь розпорядку дня.					
9	Мені важко зосередитися на навчанні або іншій важливій справі.					
10	Якщо я вирішую щось зробити — я роблю це до кінця.					
11	Я іноді не можу зупинитися, навіть коли розумію, що треба.					
12	Я часто дію імпульсивно — спершу роблю, потім думаю.					
13	Мені вдається добре планувати свій час.					

Ключ до обробки: Пункти 1, 6, 8, 10, 13 – пряма шкала (1=1 бал, 5=5 балів). Пункти 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12 – зворотна шкала (1=5 балів, 5=1 бал). Загальна сума балів: від 13 до 65. Рівні: 13–29 – низький; 30–46 – середній; 47–65 – високий рівень самоконтролю.

Додаток Б

Шкала поведінкової регуляції для дітей (BRIEF-SR, скорочена версія)

Інструкція: Прочитай кожне твердження і познач, як часто так буває.

Відповідай чесно — правильних чи неправильних відповідей немає.

Шкала відповідей: 1 – Ніколи; 2 – Рідко; 3 – Іноді; 4 – Часто; 5 – Майже завжди.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я роблю або кажу речі, не подумавши про наслідки.					
2	Мені важко стримувати себе, коли я злюся або роздратована/ий.					
3	Я контролюю свою поведінку навіть тоді, коли щось іде не так, як я хотіла/хотів.					
4	Я можу зупинитися, навіть якщо дуже хочу щось зробити.					
5	Я забуваю, що мала/мав зробити, навіть якщо мені нагадували.					
6	Мені важко пам'ятати кілька інструкцій одночасно.					
7	Коли виконую складне завдання, я утримую в голові всі кроки.					
8	Я легко губжу нитку розмови або думку, якщо мене перебивають.					
9	Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.					
10	Якщо правила гри або завдання змінюються, я можу швидко до них пристосуватися.					
11	Я продовжую діяти по-старому, навіть якщо це не допомагає.					
12	Я можу знаходити нові способи вирішення задачі, якщо перший спосіб не спрацював.					

Ключ: Субшкали: Гальмівний контроль (Г) – пункти 1–4; Робоча пам'ять (Р) – пункти 5–8; Когнітивна гнучкість (К) – пункти 9–12. Пункти 3, 4, 7, 10, 12 – зворотна шкала. Загальний індекс = сума всіх субшкал. Рівні (для кожної субшкали, 4–20 балів): 4–9 – низький; 10–15 – середній; 16–20 – високий.

Опитувальник поведінкової дисципліни для вчителів

Шановний/а педагоге! Оцініть, будь ласка, поведінку учня/учениці протягом останніх двох тижнів. Позначте варіант, що найточніше відображає Ваші спостереження. Дані є конфіденційними та використовуються виключно з науковою метою.

Клас: _____ Дата заповнення: _____ Стать учня/учениці: ч / ж

Шкала: 1 – Ніколи; 2 – Рідко; 3 – Іноді; 4 – Часто; 5 – Майже завжди.

№	Поведінковий показник	1	2	3	4	5
1	Учень/учениця дотримується правил поведінки в класі без окремих нагадувань.					
2	Учень/учениця виконує інструкції вчителя у повному обсязі та своєчасно.					
3	Учень/учениця не перебиває вчителя чи однокласників під час їхнього виступу.					
4	Учень/учениця зберігає спокій у ситуаціях напруги або конфлікту.					
5	Учень/учениця доводить розпочате завдання до кінця, не відволікаючись.					
6	Учень/учениця приймає зауваження вчителя без агресії або грубості.					
7	Учень/учениця приходять підготовленою/підготовленим до уроку.					
8	Учень/учениця коректно поводить стосовно однокласників.					
9	Учень/учениця вміє самостійно організувати своє навчальне місце та матеріали.					
10	Учень/учениця проявляє самоконтроль під час командної роботи.					

Додаткові коментарі щодо поведінки учня/учениці:

Обробка: Загальна сума балів від 10 до 50. Рівні: 10–22 – низький рівень дисципліни; 23–36 – середній; 37–50 – високий.

Протокол структурованого спостереження за поведінкою учня/учениці на уроці або тренуванні

Інформація про учня/ученицю:

Прізвище, ім'я: _____ Клас: _____ Дата: _____

Спостерігач: _____ Місце спостереження:

Тривалість спостереження: _____ Вид заняття:

Інструкція для спостерігача: Спостерігайте за поведінкою учня/учениці протягом усього заняття. Після завершення заняття зафіксуйте частоту прояву кожного з поведінкових індикаторів за 4-бальною шкалою:

0 – Не спостерігалось; 1 – Одноразово або рідко; 2 – Двічі-тричі (непостійно);
3 – Регулярно (більше 3-х разів або постійно)

№	Поведінковий індикатор	Конкретні маркери для спостереження	Оцінка (0–3)
1	Дотримання правил без нагадування	Виконує правила самостійно, без підказок дорослого	
2	Виконання інструкцій у повному обсязі	Виконує всі пункти завдання, не пропускаючи	
3	Збереження емоційної рівноваги в напружених ситуаціях	Зберігає спокій при помилці, конфлікті, поразці	
4	Здатність довести справу до кінця без нагадування	Завершує розпочате завдання самостійно	
5	Відсутність порушень дисципліни на занятті	Не відволікається, не заважає іншим, не порушує порядок	

Загальна сума балів: _____ (максимум – 15 балів)

Рівні: 0–4 – низький рівень дисципліни та самоконтролю; 5–9 – середній рівень; 10–15 – високий рівень.

Загальні враження та нотатки спостерігача:

Анкета для вчителів і батьків «Рівень дисципліни та самоконтролю дитини»

Шановний/а учасник/учасниця! Просимо Вас відповісти на запитання анкети, яка допоможе дослідити рівень дисципліни та самоконтролю дитини. Анкетування є анонімним. Дані будуть використані виключно для наукових цілей.

Статус: Вчитель Батьки/опікуни Дата заповнення: _____

Шкала відповідей: 1 – Ніколи; 2 – Рідко; 3 – Іноді; 4 – Часто; 5 – Майже завжди.

ЧАСТИНА I. Для вчителів

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Учень/учениця самостійно дотримується правил поведінки у класі.					
2	Учень/учениця виконує вимоги вчителя без додаткових нагадувань.					
3	Учень/учениця зберігає самовладання в напружених ситуаціях.					
4	Дисципліна учня/учениці покращилась порівняно з початком навчального року.					
5	Учень/учениця здатна/здатний самостійно організувати свою діяльність.					

ЧАСТИНА II. Для батьків

№	Твердження	1	2	3	4	5
6	Моя дитина виконує домашні обов'язки без нагадувань.					
7	Моя дитина дотримується встановленого режиму дня.					
8	Моя дитина може стримувати себе в конфліктних ситуаціях.					
9	Моя дитина самостійно виконує домашнє завдання.					
10	Я помічаю покращення самодисципліни у моєї дитини за останні 2 місяці.					

Відкрите запитання: Чи помічаєте Ви зміни у поведінці дитини, пов'язані з участю у спортивних заняттях? Опишіть коротко:

Обробка: Частина I (вчителі): 5–11 – низький рівень; 12–18 – середній; 19–25 – високий. Частина II (батьки): аналогічні рівні.