DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).08
УДК [373.5.016:796] + [159.922.8]

Давидюк В. В.
https://orcid.org/0009-0001-6757-7192
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
Тимчик А. В.
https://orcid.org/0009-0001-0378-5486
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
Пігуль Д. М.
https://orcid*. 0009-0000-6853-4031*
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізкультурно-масова діяльність є ефективним засобом виховання почуття самоствердження в старшокласників. Її потенціал полягає в можливості створення ситуацій успіху, соціального визнання, подолання труднощів, прояву ініціативності, відповідальності та самодисципліни. Завдяки участі у змаганнях, спортивних святах, гуртках, квестах та індивідуальних формах фізичної активності учні здобувають позитивний досвід, який сприяє формуванню впевненості в собі, стійкого самосприйняття та мотивації до особистісного зростання.

У статті обґрунтовано виховний та освітній потенціал фізкультурно-масової діяльності у вихованні почуття самоствердження старшокласників, окреслено ефективні форми і методи її реалізації.

Визначено, що самоствердження, як складне інтегративне утворення, формується через поєднання фізичних, емоційних і соціальних чинників, що реалізуються в умовах цілеспрямовано організованої фізкультурно-масової роботи. Ефективність виховного впливу залежить від змістового наповнення діяльності, її регулярності, рівня включеності учнів та педагогічної підтримки.

Проаналізовано форми фізкультурно-масової діяльності крізь призму їхнього впливу на процес самоствердження, виявлено найбільш ефективні педагогічні практики: масові заходи (спортивні свята, дні здоров'я), змагальна діяльність (змагання між класами, освітніми закладами, командами), систематичне залучення учнів до спортивно-секційної діяльності (заняття в спортивних секціях та гуртках), індивідуальні спортивні виклики та самостійна активність (велопробіги, туристичні походи, спортивні флешмоби тощо), інтерактивні та командні форми (спортивні квести, ігри, перегони з перешкодами) тощо.

Обґрунтовано доцільність їхнього використання в системі фізичного виховання, доведено, що такий спектр форм фізкультурно-масової діяльності створює сприятливе середовище для розвитку самоствердження у підлітковому та юнацькому віці через поєднання фізичного, емоційного та соціального досвіду.

Ключові слова: *виховання, старшокласники, почуття самоствердження, фізкультурно-масова діяльність, фізична культура, юнацький вік.*

Davydiuk V., Tymchyk M., Pigul D. Fostering the sense of self-affirmation in high school students through mass physical culture activities. *Mass physical culture activities represent an effective means of fostering the sense of self-affirmation in high school students. Their potential lies in the ability to create situations of success, social recognition, overcoming difficulties, and encouraging initiative, responsibility, and self-discipline. Through participation in competitions, sports festivals, clubs, quests, and individual forms of physical activity, students gain valuable experience that promotes self-confidence, stable self-perception, and motivation for personal growth.*

This article substantiates the educational and developmental potential of mass physical culture activities in cultivating self-affirmation among adolescents and outlines effective forms and methods for their implementation.

It is determined that self-affirmation, as a complex integrative construct, develops through the interplay of physical, emotional, and social factors, which are actualized in the context of purposefully organized mass physical activities. The effectiveness of the educational impact depends on the content of such activities, their regularity, the level of student involvement, and pedagogical support.

The article analyzes various forms of mass physical culture activities in terms of their impact on self-affirmation processes and identifies the most effective pedagogical practices. These include mass events (sports festivals, health days), competitive activities (competitions between classes, schools, or teams), systematic involvement in sports section and club activities, individual sports challenges and independent physical activity (e.g., bike rides, hiking trips, sports flash mobs), and interactive or team-based formats (sports quests, games, obstacle races), among others.

The study substantiates the relevance of integrating these formats into the physical education system and proves that such a broad spectrum of mass physical culture activities creates a favorable environment for developing self-affirmation in adolescence through the integration of physical, emotional, and social experiences.

Key words: *education, high school students, self-affirmation, mass physical culture activities, physical education, adolescence.*

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації зумовлюють появу нових вимог до особистості, серед яких ключовою є здатність до самоствердження – усвідомленого виявлення внутрішнього «Я», досягнення успіху на основі власних зусиль, самоповаги й активної життєвої позиції. Особливо актуальним це питання постає в юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення світогляду, самооцінки, морально-вольових якостей та прагнення до соціального визнання.

Фізкультурно-масова діяльність, що охоплює широкий спектр активностей має значний потенціал у вихованні самоствердження. Саме у процесі командної взаємодії, докладанні фізичних і моральних зусиль, подоланні труднощів, досягненні спортивних цілей старшокласники мають можливість набути досвід соціальної значущості, самостійного прийняття рішень.

Попри наявні напрацювання, проблематика цілеспрямованого виховання почуття самоствердження засобами фізкультурно-масової діяльності залишається недостатньо вивченою, що актуалізує необхідність наукового осмислення, добору та обґрунтування ефективних форм роботи зі старшокласниками.

Аналіз літературних джерел. У дослідженні проблематики самоствердження особистості, що є невід'ємною складовою її морально-духовного становлення, особливу цінність становлять наукові підходи, що акцентують увагу на внутрішніх механізмах цього процесу. Значущими у цьому контексті є ідеї І. Беха, який розглядає потребу в самоствердженні як базову умову для формування моральної зрілості. Учений акцентує, що здатність особистості утверджувати себе ґрунтується на гармонійному поєднанні глибоких моральних знань, розвинутого інтелекту, чуттєвості й вольових якостей. Така особистість виявляє вміння емоційно відгукуватися на події реальності, аргументовано відстоювати власні позиції й принципи, що й забезпечує її внутрішню стійкість і цілісність. Основою для самоствердження є здатність діяти вільно, незалежно від ситуативного тиску чи безпосередніх потреб. Такий тип дії спирається на уявлення про минуле, теперішнє та майбутнє, у яких особистість виступає ініціатором власного вибору [2; 7].

У свою чергу, О. Жизномірська визначає, що процес самоствердження виступає потужним чинником особистісного становлення та самовизначення молодої людини. Це утворення має складну психологічну структуру, яка включає інтеріоризовані в процесі соціалізації моральні орієнтири, типові моделі поведінки та ціннісні установки. Самоствердження виявляється у всіх видах активності особистості, впливаючи на рівень її самоповаги, самооцінки та очікувань, а також на ті форми, в яких вона намагається реалізувати й проявити власне «Я» у соціальному середовищі. Особливу увагу вчена приділяє підлітковому та юнацькому віку, коли внутрішній світ особистості перебуває в стані динамічних змін [4].

І. Євченко також розглядає самоствердження як інтегральну характеристику особистості, що виявляє її готовність до досягнення важливих соціальних і особистісних цілей. Людина, яка вміє стверджувати себе в напрямі самореалізації й саморозвитку, здатна діяти незалежно, творчо мислити, приймати нестандартні рішення, нести моральну відповідальність та осмислено конструювати власне майбутнє. Саме така особистість має потенціал до досягнення успіху на основі усвідомлених життєвих стратегій [3].

Результати зарубіжних наукових досліджень, проведених Д. Шерманом, Г. Коеном, А. Макквіном, В. Кляйном та іншими, свідчать про значущість почуття самоствердження як внутрішнього ресурсу в ситуаціях, що викликають стрес чи становлять загрозу. Почуття самоствердження допомагає особистості залишатися психологічно стійкою, краще справлятися з викликами, відкрито сприймати нові обставини, адаптувати поведінку до змін, зберігати гідність і водночас знижує інтенсивність негативних емоційних переживань [12; 13; 15].

У свою чергу, дослідники Дж. Кук, Дж. Гарсія, підкреслюють, що самоствердження активізує внутрішні психологічні ресурси особистості, які є необхідними для подолання зовнішнього тиску, нейтралізації маніпуляцій та зменшення перевантаження як на когнітивному, так і на емоційному рівні [14].

Аналіз наукових підходів дозволяє окреслити самоствердження як багатовимірний феномен, що формується на перетині моральної зрілості, особистісної активності та соціального досвіду старшокласника.

Метою статті є обґрунтування освітнього та виховного потенціалу фізкультурно-масової діяльності у вихованні почуття самоствердження старшокласників та окреслення ефективних форм і методів її реалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному освітньому просторі фізкультурно-масова діяльність розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а й як ефективний інструмент виховання особистісних якостей.

Потенціал фізкультурно-масової діяльності у вихованні почуття самоствердження особистості розкривається у численних дослідженнях. Так, А. Артюшенко, М. Зубалій, В. Івашковський, А. Ільченко, М. Тимчик, О. Остапенко та інші наголошують, що фізична активність відіграє вагому роль у вихованні морально-вольових якостей особистості, зокрема, почутті самоствердження, створюючи умови для реалізації активної життєвої позиції, виявленні індивідуальних можливостей і досягненні особистісно значущих результатів. Завдяки участі у фізкультурно-масовій діяльності старшокласники отримують досвід подолання фізичних і вольових труднощів, що сприяє зміцненню віри у власні сили та формуванню впевненості та самоствердження [9; 10; 11; 12]. Процес систематичних тренувань, поступового ускладнення фізичних вправ та участі в змагальній діяльності активізує вольову сферу особистості, розвиває наполегливість, відповідальність, здатність до самоконтролю. Успішне подолання перешкод і досягнення поставлених цілей стимулює позитивну самооцінку, посилює відчуття суб'єктності та самореалізації [1; 5; 6; 8].

Таким чином, фізкультурно-масова діяльність має вагомий освітній і виховний потенціал, що проявляється в її здатності формувати особистісно значущі якості, сприяє самоствердженню як складного інтегративного утворення, пов'язаного з формуванням характеру, самодисципліни та здатності до саморозвитку в умовах цілеспрямованої фізичної діяльності.

Почуття самоствердження у старшокласників – це стійке внутрішнє переконання у власній значущості, здатності досягати мети, визнанні себе як суб'єкта діяльності. Воно формується через досвід досягнення, подолання труднощів,

отримання зворотного зв'язку від інших та осмислення власних результатів. Фізкультурно-масова діяльність синтезує всі ці аспекти в одній активній, емоційно насиченій площині.

Сутнісною характеристикою фізкультурно-масової діяльності є її інтегративна природа: вона поєднує фізичну активність, соціальну взаємодію, емоційне переживання, командну співпрацю та змагальність. Участь у масових спортивних заходах дозволяє старшокласникам відчути свою цінність у групі, закріпити статус, підвищити самооцінку через досягнення індивідуальних результатів, відчути підтримку колективу, що важливо для зміцнення внутрішньої впевненості; пережити ситуацію перемоги або гідної поразки, що сприяє формуванню стійкості, витримки та мотивації до самовдосконалення.

Аналіз форм фізкультурно-масової діяльності крізь призму їхнього впливу на процес самоствердження дозволяє виявити найбільш ефективні педагогічні практики та обґрунтувати доцільність їхнього використання в системі фізкультурно-масової діяльності.

Масові заходи (спортивні свята, дні здоров'я), що охоплюють значну кількість учасників і передбачають виконання естафет, змагальних ігор, випробувань на швидкість, витривалість і координацію, є ефективним засобом виявлення особистісних ресурсів учнів. Для старшокласників участь у таких заходах створює можливості для прояву лідерських якостей, демонстрації фізичної компетентності, здобуття позитивної соціальної оцінки. Емоційно насичена атмосфера змагання посилює значущість індивідуальних досягнень, сприяючи формуванню позитивного образу «Я» і стійкого самосприйняття.

Змагальна діяльність (змагання між класами, освітніми закладами, командами та інші змагальні форми активності) активізують внутрішню мотивацію, формують досвід подолання труднощів і відповідальності за колективний результат. Участь у таких заходах, зокрема в умовах міжгрупової взаємодії, стимулює розвиток емоційної стійкості, а перемога або гідне представлення команди виступає потужним чинником соціального визнання. Це сприяє утвердженню особистості в колективі та розширенню меж її саморозуміння через спільну діяльність.

Систематичне залучення учнів до спортивно-секційної діяльності (заняття в спортивних секціях та гуртках) сприяє накопиченню досвіду поступового досягнення результатів, що підтримує розвиток самодисципліни, цілеспрямованості та рефлексивних умінь. Умови тривалої взаємодії з тренером і групою однолітків сприяють формуванню довіри до себе, позитивного ставлення до власного тіла та фізичних можливостей, що є базисом для конструктивного самоствердження.

Індивідуальні спортивні виклики та самостійна активність (велопробіги, туристичні походи, спортивні флешмоби тощо) надають старшокласникам можливість виявити ініціативність, здатність до самостійного планування діяльності, ухвалення рішень, що сприяє формуванню внутрішньої цілеспрямованості. Участь у таких формах активності активізує механізми самоконтролю, відповідальності, сміливості – важливих елементів самоствердження.

Інтерактивні та командні форми (спортивні квести, ігри, перегони з перешкодами), які передбачають вирішення завдань у часових обмеженнях і командній взаємодії, сприяють розвитку стратегічного мислення, креативності, вольової зібраності. Участь у подібних заходах дозволяє старшокласнику відчути себе компетентною, дієздатною особистістю, здатною ефективно функціонувати в умовах невизначеності та колективного виклику.

Такий спектр форм фізкультурно-масової діяльності створює сприятливе середовище для виховання самоствердження у підлітковому та юнацькому віці через поєднання фізичного, емоційного та соціального досвіду. Таким чином, кожна форма фізкультурно-масової діяльності виконує соціальну, мотиваційну та рефлексивну функції, які тісно пов'язані з процесом самоствердження. Участь у таких активностях дозволяє старшокласникам зміцнити фізичне здоров'я, сформувати ціннісну установку на саморозвиток, відповідальність, внутрішню силу й віру у власні можливості.

Висновки. Результати теоретичного аналізу та узагальнення педагогічного досвіду дозволяють стверджувати, що фізкультурно-масова діяльність є ефективним засобом виховання почуття самоствердження в старшокласників. Її потенціал полягає в можливості створення ситуацій успіху, соціального визнання, подолання труднощів, прояву ініціативності, відповідальності та самодисципліни. Завдяки участі у змаганнях, спортивних святах, гуртках, квестах та індивідуальних формах фізичної активності учні здобувають позитивний досвід, який сприяє формуванню впевненості в собі, стійкого самосприйняття та мотивації до особистісного зростання.

Самоствердження, як складне інтегративне утворення, формується через поєднання фізичних, емоційних і соціальних чинників, що реалізуються в умовах цілеспрямовано організованої фізкультурно-масової роботи. Ефективність виховного впливу залежить від змістового наповнення діяльності, її регулярності, рівня включеності учнів та педагогічної підтримки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на розробку методик діагностики рівня самоствердження старшокласників, а також на створення адаптивних моделей фізкультурно-масової діяльності, орієнтованих на виховання морально-вольових якостей старшокласників.

Література

1.Артюшенко, А. О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання (дис. док. пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ, 2012. 502 с.

2.Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018.

3.Євченко І. М. Аспекти самоствердження особистості. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 14. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p

4.Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 278 с.

5.Зубалій М. Д. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Київ, 2013.

6. Кириченко В.І., Єжова О.О., Масол В.В. Ціннісне ставлення старшокласників до здоров'я: аналіз результатів опитування. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 8 (181). С. 109-116.

7. Масол В. В. Педагогічні умови виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2021. Вип. 25(1). С. 259-269.

8. Масол В. В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.

9. Остапенко О.І., Тимчик М.В., Масол В.В. Військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 3К(147) 2022. С. 306-310. https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.3K(147).66.

10. Остапенко О. І. Виховання в старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою в загальноосвітній школі : дис. канд. пед. наук. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2013.

11. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. С. 437-440.

12. Cohen, G. L., Garcia, J., Purdie-Vaughns, V., Apfel, N., & Brzustoski, P. Recursive processes in self-affirmation: intervening to close the minority achievement gap. Science, 2009, 324(5925), 400-403.

13. Cohen, G. L., & Sherman, D. K. The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention. Annual Review of Psychology, 2014, 65, 333-371.

14. Cook, J. E., Purdie-Vaughns, V., Garcia, J., & Cohen, G. L. Chronic threat and contingent belonging: protective benefits of values affirmation on identity development. Journal of Personality and Social Psychology, 2012, 102(3), 479.

15. McQueen, A., & Klein, W. M. Experimental manipulations of self-affirmation: a systematic review. Self and Identity, 2006, 5(4), 289-354.

References

1.Artiushenko A. O.(2012). Teoretyko-metodychni zasady formuvannia v uchniv zahalnoosvitnoi shkoly osobystisnoi mobilnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia (dys. dokt. ped. nauk). Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, Kyiv. 502 s.

2.Bekh I. D.(2018). Osobystist na shliakhu do dukhovnykh tsinnostei : monohrafiia. Kyiv ; Chernivtsi : Bukrek.

3.Yevchenko I. M.(2019). Aspekty samostverdzhennia osobystosti. Problemy suchasnoi psykholohii. Vyp. 14. DOI: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p

4.Zhyznomirska O. Ya.(2010). Psykholohichni osoblyvosti samostverdzhennia molodshykh ta starshykh pidlitkiv : dys. … kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Kyiv, 2010. 278 s.

5.Zubalii M. D. Fizychne vykhovannia starshoklasnykiv u pozaklasnii roboti zakladiv zahalnoi serednoi osvity : navch.-metod. posib. Kyiv, 2013.

6.Kyrychenko V.I., Yezhova O.O., Masol V.V. (2024). Tsinnisne stavlennia starshoklasnykiv do zdorovia: analiz rezultativ opytuvannia. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova.. Vyp. 8 (181). S. 109-116.

7.Masol V. V.(2021). Pedahohichni umovy vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi. Vyp. 25(1). S. 259-269.

8.Masol V. V. (2023). Vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07. Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv.

9.Ostapenko O.I., Tymchyk M.V., Masol V.V. (2022). Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) :zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 3K (147) 2022, 306-310.

10. Ostapenko O. I. Vykhovannia v starshykh pidlitkiv interesu do zaniat fizychnoiu kulturoiu v zahalnoosvitnii shkoli : dys. kand. ped. nauk. Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv, 2013.

11. Tymchyk M. V. Fizychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvnykh ihor u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiinyi potentsial. Ivano-Frankivsk : NAIR, 2013. S. 437-440.

12. Cohen, G. L., Garcia, J., Purdie-Vaughns, V., Apfel, N., & Brzustoski, P. Recursive processes in self-affirmation: intervening to close the minority achievement gap. Science, 2009, 324(5925), 400-403.

13. Cohen, G. L., & Sherman, D. K. The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention. Annual Review of Psychology, 2014, 65, 333-371.

14. Cook, J. E., Purdie-Vaughns, V., Garcia, J., & Cohen, G. L. Chronic threat and contingent belonging: protective benefits of values affirmation on identity development. Journal of Personality and Social Psychology, 2012, 102(3), 479.

15. McQueen, A., & Klein, W. M. Experimental manipulations of self-affirmation: a systematic review. Self and Identity, 2006, 5(4), 289-354.