



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.01:159.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.13895874>

Вплив фізичної культури на формування вольових якостей у співробітників морегосподарської сфери діяльності

Кернас Андрій В'ячеславович

доктор філософії в галузі психології, кандидат психологічних наук, магістр права, магістр педагогіки, доцент кафедри Практичної психології Одеського національного морського університету; старший викладач кафедри Мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

Прийнято: 16. 09.2024 | Опубліковано: 29.09.2024

Анотація. Сучасний темп життя, в умовах жорсткої конкурентної боротьби, висуває досить високі вимоги до людини, яка претендує бути успішною у трудовій діяльності, проявляти соціальну активність, бути психологічно та фізично стійкою до стрессогенних факторів сучасного життя. У свою чергу фізична культура є важливою частиною життя кожної розсудливої людини, що прагне гармонійного всебічного розвитку «У здоровому тілі - здоровий дух». Загальноприйняте визначення фізичної культури полягає у системі організованих і систематичних фізичних вправ, вкладених у розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості тіла, збереження здоров'я та поліпшення загального фізичного і психологічного самопочуття. Тим



не менш, фізична культура виходить за межі фізичного розвитку - вона також сприяє формуванню психічної стійкості, самодисципліни, відповідальності та вольових якостей [1, с. 33].

Вважаємо за необхідне вказати на те, що з точки зору психофізіології для характеристики рівня працездатності працівників морегосподарської сфери діяльності є першочерговими структурні компоненти, що визначають загальний функціональний стан організму того чи іншого спеціаліста у суворій прив'язці до спрямування його професійної діяльності, а також специфічних умов у яких ця діяльність здійснюється. У свою чергу, згідно М.С. Корльчуку одна й та сама робота, що здійснюється в різних специфічних умовах (сприятливих або несприятливих, заважаючих) залежно від індивідуального функціонального стану фахівця може за собою спричиняти неоднакові витрати психофізіологічних ресурсів. Згідно М.С. Корльчуку саме цим визначається оптимальний рівень працездатності та безпечної діяльності спеціаліста того чи іншого напрямку [2 с, 18].

У контексті наведеного вище для нас є очевидною доцільність запровадження систематичних занять фізичною культурою спортом у представників морегосподарської сфери та позитивний вплив даних фізичних вправ на формування вольових якостей особистості спеціаліста як важливих складових здійснення успішної професійної діяльності в різних іноді несприятливих умовах. Таким чином вважаємо вибраний нами тематичний напрямок наукових досліджень актуальним як у теоретичному так і практичному сенсі.



Ключові слова: фізична культура; вольові якості; працівників морегосподарської сфери діяльності.

The workers of sea economic industry have influence of physical culture on forming of volitional internalss

Andrii Vyacheslavovych Kernas

Doctor of Philosophy in Psychology, Candidate of Psychological Sciences, Master of Law, Master of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Practical Psychology of the Odesa National Maritime University; senior lecturer of the Department of Language and Psychological and Pedagogical Training of the Odessa National Economic University, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

Abstract. *The modern pace of life, in the conditions of fierce competition, makes quite high demands on a person who claims to be successful in work, to show social activity, to be psychologically and physically resistant to the stressful factors of modern life. In turn, physical culture is an important part of the life of every reasonable person who strives for harmonious comprehensive development "A healthy body is a healthy spirit." The generally accepted definition of physical culture consists in a system of organized and systematic physical exercises invested in the development of physical qualities: strength, dexterity, endurance, flexibility of the body, preservation of health and improvement of general physical and psychological well-being. Nevertheless, physical culture goes beyond physical development - it also contributes to the formation of mental stability, self-discipline, responsibility and strong-willed qualities [1,c.33].*

We consider it necessary to point out that from the point of view of psychophysiology, to characterize the level of work capacity of workers in the maritime



sphere of activity, the primary structural components that determine the general functional state of the organism of a particular specialist are strictly linked to the direction of his professional activity, as well as the specific conditions in which this activity is carried out In turn, according to M.S. According to Korlchuk, one and the same work carried out in different specific conditions (favorable or unfavorable, interfering) depending on the individual functional state of the specialist, may involve different expenditure of psychophysiological resources. According to M.S. According to Korlchuk, this is precisely what determines the optimal level of performance and safe activity of a specialist in one or another direction [2 c, 18].

In the context of the above, it is obvious to us the expediency of introducing systematic sports training for representatives of the maritime sector and the positive impact of these physical exercises on the formation of the willpower of a specialist's personality as important components of successful professional activity in various sometimes unfavorable conditions. Thus, we consider the thematic direction of scientific research chosen by us to be relevant both in the theoretical and practical sense.

Keywords: *physical culture; strong-willed qualities; employees of the maritime sphere of activity.*

Вступ. В сучасному світі, де швидкість змін і вимоги до професійної діяльності постійно зростають, розвиток вольових, стійких психологічних якостей та збереження фізичної активності стають ключовими факторами успішності і ефективності працівників у різних галузях. Зокрема, в морегосподарській сфері, де вимагається велика фізична витривалість та високий рівень концентрації під час виконання роботи, розвиток вольових якостей має особливе значення. У зв'язку з загальним відродженням інтересу до гуманітарних, специфічних людських проблем психології в останні роки



спостерігається підвищена увага до волі. Колись, ще в XVIII-XIX ст, ця проблема була однією з центральних у психологічних дослідженнях. На початку XX ст, у зв'язку із загальною кризою в психології дослідження волі відійшли на другий план. Ця проблема виявилася найважчою з тих, котрі необхідно було ставити і вирішувати на новій методологічній основі.

Але ігнорувати її повністю, або не помічати було неможливе, тому що воля відноситься до числа тих психічних явищ (поряд з уявою), життєво важливу роль яких немає особою необхідності доводити. Фізична культура, яка включає в себе систематичні фізичні вправи та спортивні заходи, має велике значення для формування та розвитку вольових якостей. Її роль полягає в не лише в утриманні тіла у відмінній фізичній формі, але й у підтримці психічного здоров'я та вольових функцій, що потрібно для досягнення успіху у будь-якій сфері праці. Психологічний аналіз фізичної активності в морегосподарській галузі вказує на необхідність ретельного вивчення робочого процесу та фізичної підготовленості працівників. Розробка та реалізація програми впливу фізичної активності на вольові якості в морегосподарській галузі є актуальною задачею, що вимагає глибокого дослідження, аналізу, проведення методик та корекцій. У наш час, коли увага суспільства зосереджена на багатьох питаннях, тема виховання вольових якостей залишається надзвичайно актуальною, особливо серед моряків. Морегосподарська галузь відіграє ключову роль у поповненні бюджету країни, тому потреба в кваліфікованих кадрах з розвиненими вольовими якостями зростає щодня.

Специфіка роботи моряків вимагає від них не лише глибоких знань та професійних навичок, але й наявності таких важливих якостей, як рішучість, сміливість, самовладання, стійкість до стресу, психологічного навантаження та вміння приймати відповідальні рішення. Це пов'язано з тим, що моряки проводять значну частину життя в морі, де їм часто доводиться стикатися з



екстремальними ситуаціями та непередбачуваними викликами. Виховання волі у моряків тісно пов'язане з розумінням механізмів регуляції особистості та її поведінки в різних умовах діяльності.

У свою чергу воля розуміється як один із психічних процесів, що характеризує діяльність людини з управління своєю поведінкою, думками, переживаннями. Вона виражає здатність особистості здійснювати свої бажання, послідовно рухатися до мети, долаючи перешкоди[3, с. 2].

Розвиток цих якостей не лише допоможе їм успішно виконувати свої професійні обов'язки, але й стане цінним активом у будь-якій життєвій ситуації, як на суші, так і в морі.

Отже, враховуючи важливість фізичної активності та розвитку вольових якостей у морегосподарській галузі, дослідження в цій області має велике значення для підвищення якості праці та загального стану здоров'я працівників.

Об'єкт дослідження: фізична активність та вольові якості у співробітників морегосподарської сфери діяльності та їх результативність на виконання професійної діяльності.

Предмет дослідження: вплив фізичної активності на розвиток вольових якостей та ефективність праці у морегосподарській галузі.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати вплив фізичної активності на розвиток вольових якостей працівників у співробітників морегосподарської сфери діяльності.

Гіпотеза дослідження: фізична активність впливає на формування стійких вольових якостей у моряків, що у свою чергу може сприяти підвищенню ефективної продуктивності праці у професійній сфері діяльності.



Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукової та науково-методичної літератури про вплив фізичної культури на формування вольових якостей у професійній сфері діяльності.

2. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками фізичної активності та вольовими якостями у професійній морегосподарській сфері діяльності.

Для вивчення впливу фізичної активності на розвиток вольових якостей працівників у морегосподарській галузі використовуються різні методи дослідження, що включає аналіз фізичної підготовленості працівників за допомогою спеціальних тестів та оцінку рівня їх фізичної активності.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: обробка літературних джерел з проблеми, що вивчається, аналіз, систематизація та класифікація, метод герменевтики, узагальнення результатів дослідження;

2. Емпіричні методи: бесіди, спостереження, анкетування, діагностика:

- Методика дослідження вольової саморегуляції (А.В. Звірьков. Е.В. Ейдман)
- методика стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса та Раге)

3. Визначення методів та засобів фізичного виховання та розвитку вольових якостей у рамках програми фізичної активності морегосподарської галузі є важливим етапом у забезпеченні здоров'я, працездатності та ефективності праці співробітників

4. Методи обробки даних здійснювалися за допомогою спеціалізованих комп'ютерних програм IBM SPSS Statistics, Excel та інші. База дослідження: Національний університет «Одеська морська академія». У дослідженні були задіяні 30 студентів денної та заочної форм навчання.

Результати дослідження можуть бути впроваджені та використані в морегосподарській сфері діяльності.



Теоретичне значення полягає в розширенні розуміння процесів формування вольових якостей під впливом фізичної активності, а також в уточненні підходів до планування та організації програм фізичного виховання в морегосподарській галузі.

Виклад основного матеріалу. Темп сучасного життя висуває досить високі вимоги до базового рівня фізичної та психологічної готовності індивіда до успішної професійної діяльності в умовах конкурентного середовища. У суспільстві фізична культура надає значний вплив на забезпеченні якісного та повноцінного життя.

Зростання рівня стресу, зумовлює необхідність у впровадженні регулярних фізичних навантажень для збереження здоров'я та зміцнення імунної системи. Крім того, фізична активність сприяє підвищенню продуктивності праці та поліпшенню емоційного стану, що у свою чергу може позитивно позначитися на соціальній активності індивіда та його успішної реалізації у професійній діяльності.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом підвищують якість життя індивіда, а також сприяють його соціальній адаптації у суспільстві. Історія фізичної культури та спорту має глибоке коріння, що сягає древніх цивілізацій.

У різних етнічних культурах, для гармонійного розвитку, люди розвивали різноманітні форми фізичної активності, використовуючи їх підтримки здоров'я, бойової здатності, і навіть для релігійних і обрядових цілей.

На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури ми можемо констатувати наступне

Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці та розвитку вольових якостей у людини. Вона вимагає від особистості внутрішньої мотивації та визначеності для її здійснення. Постійна практика фізичних вправ та



спортивних занять вимагає від людини систематичності, дисципліни та самоконтролю. Ці якості є важливими складовими вольового контролю, які можна розвивати через регулярну фізичну активність. Фізична активність стимулює розвиток вольових якостей через подолання фізичних і психологічних перешкод. Під час тренувань і занять спортом, людина змушена працювати над собою, подолати втому, біль та лінощі, що вимагає високого рівня мотивації та волі. Постійне преодоління цих внутрішніх бар'єрів сприяє зміцненню вольових якостей, таких як наполегливість, рішучість та самодисципліна [4, с. 8].

Психологічні механізми взаємодії фізичних навантажень та вольових процесів базуються на складній взаємодії між фізіологічними та психічними аспектами людського організму. Одним з ключових моментів є вплив фізичної активності на вироблення ендорфінів - природних анальгетиків та гормонів щастя. Вироблення ендорфінів під час фізичних навантажень сприяє підвищенню настрою, зменшенню стресу та збільшенню вольових ресурсів організму. Другим важливим механізмом є активація переднього коркового відділу головного мозку, який відповідає за планування, організацію та контроль вольових процесів. Під час фізичних навантажень цей відділ отримує додаткову стимуляцію, що сприяє підвищенню рівня уваги, концентрації та рішучості.

Третім важливим аспектом є формування позитивних психологічних асоціацій з фізичною активністю. Постійне заняття спортом чи фізичними вправами може стати для людини позитивним джерелом емоційного збагачення та внутрішньої мотивації. Психологічний ефект таких асоціацій полягає в тому, що відчуття задоволення від фізичної активності може стати мотивацією для подальшого саморозвитку та зміцнення вольових якостей. Інший важливий механізм взаємодії - це збільшення самосприйняття та підвищення самосвідомості через фізичну активність. Під час тренувань та фізичних занять людина може краще відчувати свій організм, контролювати свої дії та реагувати



на зовнішні подразники. Це сприяє розвитку вольових якостей, таких як самоконтроль, володіння власним тілом та рішучість [5, с. 8].

Таким чином, поняття фізичної культури та її значення у формуванні вольових якостей визначаються через комплексний підхід до фізичної активності, спорту та рухової активності, які сприяють розвитку самоконтролю, самодисципліни, рішучості та емоційної стійкості на різних етапах життя, створюючи позитивні психологічні асоціації з фізичною активністю та сприяючи активації вольових процесів через вироблення ендорфінів та стимуляцію переднього коркового відділу головного мозку[6; 7; 8; 9; 10].

У свою чергу самодисципліна відіграє значуще значення у житті кожної особи, особливо в контексті виконання обов'язків та завдань у сфері професійної діяльності. Ця вольова якість є ключовою для досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності, оскільки вона допомагає людині зосередитися на поставленій меті та систематично працювати для її досягнення. Розвиток самодисципліни вимагає від людини внутрішньої мотивації, сили волі та усвідомлення важливості виконання покладених на неї обов'язків. Одним з ключових аспектів самодисципліни є здатність приймати рішення та дотримуватися їх, незалежно від зовнішніх чи внутрішніх факторів, що можуть впливати на виконання завдань. Людина з розвинуеною самодисципліною знає, що навіть у випадку важкостей чи відчуття втоми важливо продовжувати працювати над досягненням мети, не зважаючи на обставини. Це допомагає зберігати стабільність та рухатися вперед навіть у складних ситуаціях. Самодисципліна сприяє підвищенню продуктивності та ефективності в професійній діяльності. Людина з розвинуеною цією якістю здатна раціонально розподіляти свій час, планувати свої дії та дотримуватися графіку роботи. Такий підхід сприяє досягненню значних успіхів у більш короткий період часу і збереженню високої уваги до ключових завдань. [11; 12; 14;15].



Оцінка ефективності розрахунків фізичної активності на підвищення вольових якостей працівників морегосподарської галузі. Оцінка ефективності впливу фізичної активності на підвищення вольових якостей працівників морегосподарської галузі є важливим етапом у визначенні результативності та корисності цієї ініціативи. Для здійснення цієї оцінки необхідно враховувати кілька ключових аспектів.

Таблиця 1.1

Дані тесту «Рівень вольової саморегуляції»

РІВНІ	Загальна шкала вольового самоконтролю	Наполегливість	Самовладання
рівень низький	32% (8)	32% (9)	28% (8)
рівень середній	48% (13)	32% (10)	56% (16)
рівень високий	20% (9)	36% (11)	16% (6)

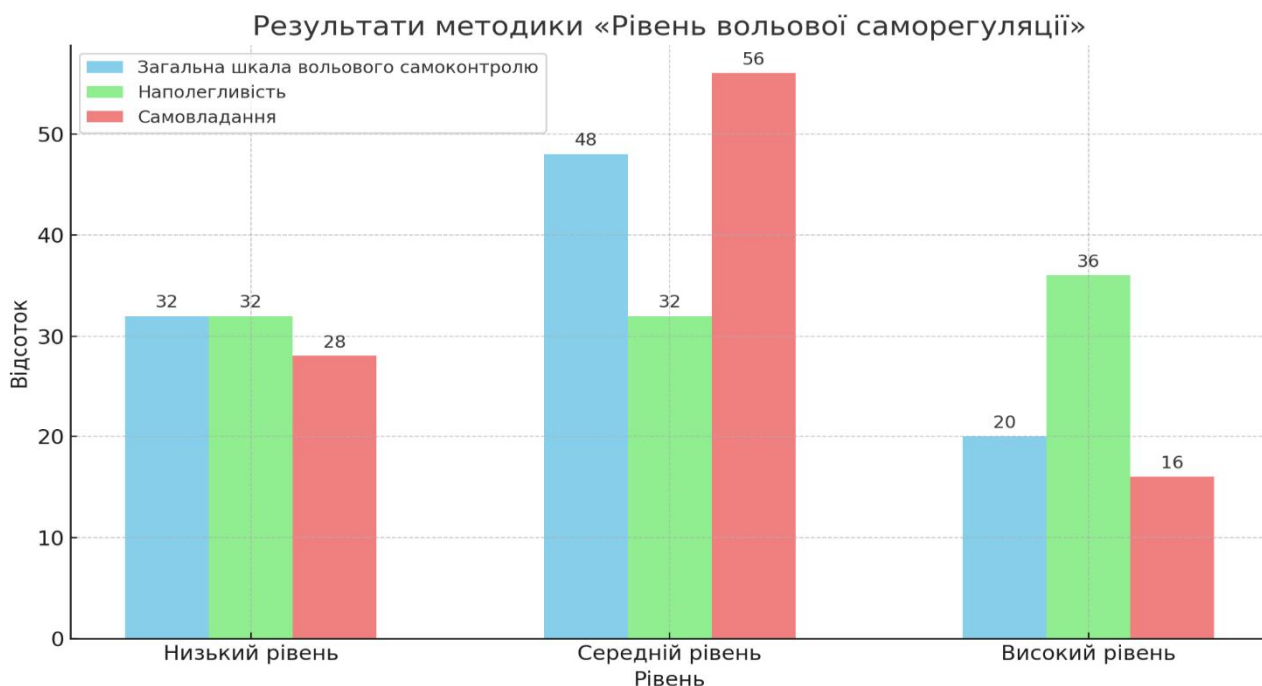


Рис 1.



Загальний стан вольової саморегуляції можна описати, враховуючи такі аспекти характеру, як наполегливість і самовладання. За загальною шкалою вольового контролю 20% респондентів показали високий рівень, що характерно для осіб з емоційною зрілістю, активністю та самостійністю. Такі люди відзначаються спокоєм, впевненістю у собі, стійкістю у своїх цілях, реалістичним підходом до життя і вираженим почуттям власної відповідальності. Зазвичай вони вміло аналізують свої мотиви, систематично досягають своїх цілей, раціонально розподіляють свої зусилля і здатні контролювати свої дії; їм притаманна виражена соціальна активність. Іноді вони можуть відчувати збільшену внутрішню напругу, що пов'язано з бажанням контролювати кожен аспект своєї поведінки і тривогою щодо її спонтанності.

У 32% опитаних виявлено низький рівень, що вказує на їхню чутливість, емоційну нестабільність, вразливість та відчуття невпевненості. Вони не схильні до глибокого аналізу, і загальний рівень активності в них, як правило, низький. Їхня поведінка відзначається імпульсивністю та нестабільністю в цілях. Це може бути зумовлено або недорозвиненістю, або вираженою чутливістю, яка не супроводжується здатністю до аналізу та самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» відображає рішучість людини та її бажання завершити почату справу. У 36% опитаних ця підгрупа показує високі показники, що свідчить про їх працьовитість та рішучість в досягненні цілей. Вони активно працюють над виконанням завдань, хоча можуть зіткнутися з перешкодами на шляху, але відмовляються від відволікань і спокус, оскільки приділяють найбільшу увагу розпочатій справі. Таким людям притаманна повага до соціальних стандартів і бажання повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам.

За вказаною шкалою 32% опитаних мають низькі показники, що свідчить про їхню високу чутливість, нестабільність та тенденцію до імпульсивної



поведінки. У цих осіб помічається знижений рівень енергії та працездатності, але це зазвичай компенсується підвищеною гнучкістю, творчістю та схильністю до вільного розуміння соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає здатність контролювати емоційні реакції та стани. 16% осіб, які отримали високі бали за цією субшкалою, володіють стійкістю емоцій і виявляють хороший контроль у різних ситуаціях. Вони відзначаються внутрішнім спокоєм та впевненістю у собі, що допомагає їм перейматися менше перед невідомим і бути більш відкритими до нового та несподіваного. Проте постійне прагнення до самоконтролю та перевищене обмеження спонтанності можуть призвести до збільшення внутрішньої напруженості, переваги постійної тривоги та втоми.

Для визначення рівня стійкості до стресу у людей з різними проявами негативних емоційних станів було використано методику «Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге».

Таблиця 1.2

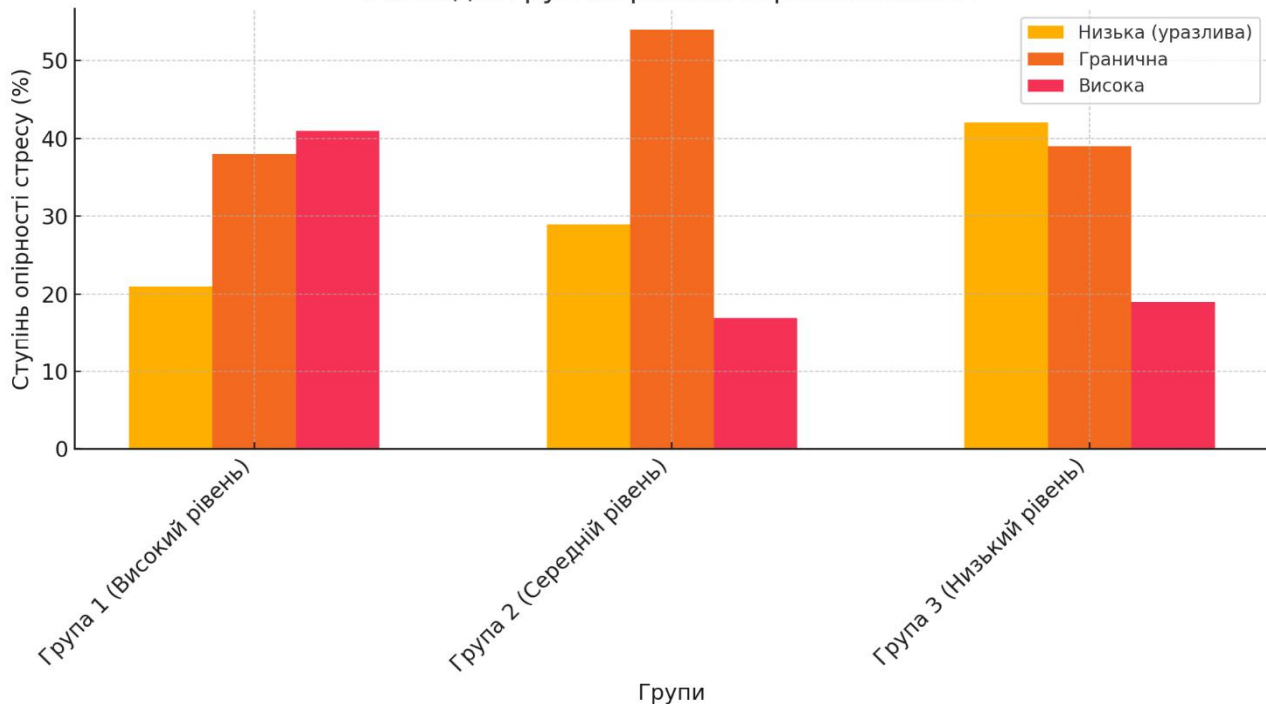
Розподіл груп з різним рівнем вираженості негативних емоційних станів за
рівнем стресостійкості

ГРУПИ	Ступінь опірності стресу (% від групи)		
	Низька	Гранична	Висока
Група 1 високий рівень прояву негативних емоційних станів	21%	38%	40%
Група 2 середній рівень прояву негативних емоційних станів	29%	54%	18%
Група 3 низький рівень прояву негативних емоційних станів	42%	38%	18%



Рис. 2

Розподіл груп за рівнем стресостійкості



Після аналізу результатів діагностики стресостійкості у людей з різними рівнями негативних емоційних станів виявлено, що група, яка виявила високий рівень цих станів, також має найвищий рівень опору стресу. Це означає, що ефективність будь-якої діяльності особистості з цієї групи залежить від її високого рівня стресостійкості, незалежно від типу діяльності.

Це може вказувати на те, що особистості з високим рівнем проявів негативних емоційних станів мають вже розвинені механізми адаптації до стресу. Така стресостійкість є важливим фактором у реалізації управлінської діяльності, яка часто зазнає великого напруження і тиску.

Підвищення рівня стресостійкості може прямо і безпосередньо призвести до покращення якості життя, адже особи з високим ступенем опору до стресу мають більшу можливість ефективно протистояти впливу негативних факторів на їхнє психофізичне становище[8, 9].

У всіх досліджуваних групах осіб середня ступінь опірності стресу переважала в відсотковому співвідношенні. Це свідчить про те, що загальний



рівень стресового навантаження був середній. Стресостійкість учасників дослідження зменшувалася зі збільшенням кількості стресових ситуацій у їхньому житті.

Це означає, що люди, незалежно від групи, мали середню здатність протистояти стресовим викликам. Проте зі збільшенням кількості стресових ситуацій ця здатність зменшувалася. Це може вказувати на те, що в умовах постійного стресу люди витрачають значну кількість енергії на подолання негативних емоційних станів.

Отже, можна зробити висновок, що управлінська діяльність в цих групах мала слабо виражений стресогенний характер.

Низька опірність стресу найчастіше спостерігається у людей з низьким рівнем вияву негативних емоційних станів. Це свідчить про те, що такі особистості зазнають значного стресового тиску. У зусиллях боротьби з цими негативними емоціями вони витрачають велику кількість енергії та ресурсів. Це може призводити до того, що особистість витрачає значну частину своєї енергії на подолання стресових ситуацій.

Це також може свідчити про неефективну управлінську діяльність, де стресогенність знижується до мінімуму.

Важливо зазначити, що велика кількість балів у вимірюванні стресового навантаження (понад 300) є тривожним сигналом, що попереджає про можливість небезпеки. Людям з такими результатами слід зменшити рівень стресу для уникнення ризику розвитку соматичних та психологічних захворювань.

Під час проведення практичного дослідження, що спрямоване на аналіз впливу негативних емоційних станів на стресостійкість, були виявлені цікаві результати. Серед учасників з високим рівнем негативних емоційних станів було помічено високий рівень опору стресу. Це підтверджує можливість



попереднього досвіду стимулювати організм до готовності та мобілізації у стресових ситуаціях для їх подолання.

Висновки. Вольові якості, відіграють важливу роль у професійній діяльності, забезпечуючи ефективне виконання обов'язків, досягнення поставлених цілей та успішне подолання труднощів, що робить їх невід'ємною частиною успішної та впливової особистості у будь-якій сфері.

Поняття фізичної культури та її значення у формуванні вольових якостей визначаються через комплексний підхід до фізичної активності, спорту та рухової активності, які сприяють розвитку самоконтролю, самодисципліни, рішучості та емоційної стійкості на різних етапах життя, створюючи позитивні психологічні асоціації з фізичною активністю та сприяючи активації вольових процесів через вироблення ендорфінів та стимуляцію переднього коркового відділу головного мозку.

Кореляційний аналіз виявив взаємозалежність між рівнем фізичної активності та розвитком вольових якостей. Встановлено, що працівники з високим рівнем фізичної активності демонструють вищі показники психічної стійкості, самодисципліни та рішучості. Слід зробити висновок, що для успішної професійної самореалізації у морегосподарській сфері діяльності, необхідні стійкі вольові якості, які формуються при регулярних систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Результати дослідження підтверджують важливість регулярних систематичних занять фізичною культурою та спортом у формуванні вольових якостей у працівників морегосподарської галузі. Впровадження програм фізичної активності на підприємствах морегосподарської сфери діяльності сприятиме поліпшенню фізичного та психологічного стану співробітників, що призведе до підвищення ефективності та продуктивності праці.



Список використаних джерел

1. МО Швайка, МЛ Литвин. Формування морально-вольових якостей фахівців морського транспорту за допомогою фізичної культури / НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ, 79, 2021
2. М.С. Корольчук. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів.-К.:Ніка-Центр, 2023.-400 с.
3. Савченко В.В. Методична розробка: «Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості». <https://vseosvita.ua/library/metodychna-rozrobka-rol-ta-mistse-sportyvnykh-ihor-u-vykhovanni-moralno-volo>
4. Язловецька О. В. Теоретичні аспекти формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 131, 2021. С. 451–455.
5. Сога, С., Добровольський, В., Михайленко, В. Вплив занять з фізичного виховання на формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 2022. С. 4-17.
6. Сога, С. М. Вплив засобів фізичного виховання на формування морально-вольових якостей студентів закладів вищої освіти / Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 98-101.



7. І. С. Самарченко , О С Балан Фактори впливу на рівень працездатності членів плавскладу / Економічний журнал Одеського політехнічного університету 14 (4), 53-64, 2022

8.С.М. Юськів, С.Н. Юськів. Удосконалення психофізіологічної готовності морських фахівців до професійної діяльності засобами фізичного виховання. С.М. Юськів, С.Н. Юськів. ДВНЗ «ХДАУ», 2021.

9.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2024. 505 с.

10. Язловецька О. В. Теоретичні аспекти формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 131, 2021. С. 451–455.

11. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми / Віталій Григорович Панок / Товариство з обмеженою відповідальністю Видавництво «Ніка-Центр», 2023. 228с.

12. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Вплив засобів фізичного виховання на формування морально-вольових якостей студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21. – С. 98-101.

13. ЯРОШИК М. Я. Вплив уроків фізичної культури на виховання вольових якостей учнів молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука of Ukraine.. 2015. V.2. Р. 330-334 УКРАЇНИ. 2021. Т.2. С. 330-334.

14. Сундакова І. Розвіток вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та спортом. ZESZYTY NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

TECHNICZNEJ W KATOWICACH ISSN 2082-7016; eISSN 2450-5552 2022, nr 15
s. 75-82.

15. Павелків Р. В. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл.
Київ, 2002. 506 с.