

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

РОЗВИТОК ОРГАНІЗОВАНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СПОРТУ

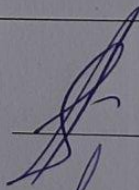
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»


Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

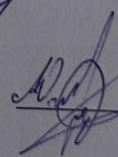
Виконав студент групи ФКСм-22-1

 Олександр ШЕВЧУК

Керівник доктор педагогічних наук, професор

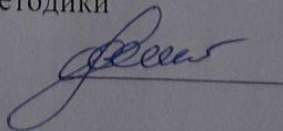
 Олександр СОЛТИК

Нормоконтролер: _____

 Антошина О.І.

До захисту допускаю:

В.о. завідувача кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту

 Тетяна ЧОПИК

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Шевчук О. Розвиток організованості здобувачів вищої освіти засобами спорту. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2025.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу та двох розділів. Об'єкт дослідження – здобувачі вищої освіти, які займаються у спортивних секціях. Предмет дослідження – показники організованості здобувачів вищої освіти.

У роботі розглядаються питання, присвячені виявленню впливу занять різними видами спорту на формування організованості здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях. Здійснено порівняння рівня організованості здобувачів вищої освіти які займаються і не займаються у спортивних секціях.

Проаналізовано: понятійний апарат, щодо визначення організованості; виокремлено низку показників, які характеризують організованість фахівця, в тому числі майбутніх тренерів з видів спорту; окреслено чинники, які впливають на формування організованості; виявлено залежність формування організованості здобувачів вищої освіти від занять у спортивних секціях.

Запропоновано: поради і рекомендації щодо покращення організованості здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях. Під час педагогічного експерименту підтверджено дієвість запропонованих впливів з метою удосконалення організованості майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Ключові слова: види спорту, організованість, показники організованості, здобувачі вищої освіти.

ANNOTATION

Shevchuk O. Development of organization of higher education students through sports. – Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2025.

The master's qualification work consists of an introduction and two sections. The object of the study is higher education students who are involved in sports clubs. The subject of the study is indicators of the organization of higher education students.

The paper examines issues related to identifying the impact of various sports activities on the formation of the organization of higher education students who participate in sports clubs. A comparison of the level of organization of higher education students who participate in and do not participate in sports clubs was made.

Analyzed: conceptual apparatus for defining organization; a number of indicators are identified that characterize the organization of a specialist, including future sports coaches; factors that influence the formation of organization are outlined; the dependence of the formation of organization among higher education students on classes in sports sections was revealed.

Proposed: tips and recommendations for improving the organization of higher education students who are involved in sports sections. During the pedagogical experiment, the effectiveness of the proposed influences was confirmed in order to improve the organization of future specialists in the field of physical culture and sports.

Keywords: sports, organization, organization indicators, higher education applicants.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ПРОЯВИ ОРГАНІЗОВАНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	13
1.1 Організованість як важлива якість сучасної людини.....	13
1.2 Значення організованості у спорті	24
Висновок до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОРГАНІЗОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	33
2.1 Обґрунтування методів дослідження та організація дослідження	33
2.2 Особливості прояву організованості у спортсменів.....	39
2.3.1 <i>Визначення порад щодо удосконалення організованості</i>	41
2.3.2 <i>Характеристика тренінгів для розвитку організованості</i>	45
2.4 Порівняльний аналіз застосування рекомендацій розвитку організованості в ході педагогічного експерименту	52
Висновок до другого розділу	55
ВИСНОВКИ.....	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЗВО – заклад вищої освіти

ХНУ – Хмельницький національний університет

ШІ – штучний інтелект

ВСТУП

Актуальність. Сучасні умови розвитку вищої освіти вимагають від здобувачів не лише високого рівня професійних знань, а й сформованих особистісних якостей, серед яких організованість посідає провідне місце. В умовах інтенсивного навчального навантаження, високої конкуренції на ринку праці та швидких соціальних змін уміння планувати власну діяльність, раціонально використовувати час, відповідально ставитися до виконання завдань і дотримуватися дисципліни стає необхідним чинником успішності студента.

Одним із найефективніших засобів формування організованості є спорт, який поєднує фізичний розвиток із вихованням волевих і моральних якостей. Регулярні спортивні заняття сприяють виробленню самодисципліни, уміння ставити цілі й досягати їх, працювати в команді, дотримуватися режиму та брати відповідальність за результати власної діяльності. У контексті зростання ролі здоров'язбережувальних технологій у ЗВО та популяризації активного способу життя дослідження впливу спортивної діяльності на розвиток організованості стає особливо значущим.

Незважаючи на наявність наукових праць, що розглядають формування особистісних якостей засобами фізичної культури, проблема цілеспрямованого розвитку організованості здобувачів вищої освіти за допомогою спорту залишається недостатньо вивченою. Потребує уточнення зміст, механізми та педагогічні умови впливу спортивної активності на формування цієї якості. Це й зумовлює актуальність проведення дослідження, спрямованого на пошук ефективних шляхів розвитку організованості студентської молоді у процесі спортивної діяльності.

Разом із тим організованість є однією з ключових професійно важливих якостей майбутнього тренера, оскільки специфіка його діяльності потребує високого рівня самодисципліни, відповідальності та здатності ефективно управляти навчально-тренувальним процесом. Тренер виконує водночас функції педагога, менеджера, психолога, аналітика та лідера, а тому вміння раціонально

планувати роботу, дотримуватися чіткої структури занять і організувати діяльність спортсменів безпосередньо визначає результативність тренувального процесу.

Для майбутнього тренера організованість виступає основою професійної компетентності. Вона забезпечує своєчасну підготовку тренувальних планів, ведення документації, контроль за виконанням навантажень, аналіз спортивних результатів та корекцію підготовки. Організована особистість здатна швидко реагувати на зміни, ухвалювати обґрунтовані рішення й запобігати хаотичності у роботі, що особливо важливо в умовах змагань, де від тренера вимагається точність, оперативність і відповідальність.

Крім того, організованість впливає на дисциплінованість спортсменів: тренер, який демонструє власний порядок у роботі, виступає для вихованців прикладом професійної поведінки. Високий рівень організованості створює оптимальні умови для взаємодії в колективі, сприяє налагодженню ефективної комунікації й підвищує мотивацію спортсменів до досягнення поставлених цілей.

Таким чином, організованість відіграє провідну роль у становленні тренера як компетентного фахівця, що здатний забезпечити результативний, педагогічно доцільний та безпечний тренувальний процес. Розвиток цієї якості є невід'ємною умовою професійного зростання майбутніх тренерів і гарантією їх успішної діяльності в системі фізичної культури і спорту.

Зважаючи на важливе значення організованості для людини на її дослідження спрямована увага багатьох науковців. На теперішній час проблемами дослідження організованості та її ролі у життєдіяльності людини займаються багато вчених, зокрема: В. Терещенко, М. Володченко, І. Черемісова, Р. Зеленський, Т. Довга, М. Мурашко, Ю. Дутчак, Н. Бугаєць, О. Шамрук, В. Москалюк, Г. Коваль, О. Ковальов, Л. Пісоцька, О. Фурман, А. Фурман, Я. Дикий, А. Волобуєв Т. Шевченко, М. Селуянова, С. Ганаба, О. Ануфрієва та інші.

За визначенням організованості учені торкаються різних аспектів її прояву, як системна властивість особистості; динаміка її розвитку у процесі професійного становлення; організованість з психологічної точки зору; пошук шляхів

вимірювання та діагностики організованості у різних верств населення; вивчення гендерних особливостей прояву організованості; самоконтроль у процесі розвитку організованості; організованість в різних сферах діяльності в тому числі у професійній діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту тощо.

Зазначенні напрями наукових досліджень вирішують важливі для різних наукових галузей завдання, а саме: пошук та обґрунтування шляхів та прийомів удосконалення цієї якості особистості; виокремлення прийомів і методів розвитку (удосконалення) організованості у майбутній професійній діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту, зокрема тренера-викладача.

Поруч із дослідженнями організованості у житті людини не менше турбують вчених проблема удосконалення організованості в різних сферах професійної діяльності. Практично питання організованості майбутнього працівника важливі у будь-якій професії. Не виключенням є сфера фізичної культури і спорту. Так, відомі чисельні дослідження низки науковців, зокрема: В. Сутула, О. Федик, А. Дейнеко, І. Біленька, І. Крясова, А. Ребрина, О. Грошева, М. Зуєнко, Л. Барановська, Г. Коломоець, В. Китрар, І. Цап, Н. Семаль, Е. Ставрулов, С. Бабюк, І. Синичич, О. Шукатка, Н. Ковальчук, А. Козицька, Л. Пшенична, О. Корх-Черба, Ю. Шушпанова, О. Остапенко, М. Тимчик, В. Масол, О. Чернишов, В. Жолдак, С. Резник, О. Гринь та Ю. Дутчак та інші.

Незважаючи на чисельні наукові роботи, присвячені проблемі дослідження організованості у спортивній діяльності, наявні інформація носить фрагментарний характер та потребує проведення додаткових досліджень.

Дана кваліфікаційна робота є основним освітнім компонентом, який включено до освітньої програми навчання здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» за другим (магістерським) рівнем освіти та обов'язковою умовою підсумкової атестації, що відображено у стандарті вищої освіти № 516 від 11.05.2021 р. затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України. Дана тема кваліфікаційної роботи пройшла обговорення на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету і затверджена наказом ректора № 65 від 25.08.2025р.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей формування організованості здобувачів вищої освіти засобами спорту та перевірки дієвості заходів щодо її удосконалення.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи, сформульовано такі завдання:

1. Дослідити проблему організованості у житті людини.
2. Виявити роль організованості у сфері спорту.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку організованості у здобувачів вищої освіти.
4. Перевірити дієвість запропонованих рекомендації щодо удосконалення організованості здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях.

Об'єкт дослідження – здобувачі вищої освіти, які займаються у спортивних секціях.

Предмет дослідження – показники організованості здобувачів вищої освіти.

Провідна ідея дослідження ґрунтується на тому, що організованість як якість особистості відіграє важливе значення у підвищенні ефективності навчально-тренувальної діяльності та змагальної діяльності. Виявлення чинників, що впливають на організованість здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях, та здійснення цілеспрямованих впливів під час навчально-тренувального процесу слугуватиме покращенню рівня організованості здобувачів вищої освіти. В подальшому це матиме важливе значення під час майбутньої професійної діяльності в якості тренера-викладача з видів спорту.

Саме обґрунтування порад і рекомендацій щодо удосконалення організованості, використання спеціальних тренінгів з цією метою обумовлює **практичну значущість** обраної теми.

Інформаційною базою виконаного дослідження стала навчально-наукова лабораторія кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету та дитячо-юнацька спортивна школа № 3. Під час переддипломної практики емпіричний матеріал було отримано на здобувачах вищої освіти, які займалися у дитячо-юнацькій спортивній школі в різних спортивних відділеннях, та емпіричні матеріали було отримано

досліджуючи здобувачів вищої освіти, які навчалися на спеціальності Середня освіта (Фізична культура) різних курсів першого бакалаврського рівня, які не займалися систематично у спортивних секціях. Загалом участь взяли 28 осіб, з яких 14 займалися у спортивних секціях, решта не займалися. Під час виконання педагогічного експерименту не враховувалися гендерні особливості учасників досліджень.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань використано низку **методів дослідження**. Теоретичні методи – аналіз філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, літератури за проблемою визначення впливу занять у спортивних секціях на організованість здобувачів вищої освіти; загальнонаукові методи: аналіз і синтез, індукція і дедукція, формалізація та абстрагування – для формулювання висновків. Емпіричні – діагностичні (анкетування), педагогічне спостереження для забезпечення точності проведення діагностичних процедур визначення показників організованості. Статистичні – метод середніх величин для визначення середніх значень показників організованості, Т-критерій Стьюдента для визначення значимості відмінності у показниках організованості під час проведення педагогічного експерименту. Графічне відображення даних у вигляді таблиць і рисунків.

Публікація. Окремі результати проведеного дослідження висвітлено в науковій публікації: Шевчук О. С., Солтик В. О., Солтик О. О. Роль організованості у спортивній діяльності: зб. тез доповідей V регіональної наук.-практ. інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» Хмельницького національного університету. – Хмельницький :ХНУ, 2025. С. 65-67.

Апробація результатів дослідження відбувалася на V регіональної наук.-практ. інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 листопада 2025 року. Виступ за темою: Роль організованості у спортивній діяльності

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з наступних складових частин: анотації на українській і англійській

мовах, переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 69 сторінок, із них 60 – основного тексту. Робота містить два малюнки, одну таблицю та дві формули. Список використаних джерел містить 41 найменування, з них 4 на іноземній мові.

РОЗДІЛ 1 ПРОЯВИ ОРГАНІЗОВАНOSTI У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Організованість як важлива якість сучасної людини

В сучасному світі вплив людини на оточуюче середовище суттєво відрізняється від минулого. Інформатизація суспільства, поширення нових сучасних технологій в різні сфери життя суттєво змінило спосіб життя людини. Автоматизація виробництва, створення нових способів вироблення продуктів, зростання можливостей переміщення та пересування людини, сприяє більш швидкому не лише добирання на роботу, а також підвищує ефективність професійної діяльності [36].

Значний ривок в оптимізацію та удосконалення видів професійної діяльності в останні роки зробило впровадження штучного інтелекту (ШІ) в різні сфери життя людини (виробництво, побутову сферу, відпочинок, освіта, спорту тощо).

Всі зазначенні чинники і багато інших водночас вимагають наявності відповідних якостей у людини. Не зважаючи на рівень технологій, або рівень впровадження інновацій у життя, ключова (керівна) роль завжди залишатиметься за людиною. Проте для ефективного супроводу всіх цих процесів працівник повинен мати відповідні якості, серед яких немаловажну роль відіграє організованість.

Загалом організованість відноситься до однієї з ключових якостей, яка особливо важлива для сучасної людини. Вона допомагає не лише ефективніше працювати, а й робить життя більш зрозумілим, спокійним і продуктивним.

Наявність організованості надає багато переваг людині, зокрема:

Ефективніше використовувати свій час. Сучасний світ дуже швидкий: навчання, робота, хобі, відпочинок – усе це вимагає належної уваги. Організованість дозволяє планувати день так, щоб встигати більше, водночас не перевтомлюватися.

Сприяє зниженню стресу. Коли все структуровано – плани, завдання, речі, графік роботи тощо це дає відчуття контролю. Менше хаосу, відповідно менше нервів і тривоги.

Сприяє кращій продуктивності і результативності. Організовані люди швидше виконують справи, рідше щось забувають, менше помиляються. А це в свою чергу підвищує їхню ефективність у навчанні або у роботі.

Сприяє формуванню позитивної репутації. У школі, в університеті, на роботі та у будь-якій іншій сфері діяльності організована людина виглядає надійною, відповідальною, дисциплінованою. Це впливає на кар'єрний ріст і довіру з боку інших.

Організованість збільшує можливості досягати довгострокових цілей. Вміння планувати та систематично рухатися вперед – одна з базових умов успіху у великих проєктах. Без організованості важко просуватися до мрій.

Організованість також сприяє покращенню балансу між навчанням, роботою та особистим життям. Організованість допомагає виділяти час не тільки на обов'язки, а й на відпочинок, відносини у родині, хобі. А це в свою чергу створює здоровий життєвий баланс.

Допомагає краще адаптивності у швидкозмінному світі. Як зазначалося вище сьогодні постійно з'являються нові технології, вимоги, інформація. Організованість допомагає швидше адаптуватися та впроваджувати зміни.

Зважаючи на велике значення організованості для життя людини ця проблематика стала центром уваги багатьох учених. Так, феномен організованості досліджується великою когортою науковців за різними вимірами: як риса особистості у контексті вивчення регулятивної функції психіки, її вольової сфери, свідомої саморегуляції; залежність розвитку організованості від вікових особливостей тощо.

Існує багато визначень поняття організованості. Так під нею розуміють якість, за допомогою якої людина ефективно структурує власне життя і досягає поставлені цілі. Ця якість проявляється через здатність керувати своїм часом і

ресурсами, планувати свої відносини. Організованість важлива навіть для якісної організації свого дозвілля.

З психологічної точки зору організованість означає здатність особистості підпорядковувати себе необхідному режиму, планувати свою діяльність, проявляти послідовність, зібраність у діяльності і поведінці [21].

На відміну від неорганізованої людини, організована демонструє системний підхід під час вирішення завдань, вона уміє розділяти складні завдання на більш дрібні та прості. Часто організовані люди не губляться під час ситуацій, які мають одночасне виконання багатьох завдань, вони завжди спроможні розподілити окремі завдання по пріоритетах, та почати виконувати їх за порядком.

Організованість важлива у всіх сферах життя. Не лише на роботі та під час навчання, вони відіграє важливе значення також в особистих справах та у хобі. Організованість допомагає працівнику бути більш продуктивним, сприяє зниження страху та у кінцевому рахунку підвищує якість і рівень життя. У побуті організованість також допомагає створити кращу та більш комфортну обстановку як у власному помешкання так і на роботі.

Важлива також риса організованості це те, що її можна розвивати та удосконалювати. Серед важливих чинників удосконалення організованості виділяють уміння планування часу, здатність виставлення пріоритетів, знаходження ефективних засобів організації виробничих дій, здатність бути дисциплінованим.

Як зазначили В. Терещенко, М. Володченко [29] сутність організованості в якості властивості особистості полягає у здатності людини свідомо впорядковувати свою діяльність, здійснювати її регулювання на різних етапах діяльності (під час підготовки, на початку, в ході реалізації, під час контролю та перевірки тощо). Свідому регуляції поведінки науковці розглядають як необхідний компонент, який відноситься до більшості життєво важливих функцій людини, поряд із моральним розвитком, формуванням рис характеру, становленням особистості тощо. Організованість має тісний зв'язок із діяльністю, оскільки діяльність передбачає виконання свідомих дій, який здійснюються під впливом глибокого

продумування власних рішень, вибору оптимальних засобів виконання, прогнозування результатів, співставлення їх з мотивами та цілями, виконання проміжних контролів за їх здійснення тощо. Все це в значній мірі здійснюється при організованих актах поведінки.

Як зазначає І. Черемісова [33] організованість відноситься до базових характеристик і розглядається як високоорганізована структура особистості. Організованість пов'язують із уміннями раціонально організовувати час виділений на роботу, уміле планування власної діяльності, здатність брати на себе ініціативу. В свою чергу організованість виступає як потужний потенціал, що сприяє підвищенню ефективності праці в різних сферах життєдіяльності людини. Ускладнення соціальних та економічних відносин призводить до зростання вимог до культури праці. В цьому аспекті організованість допомагає людині реалізувати свою творчість, унікальність особистості, реалізувати себе як суб'єкти професійної кар'єри тощо.

Окрім того І. Черемісова [34] під організованістю розуміє певний набір і певні зв'язки між різними структурними елементами з присутніми принципами упорядкованості та функціонування.

Р. Зеленський [11] характеризує проблему організованості через потребу в згуртованості. Автор вказує що зі зростанням згуртованості має збільшуватися активність організованої діяльності широких верств населення.

З іншої сторони, організованість виступає проявом життєдіяльності колективу та вказує на якість соціальної групи через високий рівень свідомості, громадської та трудової активності, узгодженості інтересів та єдності дій.

Т. Довга [10] організованість розглядає через цілісну якість, в якій взаємодіють внутрішня та зовнішня сторони. Загалом за уявленнями вченої організованість проявляється у наступних уміннях:

- організація робочого місця (правильний відбір необхідних навчальних засобів в приладдя, підтримання порядку на робочому місці упродовж заняття);
- орієнтація у часі (визначення тимчасової послідовності дій, визначення часу і тривалості праці);

- планування майбутньої роботи (уміння працювати за готовим планом, уміння самостійно визначати плани);

- наявність прагнення до обов'язкового завершення справи (виразне прагнення досягти завершення початої справи не зважаючи на певні труднощі і перешкоди).

М. Мурашко [16] порівняв організованість із внутрішньою зібраністю, яка характеризується узгодженістю між цілями діяльності та способами її реалізації. Загалом зв'язок між організованістю і внутрішньою зібраністю є дуже тісним, адже ці якості підсилюють одна одну і разом формують основу ефективної поведінки, самоконтролю та результативної діяльності – у спорті, навчанні, роботі й повсякденному житті

В свою чергу Ю. Дутчак [7] охарактеризував організованість через можливість зберігати сталість у власній діяльності при збагаченні та динаміці її функцій. Як вказує автор, організованість виступає як передумова активності особистості, та повноцінного використання власних можливостей. Якщо порівнювати організованість та вплив оточуючого середовища. То підвищення організованості збільшує незалежність особи від впливу оточуючого середовища.

Н. Бугаєць [4] досліджуючи організованість викладача хореографії, визначив низку умінь, які важливі та характеризують організованість:

- усвідомлення реальності планів відповідно до часу, необхідного для їх виконання;

- співвіднесення власної діяльності з діяльністю людей пов'язаних із нею;

- орієнтація у просторі та часу для вибору найбільш ергономічних рішень щодо ефективності дій.

Досліджуючи організованість курсантів О. Шамрук [35] виявив цілу низку чинників, що ускладнюють розвиток складових організованості, зокрема: висока тривожність, низький самоконтроль, неадекватна самооцінка, надмірна експресивність, емоційна нестабільність, боязкість.

У більш простому розумінні організованість визначається через особистісну якість, яка проявляється в умінні дотримуватися складеного плану, умінні

концентруватися на поставлених завданнях. Іншими словами, організованість, як особистісна якість, вказує на необхідність підпорядкування власного «хочу» об'єктивному «потрібно».

I. Черемісова [33] визначила низку характерних ознак, які притаманні організованості, серед них:

- Знання загальних вимог, своїх обов'язків, встановлених норм, розуміння та прийняття їх через особисту, групову і суспільну доцільність; вибір необхідних засобів, що відповідають поставленій меті; передбачення результатів власної діяльності; наявною готовністю діяти відповідно до визначених приписів, також здатністю відповідати за власні вчинки не лише перед самим собою, власною совістю а також перед сторонніми людьми.

- Творче виконання зовнішніх і внутрішніх обов'язків, співвіднесення власної поведінки з визначеними еталонами людяності, безкорисності тощо.

- Наявність вимогливості до себе та інших. Невиконання цих вимог самим та невідповідність своєї поведінки спричинює почуття провини, а це в свою чергу негативно відображається на можливості безвідповідальних дій або вчинків у майбутньому.

- Показник самостійності, незалежності, критичності, особистісної та соціальної свободи, що сприяє появі стану задоволеності власним «Я», своїм становищем у системі суспільних відносин, рівнем самоактуалізації та самовдосконалення тощо.

Як зазначає I. Черемісова [33], для того, щоб ефективно діяти, важливо розуміти що і коли потрібно робити. Так у цьому зв'язку велику роль починає відігравати планування.

За баченням В. Москалюка [19] планування визначається як заздалегідь намічений порядок дій, які потрібні для досягнення поставленої мети. В свою чергу планування є оптимальний розподіл ресурсів, які сприяють досягненню мети. Саме у цьому розумінні організованість допомагає раціонально розрахувати порядок виконання важливих справ. Так як і організованість планування також важливе в різних сферах житті, на роботі, у побуті, в родині тощо.

Тотожне до слова організованість слово організований. Для цього поняття характерні такі риси як зосередженість, уміння діяти точно і планомірно, наявність самодисципліни.

Поняття організованості також перетинається з іншими поняттями, зокрема: самоорганізація, самостійність, пізнавальна активність, наукова організація праці, культура діяльності тощо. Разом із тим не можна повністю ототожнювати організованість із цими поняттями, оскільки організованість поняття значно ширше ніж перелічені.

В. Терещенко, М. Володченко [29], С. Rogers [41] також наголошують на тому, що організованість особистості має тісний зв'язок із багатьма психічними процесами і властивостями, з яких найважливіші є мислення та емоції. Цей зв'язок характеризується здатністю виконувати організаторські дії разом із процесами міркування. Саме вибір тієї чи іншої тактики, способів виконання дій відбувається під час зважування мотивів, продумування можливих висновків, що виявляється через здатність мислити. Разом із тим емоції виступають як рушійною та регулюючою силою для початку дій.

Часто науковці психологи таку якість як організованість включають до вольових проявів людини. Так, більш організована людина має кращі знання і вміння, має водночас кращу владу над собою і зовнішніми обставинами.

Досліджуючи волонтерську діяльність Г. Коваль [12] провела паралель між організованістю та направляючим супроводом, через дотримання сукупності норм і правил, що спрямовують активність в напрямку реалізації можливостей. Таким чином, організованість реалізуються через визначені поняття, правила та норми поведінки.

Як наголошує В. Терещенко [29] організованість може проявлятися в таких здатностях, як побудови певного порядку роботи, сприяє успішній діяльності; ефективно планувати власні дії і грамотно чергувати їх, прогнозувати та раціонально розподіляти часові витрати з урахуванням ситуації, вчасно реагувати та вносити у свою діяльність певних змін виходячи із виникаючих обставин.

Окрім того В. Терещенко [29] зазначає організованість, як особистісне утворення, що знаходиться в єдності змістовної і динамічної сторін. Динамічну сторону організованості характеризують сила, стійкість і широта. Спрямованість організованості, визначене сукупністю мотивів і вчинків, вказує на змістовну сторону. Важливо відмітити, що змістова і динамічні сторони організованості знаходяться у тісній єдності та взаємодії. Водночас ці сторони виступають складовими однієї і тієї ж якості. Причому значення організованості зростає разом із складністю діяльності.

О. Ковальов пов'язав організованість з волею. На його переконання організованість також визначає характер людини та виступає в якості базової характеристики необхідної для більш високоорганізованих структур особистості, зокрема інтелекту та характеру.

Організованість може мати стійкий і нестійкий рівні розвитку. Для стійкої організованості характерним є підтримання її рівня, не зважаючи на зміни зовнішніх обставин, наприклад зміна завдання, сторонні перешкоди, зміна виду діяльності, наприклад перехід з навчальної до ігрової тощо.

При нестійкій організованості рівень її може змінюватися в залежності від ситуації або виникаючих умов. Так, учень може демонструвати гарний рівень організованості а при приході додому він потребує зовнішнього контролю. Або навпаки здобувач освіти у поза навчальний час гарно планує своє дозвілля. А в навчальній роботі демонструє певну безпорадність.

Така особистісна якість як організованість тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості людини. Так, для позитивно спрямованою організованості характерні є позитивні вчинки, які підкріплені суспільно значимими мотивами діяльності. На протилежність негативно спрямована організованість підкріплюється негативними вчинками, егоїстичними мотивами діяльності.

Зважаючи на багатоманітність проявів організованості це цей феномен в науковій літературі розглядають на різних рівнях. На біологічному рівні організованість полягає у підтримання організму в оптимальному стані. Також

пов'язують із фізіологічною адаптацією, забезпеченням рівноваги функцій внутрішніх органів та їх реагування на впливи оточуючого середовища.

На психологічному рівні організованість розглядається через гармонійне поєднання різних психологічних якостей, які забезпечують процеси формування особистості, психологічної стійкості, впливають на врівноваженість та психічне здоров'я, покращують здатність протидіяти різним негативним впливам, що впливають на психологічну цілісність особистості.

На соціальному рівні організованість визначається через здатність протидіяти дезінтеграції особистості, адекватного сприйняття дійсності, інтересу до оточуючого світу, пристосування до природнього і суспільного середовища [40]. Також із соціальним рівнем пов'язують спрямованість особи на суспільно-корисну справу, емпатія та відповідальність перед іншими особами, почуття обов'язку тощо [38].

Оригінальні дослідження провели І. Сушик, О. Сушик, Я. Мартинюк, В. Вісин [28], де автори дослідили сучасний портрет жінки-керівника. Важливо відзначити що за баченням науковців поряд із такими рисами, як: досвідченість, далекоглядність, інтелігентність, рішучість, відповідальність та впевненість у собі, здатність до аналізу й прогнозування, особливе місце відводиться організованості працівника. Також автори зазначають що такі риси організованість колективу як здатність створювати і зберігати стійкої свою структуру в ситуаціях невизначеності, поєднуючи різноманітність думок і форм ініціативного поведінки з єдністю дій його учасників сприяють та вказують на зрілість колективу.

Значний вплив на розвиток організованості мають зовнішні і внутрішні чинники, зокрема роль сім'ї, статус у колективі, ставлення особистості до різних видів діяльності, якість освітнього процес організована у закладі освіти, взаємовідносини з оточуючими, наявний досвід виконання певного виду діяльності, характер зовнішньої стимуляції, прояв інтересів тощо. В залежності від стану та конфігурації цих чинників організованість у кожної людини формується за своєрідним індивідуальним варіантом.

При формуванні організованості вагома роль належить колективу. Так можна виокремити три основні функції:

Перша функція розглядається з позицій того, що колектив виступає зовнішнім стимулятором активності особи, ця функція проявляється у вигляді громадської думки, вимог колективу. Також дієвість колективного впливу визначається не лише особливостями (згуртованістю, рівнем розвитку) а також ставленням особи до оточуючих.

Друга функція означає в тому, що завдання колективу, його ідеали, інтереси цінності водночас мають виступати в якості мотивів організованої діяльності особи, коли виконується діяльність з почуттям обов'язку.

Третя функція характеризується тим, що колектив є джерелом самовимогливості. Тобто особи спонукають себе до вищої організованості, в залежності від того, як інші особи колективу поставляться до результатів роботи. Або навпаки, буде залежати від того, які наслідки чикатимуть особу при невиконанні певних вимог колективу.

За результатами емпіричного дослідження В. Терещенко [29] було з'ясовано які властивості особистості можуть слугувати проявами організованості. Так, вчена визначила що до таких якостей відносяться імпульсивність, самостійність, самоконтроль. За результатами досліджень було встановлено що високому рівню організованості характерними є низький рівень імпульсивності, високий рівень самостійності, краще розвинутий самоконтроль.

Викликають інтерес дослідження Л. Пісоцької [18], яка проаналізувала як можна формувати організованість у дітей дошкільного віку засобами предметно-практичної діяльності. Серед основних показників, які важливі для визначення організованості авторкою було виділено наступні: здатність обходитися власними силами під час виконання завдань; уміння самостійно долати труднощі на шляху до поставленої мети; здатність не звертатися за допомогою без особливої потреби. Разом із тим авторка встановила що сучасні вихователю погано розуміють і недостатньо використовують потенціал предметно-практичної діяльності з метою формування організованості. Водночас для вихователів притаманне обмежене і

однобічне розуміння феномену організованості, відповідне це заважає їм ефективно реалізовувати педагогічну взаємодію між учасниками освітнього процесу. Поряд із цим є інші важливі якості, що характеризують організованість, до них відносяться: ініціативність, незалежність, очікування успіху, наполегливість, зібраність.

Доповнюють проблему дослідження організованості О. Фурман, А. Фурман, Я. Дикий [31], які розглядають дві основні форми організованості: вчинок та подію. За іншими дослідженнями організованість і активність суттєво сприяють продовженню тривалості і якості життя.

Феномен організованості застосовується в різних сферах життєдіяльності людини, в тому числі і у кримінальних справах. Так, А. Волобуєв разом із Т. Шевченко [5] встановили суб'єктивні ознаки організованості з точки зору кримінального права, це: єдність; спільність дій; розуміння вчинення суспільно небезпечного діяння, передбачення настання суспільно небезпечних наслідків; наявність мотиву, мети тощо.

Досліджуючи проблему виховання організованості у молодших школярів М. Селуянова [23] акцентує уваги на важливості покращення таких складових, як: уміння організовувати своє робоче місце; уміння орієнтуватися у часі; уміння дотримуватися встановленого режиму дня; уміння планувати майбутню роботу, зокрема щодо планування робіт по виконанню домашніх завдань. Все це разом сприяє оптимізації учбової діяльності за рахунок раціональної організації навчальної діяльності, підтримання інтересу до навчальної роботи, забезпечення збереження здоров'я шкільної молоді.

Поряд із організованістю С. Ганаба [6], Н. Мирончук [15] звертають увагу на важливості формування самоорганізованості. За поглядами автора від цього залежить ефективність освіти. З цією якістю, за словами науковців, пов'язана здатність людини керувати собою та власним ціннісно-емоційним світом. Також самоорганізація включає в себе різні процеси, зокрема: боротьба з лінівістю, планування та визначення пріоритетів тощо.

О. Ануфрієва [1] досліджуючи організованість визначила цю якість як одну із надзвичайно важливих для визначення готовності науково-педагогічних працівників до реалізації науково-дослідної роботи. Поряд із такими рисами науковця, як: гуманність; цілеспрямованість, зацікавленість у справі, надійність, комунікабельність, вимогливість до процесу і результатів своєї роботи, наполегливість у досягненні мети, відповідальність, самостійність, принциповість, толерантність, сумлінність, працелюбність, дисциплінованість, відповідальність тощо організованість значно допомагаю молодому науковцю здійснювати науковий пошук.

М. Примуш [20] досліджуючи організованість вказує на важливій ролі цієї якості у політичній сфері, зокрема у формуванні та діяльності партій, організації різних заходів, спрямованих на просування політичної ідеї.

Аналізуючи наукову літературу можна ще знайти багато різних прикладів того, як організованість проявляється в різних сферах життєдіяльності людини. Найбільш важливі питання торкаються організованості у професійній діяльності, під час розгляду різних професій. В цьому аспекті найбільш цікаве для нас питання, як організованість характеризується у сфері фізичної культури і спорту, та яка її роль у спортивній діяльності.

1.2 Значення організованості у спорті

Поряд із поширенням терміну організованості у різних сферах життя людини у сфері фізичної культури і спорту цей феномен не знайшов належного розгляду. В цілому організованість є однією з ключових якостей, що визначають успіх людини у спортивній діяльності. Вона охоплює здатність планувати свій час, дотримуватися режиму, контролювати тренувальний процес та ефективно взаємодіяти з тренером і командою. У спорті організованість виступає основою систематичності та послідовності, без яких неможливо досягти високих результатів.

Перш за все, організованість забезпечує регулярність тренувань. Спортивна підготовка потребує чіткого графіка, адже саме завдяки повторюваності й структурованості формується фізична витривалість, технічні навички та психологічна стійкість. Спортсмен, який дотримується плану, отримує передбачуване навантаження та уникає хаотичних тренувань, що не дають стабільного прогресу. Поряд із цим важливою є здатність раціонально розподіляти навантаження: організована людина у спорті краще контролює баланс між роботою та відпочинком, що знижує ризик травм і перевтоми.

Важливу роль організованість відіграє й у розвитку дисципліни та самоконтролю. Для спортсмена це означає дотримання спортивного режиму – достатній сон, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок і вміння зосереджуватися на поставлених цілях. Організований спортсмен краще усвідомлює свої завдання та діє послідовно, не втрачаючи мотивації при труднощах. Такий підхід формує внутрішню відповідальність та готовність працювати над собою навіть тоді, коли зовнішні обставини несприятливі.

Крім того, організованість сприяє підвищенню технічної та тактичної підготовленості. Спортсмен, який систематично відстежує свої успіхи й помилки, здатен ефективніше вдосконалювати техніку виконання вправ, аналізувати результати та робити правильні висновки. У командних видах спорту ця якість особливо важлива, адже організованість допомагає координувати дії з партнерами, дотримуватися спільної стратегії та підтримувати командну дисципліну.

Не менш значущим є психологічний аспект. Організованість забезпечує відчуття контролю над власною підготовкою, що знижує рівень стресу перед змаганнями і підвищує впевненість у своїх силах. Спортсмен, який має чіткий план і слідує йому, краще справляється з емоційним навантаженням, зберігає концентрацію та здатний демонструвати високий результат навіть у складних умовах.

Таким чином, організованість у спортивній діяльності є фундаментом успішної підготовки та розвитку спортсмена. Вона сприяє формуванню дисципліни, підвищенню ефективності тренувань, зміцненню психологічної

стабільності та зростанню відповідальності. Усі ці компоненти роблять організованість однією з найважливіших якостей, без яких неможливий повноцінний і результативний спортивний шлях.

Спорт позитивно впливає на організованість людини. У процесі спортивної діяльності у спортсменів покращуються такі риси, як дисциплінованість, цілеспрямованість і відповідальність, а також покращуючи когнітивні функції, зокрема концентрація та пам'ять, що в сукупності допомагає краще справлятися з щоденними завданнями та досягати життєвих цілей. Регулярні тренування вимагають планування, що призводить до розвитку звички до послідовності, а також допомагають краще керувати стресом і емоціями, що теж є частиною організованості.

Розглянемо більш детально, як спорт сприяє розвитку організованості.

Організованість тісно пов'язана із дисципліною та відповідальністю. Оскільки для досягнення результатів потрібні регулярні тренування та дотримання режиму. Це переноситься і на інші сфери життя. Як зазначив В. Сутула [27], фізкультурно-спортивна діяльність та спорт об'єднують в собі прагнення до високого спортивного результату. У процесі розвитку фізичних якостей, спрямованих на виховання людини також поєднується і моральна чистота і духовне багатство.

Здійснюючи самоаналіз власних вчинків, висуваючи перед собою амбітні цілі спортсмени свідомо виховують у собі важливі якості особистості, насамперед вольові якості та риси характеру: сміливість, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, в тому числі і організованість. Як зазначив О. Федик [30] лише ті, хто самостійно і багато працюють на собою, досягають високих результатів, особливо у професійному спорті.

Видатний вчений В. Платонов також завдячує успіхи у спорті належному розвитку індивідуальних психологічних особливостей спортсмена. Окрім того конкретні види спорту ставлять перед спортсменами також певні вимоги до рівня розвитку якостей особистості. Виходячи із цих міркувань найкраще дослідження

рівня розвитку організованості доцільно проводити з врахуванням специфіки видів спорту: циклічні види, командні, індивідуальні тощо.

За визначенням А. Дейнеко, І. Біленької, І. Крясової [39] спорт позитивно впливає на формування характеру людини, особливо тих якостей особистості, які проявляються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Тісний позитивний зв'язок визначено між організованістю та цілеспрямованістю. Так, спорт мотивує спортсменів ставити перед собою довгострокові цілі та сумлінно працювати над їх досягненням, а не гнатися за миттєвою вигодою. Як зазначає А. Ребрина [22] спорт виступає сприятливим чинником для розвитку особистісних якостей, в тому числі організованості, не лише для спортсменів, він також має потужний вплив для розвитку цих якостей і у фахівців сфери фізичної культури і спорту. Для тренерів з видів спорту, учителів фізичної культури спорт як засіб розвитку організованості, набуває ще більшого значення.

Організованість співзвучна також із наполегливістю під час занять спортивною діяльністю. Спорт допомагає розвивати наполегливість, оскільки перемоги вкрай рідко даються легко, завжди доводиться докладати значних зусиль, і найголовніше ніколи не здаватися після поразки або першої невдачі.

Як зазначили О. Грошева, М. Зуєнко [9] цілеспрямованість і наполегливість, працелюбність і старанність, дисциплінованість і організованість, акуратність, дружба і товариськість, сміливість і рішучість під час прийняття важливих рішень набуваються і закріплюються під час регулярних навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, тренувального процесу у спортивних секціях, під час підготовки команд до участі у спортивно-масових заходах різного рівня.

Розвиток організованості під час занять спортом також позитивно відображається на виробленні здатності у спортсмена успішно керувати стресом. Як зазначається у науковій літературі фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, вивільняючи при цьому ендорфіни та покращуючи настрій. А це у свою чергу дозволяє спокійніше реагувати на різні складні ситуації.

Погоджуються із важливістю фізичної культури і спорту у розвитку організованості Л. Барановська, Г. Коломоєць, В. Китрар [3]. Як зазначають науковці засоби фізичної культури і спорту відіграють не лише важливе значення для розвитку фізичних якостей, збільшення м'язів а і мають великий вплив на розвиток особистісних якостей людини, в тому числі сприяють розвитку організованості.

Так, покращуються когнітивні здібності, зростає концентрація, покращуються мнемічні процеси, здатність до навчання та прийняття швидких рішень. А це в свою чергу підвищує ефективність людини у повсякденному житті. Окрім того спорт потребує чіткого планування тренувального процесу, дотримання часових показників виконання фізичних вправ, що сприяє формуванню у спортсменів навичок тайм-менеджменту.

І. Цап, Н. Семаль, Е. Ставрулов [32] досліджуючи позитивний і негативний вплив професійного спорту на здоров'я спортсмена, виявили значну соціальну цінність професійного спорту на формування особистості спортсмена. Так, автори відзначають що завдячуючи систематичним тренуванням у спортсмена зростає рівень самодисципліни, відповідальності. Успішна участь у змаганнях, досягнення високих спортивних результатів, подолання труднощів та стресових ситуацій не лише загартовують волю та психіку спортсменів а також сприяють розвитку багатьох важливих соціальних навичок та якостей, в тому числі розвитку організованості.

С. Бабюк [2] у своїх дослідженнях звертає увагу що формування організованості у здобувачів освіти відноситься до основних завдань фізкультурно-оздоровчих заходів в умовах здоров'язберезувального навчання. Поряд із активізацією рухового режиму здобувачів освіти протягом дня, покращення їх здоров'я та культури рухів, підтримання належного рівня працездатності в освітній діяльності, забезпечення гігієни розумової праці за рахунок фізичних вправ відбувається формування організованості.

І. Синичич, О. В. Шукатка [24] також стверджують про те, що фізичні вправи мають багато впливів на організм людини. З одного боку вони сприяють розвитку

опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, центральної нервової системи і допомагають зміцненню здоров'я. З іншого боку фізичні вправи допомагають формувати такі важливі якості, як цілеспрямованість та організованість.

Важливе значення у розвитку організованості полягає не лише у сфері фізичної культури і спорту в загальному розумінні, позитивну роль у цьому відіграють навіть окремі засоби фізичної культури. Так, Н. Ковальчук [13] звертає увагу на позитивному впливі стройових вправ на розвиток організованості учнів. Як зазначає науковець стройові вправи формують цілий розділ гімнастики. Володіння стройовими вправами не лише відображає професійну майстерність учителя вони допомагаю зберегти належну дисципліну на уроці. В свою чергу відсутність дисципліни є одна із вагомих причин травматизму на уроках з фізичної культури та під час навчально-тренувальних занять з видів спорту. Окрім цього за допомогою фізичних вправ вирішуються низка педагогічних і оздоровчих завдань, сприяє виховання відчуття ритму, темпу та водночас позитивно відображається на формуванні правильної постави. Проте найголовніше для нашої теми дослідження стройові вправи позитивно відображаються на розвитку організованості учнів, формування чіткої узгодженості дій.

Поміж тим, стройові вправи, зокрема фігурне марширування, значно допомагає прикрасити проведення різних шкільних свят, та фізкультурно-спортивних заходів. Під час цього зростає почуття ритму, зростає орієнтація у просторі та часі, покращується рухова пам'ять, культура рухів, зростає узгодженість дій у колективі. А це в сукупності позитивно відображається на покращенні організованості здобувачів освіти.

Інші науковці, зокрема А. Козицька, Л. Пшенична, О. Корх-Черба, Ю. Шушпанова [14, 37], також наголошують на важливості застосування фізичних вправ для розвитку організованості. Проте основний акцент науковцями було зроблено на використанні фізичних вправ з такого виду спорту, як чирлідінг для досягнення цього завдання. Авторами доведено, що за допомогою чирлідінгу поряд із організованістю вдається досягти ще багато інших корисних завдань, зокрема підвищити мотивацію до занять, оптимізувати рухову діяльність,

сформувати цілу низку інших важливих особистісних якостей, забезпечити стійкий інтерес до здорового способу життя.

Не лише фізичні вправи сприяють розвитку організованості здобувачів освіт, як зазначають О. Остапенко, М. Тимчик, В. Масол [17] організованість позитивно формується під час військово-патріотичне виховання школярів старших класів у процесі фізкультурно масової роботи. Активні дії старшокласників, виховання готовності до строкової служби у військових лавах, підпорядкування своїх дій встановленим правилам та нормам поведінки формують не лише самостійність, цілеспрямованість, рішучість, дисциплінованість, впевненість у собі, самоствердження, витримку та самовладання відповідальність а також це позитивно відображається розвитку організованості.

О. Чернишов, В. Жолдак, С. Резник віднесли організованість до професійно важливих особистісних якостей тренера, який виступає в якості ефективного менеджера в умовах спортивної діяльності. За задумом науковців організованість характеризується рівнем узгодженості між окремими видами діяльності та способами її виконання, також залежить від психологічного стану та особистісних властивостей людини.

О. Гринь та Ю. Дутчак [7] визначили значимість шести окремих складових організованості: регуляторної, продуктивно-комунікативної, динамічної, мотиваційної, когнітивної та емоційної. Також ученими було досліджено різні рівні значущості організованості тренера в якості спортивного менеджера. А саме: інваріантне ядро, що формується із сукупності якостей, які необхідні для ефективної діяльності; та якостей особистості, необхідних для досягнення ефективної діяльності. Загалом на основі досліджено було встановлено, що організованість тренера є узагальнена особистісна якість, якій притаманні постійне прагнення досягати визначену мету, зібраність та висока мотивація з можливостями підпорядкувати планову діяльність необхідному режиму.

Висновок до першого розділу

1. Теоретичний аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати про велике значення наявності такої якості як організованість у житті людини. Чисельні приклади вказують що організованість важлива у професійній діяльності, у побуті, в особистому житті, також у спортивній діяльності.

2. За одним із визначень під організованістю розуміють внутрішню зібраність, що проявляється у вмінні людини діяти цілеспрямовано, узгоджувати свої цілі з методами досягнення, а також у зовнішніх проявах, таких як порядок у речах, дотримання правил та ефективне управління часом. Організована людина є надійною, результативною та точною, вміє керувати своїм часом, а не навпаки. Окрім зібраності з організованістю пов'язують уміння здійснювати різні дії (планувати роботу, підбирати засоби праці, упорядковувати робоче місце, розставляти пріоритети тощо); розглядають як якість особистості що корелює з іншими якостями (дисциплінованість, відповідальність, надійність тощо); пов'язують із здатністю підпорядковувати себе потрібному режиму та умовам життєдіяльності, умовам праці; визначають як внутрішній стан що визначає готовність діяти та виконувати ефективно роботу та інші.

3. Розвинута організованість надає багато переваг людині, зокрема: сприяє підвищенню ефективності використання власного часу; допомагає краще планування майбутню професійну діяльність; позитивно відображається на розвитку різних психологічних якостей фахівці, в тому числі призводить до зниження стресу; суттєво підвищує продуктивність і результативність праці; сприяє формуванню позитивної репутації, створення кращого іміджу та набуття авторитету фахівця; людина з високим рівнем організованості виглядає більш відповідальною, надійною, дисциплінованою, що позитивно відображається на професійній кар'єрі фахівця; допомагає краще досягати довгострокових цілей; сприяє кращому формуванню балансу між роботою та особистим життям; підвищує адаптивні можливості фахівця в умовах високотехнологічного та інформатизованого оточуючого середовища тощо.

4. У спортивній діяльності організованість визначають через систематизований підхід до тренувань, змагань та управління спортивними процесами, що включає планування, дотримання правил, контроль і самоконтроль тощо.

5. Організованість у спортивній діяльності відіграє важливу роль та сприяє вирішенню низки завдань, зокрема: раціонально розподіляти навантаження через контроль балансу між роботою та відпочинком, сприяє розвитку дисципліни та самоконтролю, дотримання спортивного режиму. Організований спортсмен краще усвідомлює свої завдання та діє послідовно, не втрачаючи мотивації при труднощах. Організованість сприяє підвищенню технічної та тактичної підготовленості; у командних видах спорту організованість допомагає координувати дії з партнерами, дотримуватися спільної стратегії та підтримувати командну дисципліну; знижує рівень стресу перед змаганнями і підвищує впевненість у своїх силах, зберігає концентрацію та здатність показувати високий результат.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОРГАНІЗОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

2.1 Обґрунтування методів дослідження та організація дослідження

Аналіз спеціальної літератури за проблемою організованості дозволив виявити велику кількість різних показників, які важливі та характеризують цю якість особистості.

Наведемо перелік тих ознак (показників), які визначають організованість людини. Серед них:

- уміння планувати час; здатність виставляти пріоритети;
- уміння знаходити ефективні засоби організації виробничих дій;
- здатність бути дисциплінованим;
- здатність особистості підпорядковувати себе необхідному режиму;
- уміння планувати свою діяльність; здатність проявляти послідовність;
- зібраність у діяльності та поведінці;
- уміння розділяти складні завдання на більш дрібні та прості;
- уміння створити кращу та більш комфортну обстановку як у власному помешканні так і на роботі;
- здатність людини свідомо впорядковувати свою діяльність;
- властивість особистості здійснювати регулювання діяльності на різних її етапах (під час підготовки, на початку, в ході реалізації, під час контролю та перевірки тощо);
- виконання свідомих дій;
- глибоке продумування власних рішень;
- вибір оптимальних засобів виконання діяльності;
- прогнозування результатів та співставлення їх з мотивами та цілями;
- виконання проміжних контролів за здійсненням професійних дій;
- уміння раціонально організувати час виділений на роботу;

- уміле планування власної діяльності;
- здатність брати на себе ініціативу;
- уміння якісно організувати робоче місце через правильний відбір необхідних навчальних засобів в приладдя;
- підтримання порядку на робочому місці;
- орієнтація у часі через визначення тимчасової послідовності дій, визначення часу і тривалості праці;
- уміння здійснювати планування майбутньої роботи;
- уміння працювати за готовим планом;
- уміння самостійно визначати плани;
- прагнення до обов'язкового завершення; зростання згуртованості завдяки збільшенню активності організованої діяльності широких верств населення;
- якісний стан життєдіяльності колективу через високий рівень свідомості, громадської та трудової активності, узгодженості інтересів та єдності дій;
- внутрішня зібраність через узгодженість між цілями діяльності та способами її реалізації;
- можливість зберігати сталість у власній діяльності при збагаченні та динаміці її функцій;
- усвідомлення реальності планів відповідно до часу, необхідного для їх виконання;
- співвіднесення власної діяльності з діяльністю людей пов'язаних із нею;
- орієнтація у просторі та часу для вибору найбільш ергономічних рішень щодо ефективності дій;
- знання загальних вимог, своїх обов'язків, встановлених норм, розуміння та прийняття їх через особисту, групову і суспільну доцільність;
- вибір необхідних засобів, що відповідають поставленій меті;
- передбачення результатів власної діяльності;
- наявною готовністю діяти відповідно до визначених приписів, також здатністю відповідати за власні вчинки не лише перед самим собою, власною совістю а також перед сторонніми людьми;

- творче виконання зовнішніх і внутрішніх обов'язків;
- співвіднесення власної поведінки з визначеними еталонами людяності, безкорисності;
- наявність вимогливості до себе та інших;
- показник самостійності, незалежності, критичності, особистісної та соціальної свободи, що сприяє появі стану задоволеності власним «Я», своїм становищем у системі суспільних відносин, рівнем самоактуалізації та самовдосконалення тощо.

Як ми бачимо організованість має дуже багато різних представлень і дотичних показників, за якими її можна оцінити. Зважаючи на обмежений час тривалості дослідження, виділений в рамках виконання кваліфікаційної роботи, не має змоги повноцінно оцінити кожен окремий параметр. Саме тому нами було обрано окрему методику опитувальник, яка містить питання та дає можливість комплексно оцінити рівень організованості (додаток А).

Згідно із цією методикою організованість представляється як комплексна, інтегративна властивість особистості людини, яка характеризується наявністю організаторських здібностей і виражається в уміннях організовувати свою і чужу діяльність, поведінку. Окрім того організованість представляється якісний стан особистості, її можливість здійснювати впорядковані дії і поведінку.

Методика складається з 28 запитань, де за кожними потрібно обрати одне із двох запропонованих варіантів відповіді. Відповідаючи на питання слід висловити згоду (відповідь «так») або незгоду (відповідь «ні») із пропонованими твердженнями.

Зважаючи на те що під час опитувань про себе у респондентів можуть виникати бажання перекручувати враження про себе, намагатися представити себе з кращої сторони. В такому випадку респондент демонструє не себе справжнього (реальне «Я»), а того ким би він хотів бути (ідеалізоване «Я»). Іноді людина може уявляти своє майбутнє «Я» у більш привабливому вигляді, для того щоб приховати якісь наявні недоліки або негативні риси свого реального «Я». Саме з метою, щоб результати опитувань максимально відповідали реальному стану, опитувальник

містить окремі питання (8 питань), які допомагають визначити, наскільки відверті та правдиві відповіді надавав респондент. За даною системою оцінювання, якщо особа набере 4 і більше балів, то результати опитування за конкретною особою не можна в подальшому піддавати обробці, оскільки інформація отримана в опитувальнику не зовсім відповідає дійсності.

Якщо оцінка правдивості знаходиться в допустимих межах можна далі обробляти результати тестування. Загалом на 20 питань респонденти отримують по одному балу за співпадіння з ключем. Після підрахунку співпадінь, отриманий результат потрібно розділити навпіл. В результаті такого підрахунку максимально можливий результат може мати 10 балів. І мінімальний матиме 0 балів.

Далі оцінювання рівня розвитку організованості відбувається в залежності від отриманого балу. За логікою опитувальника, чим вище бал, тим краще рівень організованості. Для зручності опрацювання результатів опитування нами було сформовано п'ять рівнів. Відповідно низький рівень має від 0 до 1,5 бали. Нижче середнього від 2 до 3,5. Середній рівень відповідає інтервалу від 4 до 5,5. Вище середнього від 6 до 7,5. Відповідно від 8 до 10 відповідає високому рівню.

Організація емпіричних досліджень по визначенню рівня організованості серед здобувачів вищої освіти, які займаються різними видами спорту проходила у два етапи. На першому етапі (жовтень 2025 року) проводилися вимірювання рівня організованості для усіх осіб, які брали участь в дослідженні. Для того, щоб можна було побачити відмінності притаманні здобувачам вищої освіти, які водночас були спортсменами по відношенню до здобувачів вищої освіти, які не займаються видами спорту, дослідження проводилися на базі двох закладів. В дитячо-юнацькій спортивній школі № 3 (ДЮСШ 3) серед обстежуваних були юнаки та дівчата, віком від 17 до 23 років, які займалися в різних спортивних секціях і одночасно навчаються в Хмельницькому національному університеті. Загалом таких осіб було 14.

Хмельницька дитячо-юнацька спортивна школа № 3 відноситься до комунальних закладів позашкільної освіти спортивного профілю, діяльність якого

спрямована на розвиток фізичної культури, спорту та формування здорового способу життя серед дітей і молоді міста Хмельницького.

Засновником ДЮСШ №3 є Хмельницька міська рада, а безпосереднє керівництво здійснює управління молоді та спорту Хмельницької міської ради, через директора ДЮСШ.

Навчально-тренувальний процес організовано з урахуванням вікових та фізичних особливостей дітей. Основна мета діяльності школи – залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, виховання морально-вольових якостей, виявлення та підтримка спортивно обдарованих дітей, а також підготовка резерву спортсменів для участі у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

На базі школи діють відділення з різних видів спорту, які успішно розвиваються і представляють місто на численних турнірах. Для тренувань створено належні умови: спортивні зали, тренувальні майданчики та необхідне обладнання. Заняття проводять кваліфіковані тренери-викладачі, серед яких є фахівці вищої категорії.

ДЮСШ № 3 тісно співпрацює з управлінням молоді та спорту, громадськими спортивними організаціями, закладами освіти, в тому числі з Хмельницьким національним університетом та батьківськими комітетами. Установа активно популяризує здоровий спосіб життя через участь вихованців у міських заходах, спортивних фестивалях і благодійних акціях.

Серед основних видів спорту, які культивуються на базі ДЮСШ №3 є: Баскетбол, Гімнастика художня, Теніс настільний, Теніс, Тхеквондо ВТФ, Стрільба з лука, Футзал, Шахи.

Для виявлення відмінностей у розвитку організованості також було обрано 14 здобувачів вищої освіти, які навчалися у Хмельницькому національному університеті (ХНУ) на спеціальності Середня освіта (Фізична культура) і не належали до спортивних секцій.

Під час першого етапу були визначені середні значення розвитку організованості загалом серед усіх учасників дослідження та окремо по двом групам серед студентів-спортсменів і звичайних студентів.

Наступний етап емпіричного дослідження полягав у проведенні педагогічного експерименту, який визначав дієвість впровадження у навчально-тренувальний процес визначених рекомендацій, та проведення тренінгів щодо підвищення організованості серед студентів-спортсменів. Перелік рекомендацій щодо покращення організованості було розроблено на основі вивчення наукової літератури, присвяченої цій тематиці.

Зміст педагогічного експерименту полягав в розділенні групи на окремі дві групи: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ). До кожної із груп увійшло по 14 осіб, які брали участь в попередніх опитуваннях. До контрольної групи увійшли здобувачі вищої освіти, які не займалися у спортивних секціях. Другу експериментальну групу утворили здобувачі вищої освіти, які займаються у спортивних секціях на базі дитячо-юнацької спортивної школи №3 міста Хмельницького.

Далі упродовж місяця (середина жовтня – середина листопада) здобувачі вищої освіти, експериментальної групи (студенти – спортсмени) проходили спеціальні тренінги, та отримали рекомендації і поради щодо удосконалення організованості. Студенти контрольної групи продовжували займатися за звичайною програмою, при цьому не отримували відповідних настанов, пов'язаних із організованістю.

По завершенню експерименту ті ж самі учасники були повторно опитані за допомогою методики по визначенню організованості. Далі за допомогою критерію Стьюдента перевірялися достовірність розбіжностей результатів між значеннями контрольної і експериментальної груп на початку і по завершенню педагогічного експерименту. Отримані результати за статистичними методами математичної статистики дозволяють підтверджувати ефективність застосованих втручань у навчально-тренувальний процес студентів-спортсменів з метою покращення рівня розвитку організованості.

2.2 Особливості прояву організованості у спортсменів

Розглянемо результати визначення рівня організованості серед студентів, які участь в опитуваннях. Відповідно до системи оцінювання середній бал організованості серед 28 осіб склав 4,9. Цей результат вказує на те, що у здобувачів вищої освіти наявний середній рівень організованості (при мінімальному 0 балів і максимальному 10 балів). Далі розглянемо розподіл проявів організованості по рівнях. Як показують результати найбільша частка здобувачів 22 особи (78,57 %) має середній рівень організованості. Однакова частка по 3 особи (10,715 %) мають нижче середнього і вище середнього рівень розвитку організованості (див. рис. 2.1).

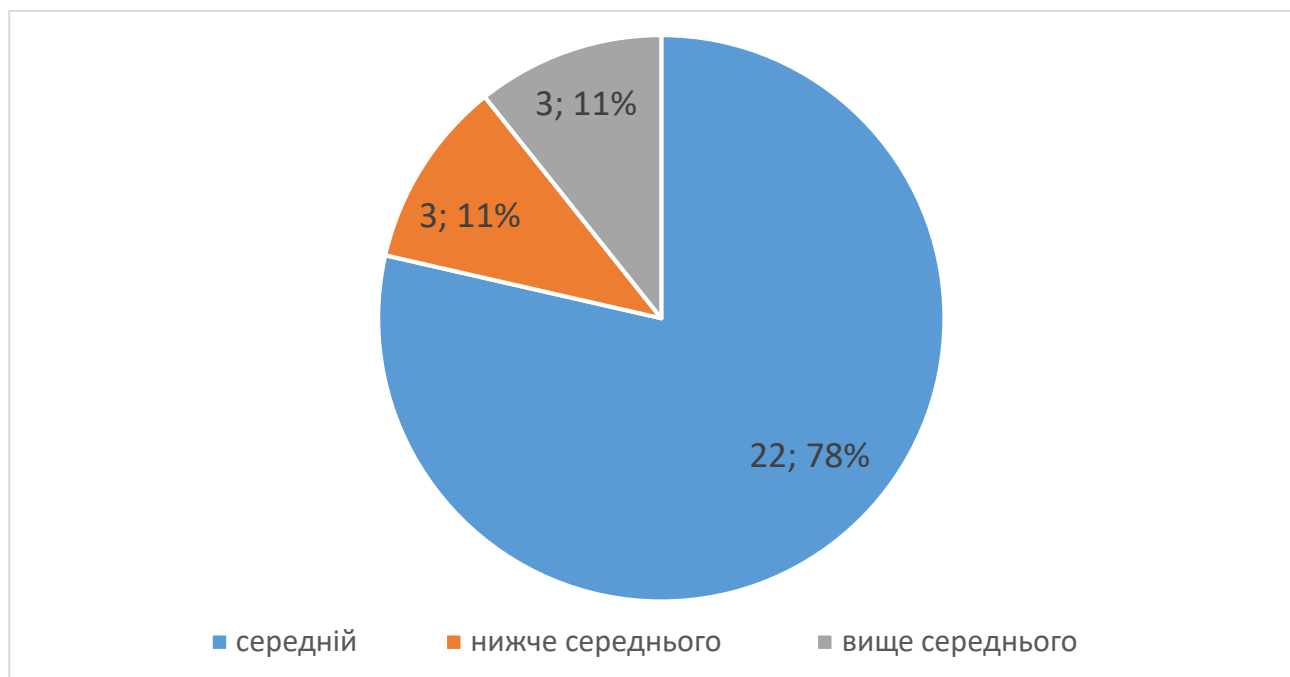


Рис. 2.1 Розподіл студентів по групам відповідно до рівня розвитку організованості.

Далі розглянемо як залежить організованість в залежності від того, чи займаються студенти спортом. Для цього нами було визначено середнє арифметичне та встановлено розпадів здобувачів по рівням в залежності від рівня розвитку організованості (див. Рис. 2.2.а,б).

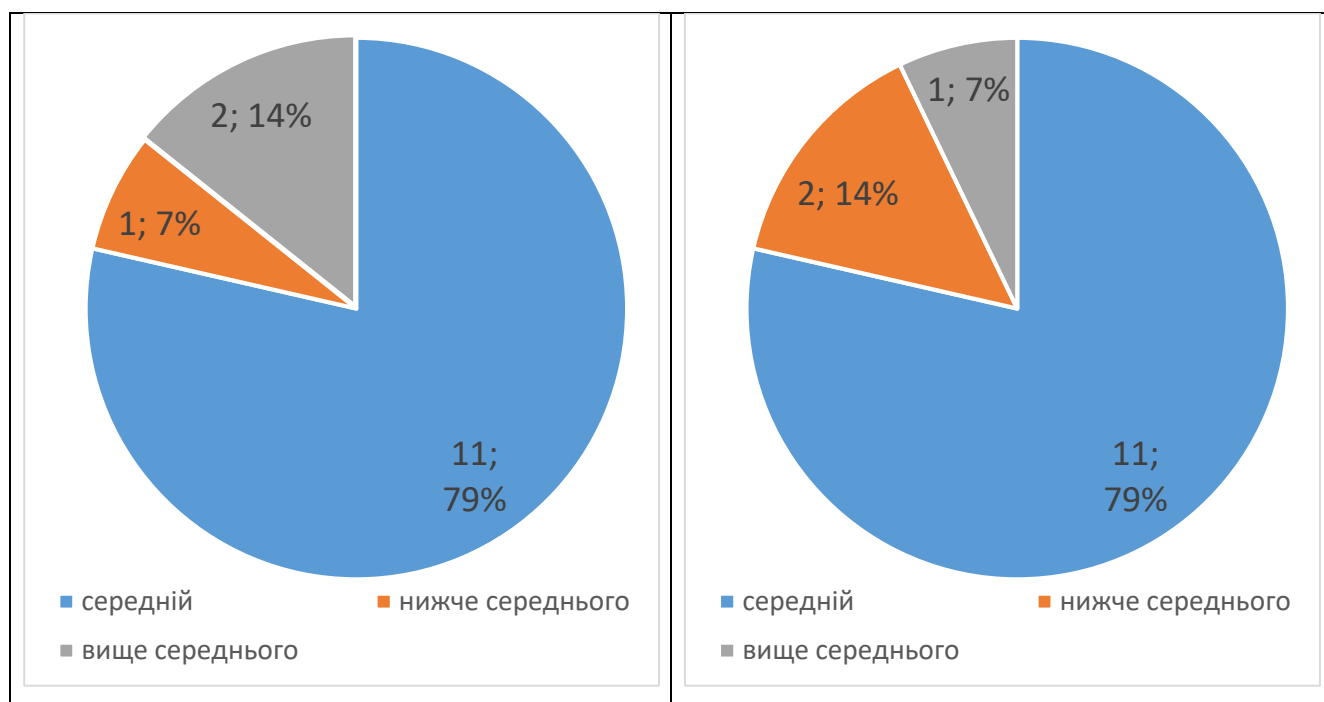


Рис. 2.2 Розподіл по групах відносно рівня організованості (на першому рисунку, здобувачі вищої освіти, які займаються спортом; на другому рисунку, здобувачі вищої освіти, які не займаються спортом)

Як показують отримані результати за рівнем прояву та розподілу по групах відповідно до рівня розвитку показник організованості має розбіжності у студентів, які займаються і не займаються спортом. Так, спортсмени мають дещо вище середнє значення за рівнем розвитку організованості. Не зважаючи на те, що у спортсменів і не спортсменів середній рівень розвитку організованості, у здобувачів вищої освіти, які займаються спортом значення дещо вище 5,21 по відношенню до 4,57. Спостерігаємо також деякі розбіжності по розподілу студентів за рівнями прояву організованості. Як показують емпіричні данні в першій і другій групах кількість здобувачів із середнім рівнем організованості однакова по 11 осіб (79 %). Водночас у групі здобувачів вищої освіти, які займаються спортом, кількість осіб у групі з вище середнім рівнем дещо вище (14 %) ніж у здобувачів вищої освіти, які не спортсмени (7 %).

Для того, щоб перевірити чи суттєва відмінність між першою і другою групою нами було використано статистичну формулу (Т - критерій Стьюдента). (Див. формулу 2.1).

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{\sigma_2^2}{n_2} + \frac{\sigma_1^2}{n_1}}} \quad (2.1)$$

де: t - t-критерій Стьюдента;

σ_i - середньоквадратичне відхилення для кожної вибірки;

\bar{X}_i – середнє арифметичне для кожної вибірки;

n_i – кількість учасників кожної вибірки.

Згідно із отриманим значенням $t=1,82$.

Для того щоб оцінити значимість розбіжностей між двома групами визначаємо степінь вільності за формулою 2.2

$$f = n_1 + n_2 - 2; \quad (2.2)$$

Так, для $f=26$ маємо граничні значення при $p=0.05$ - 2.06; при $p=0.01$ - 2.78. Оскільки Т критерій у нас менше ніж $t_{кр}$ при $p=0.05$, можемо зробити висновок про те, що між першою і другою групою відсутні суттєві розбіжності. Незважаючи на те, що у групі спортсменів середнє значення організованості дещо вище.

2.3 Рекомендації щодо покращення організованості спортсменів

2.3.1 Визначення порад щодо удосконалення організованості

Оскільки організованість виступає як ключовий елемент забезпечення продуктивності та спокійного способу життя, що сприяє не лише підвищенню ефективності проведення часу, а також позитивно відображається на зниженні стресу, підвищенні здатності досягати поставлені цілі.

Серед важливих порад щодо покращення рівня організованості в науковій літературі визначено наступні:

1. Встановлення чітких цілей. Саме розуміння того, що саме ми хочемо досягти стає відправною точкою до розвитку організованості. Згідно із цією рекомендацією усі цілі потрібно розділити на три окремі категорії: довгострокові цілі (1 рік та більше); короткострокові (тиждень, місяць); повсякденні цілі (завдання). Поряд із розподілом чітких цілей вкрай важливо використовувати техніку S.M.A.R.T. Загалом техніка S.M.A.R.T. – це методика постановки цілей, яка допомагає зробити їх конкретними, вимірними, досяжними, релевантними та обмеженими в часі.

Абревіатура походить від англійських слів, що означають: Specific (конкретний), Measurable (вимірний), Achievable (досяжний), Relevant (відповідний), Time-bound (обмежений у часі).

Цей підхід забезпечує чітку дорожню карту для досягнення бажаного результату, робить планування ефективнішим, а процес – більш мотивованим.

Більш детально критерії S.M.A.R.T. полягають:

- Specific (конкретний): Мета має бути чітко визначеною та зрозумілою.
- Measurable (вимірний): Має бути можливість кількісно оцінити прогрес та досягнення.
- Achievable (досяжний): Мета повинна бути реалістичною та досяжною, а не просто мрією.
- Relevant (відповідний/релевантний): Мета має бути значущою та узгоджуватися з вашими ширшими планами.
- Time-bound (обмежений у часі): Необхідно встановити кінцевий термін для досягнення цілей.

2. Здійснення чіткого планування. За одним із визначень планування пов'язують із поділом цілей на окремі керовані завдання. Спрощує процес планування, створення щоденних та тижневих планів використання цифрових календарів та планерів. Варто також подбати щоб у планах були передбачений час на несподівані раптові завдання та перерви. Це важливо для того щоб людина мала вільний простір не лише для гнучкої діяльності а також для відпочинку.

3. Розділення пріоритетності завдань. Переважно не усі завдання мають однакову важливість. Для цього корисним є використання матриці пріоритетів, в якій буде зазначатися що необхідно здійснювати першочергово, а що можна перенести на більш пізніший термін виконання. А це дозволить в свою чергу краще зосередитися на тому, що найбільш важливе, і водночас допоможе уникнути перевантажень.

4. Максимальне зменшення відволікаючих чинників. Як правило відволікання негативно впливають на продуктивність праці. Для цього необхідно насамперед визначити ті чинники, які найчастіше відволікають, і вжити потрібних та відповідних заходів щодо зменшення цих відволікаючих чинників. До цих порад можна віднести різні, від вимкнення сповіщень на телефоні, до виділення окремого часу, коли Вас не можна турбувати.

5. Постійний перегляд і аналіз проведених справ. Найкраще в кінці дня (тижня) виокремлювати окремий час для перегляду і аналізу того що було зроблено, також пошуку раціональних шляхів, як можна покращити свої дії. Цей перегляд сприяє кращій адаптації нових планів до подальших змін у своїх пріоритетах або різних обставинах.

6. Встановлення рутинних дій. Відомо що рутини забезпечують кращу структуру дня та сприяють зменшенню прокрастинації. А це допоможе у перспективі уникати відкладання важливих справ на майбутнє. До таких рутин можуть бути віднесені ранкові ритуали, перерви на обід, час для щоденного планування, вечірнє відключення від роботи.

7. Використання методики «Дві хвилини». Ідея полягає у тому, якщо є такі завдання, на виконання яких потрібно витратити дві або менше хвилин, варто виконати ці завдання негайно. У підсумку це дозволить уникнути до накопичення незначних та невеликих справ, які у перспективі можуть перерости у значних список незавершених справ, а це в свою чергу стане психологічним тягарем, що негативно впливатиме на подальшу роботу.

8. Наявність відпочинку та самопіклування. На ці обставини також слід звертати увагу, оскільки відпочинок не тільки допомагає відновити енергію,

втрачені сили, а також суттєво впливає на підвищенні когнітивних функцій та креативності.

9. Делегування повноважень, розподіл обов'язків та завдань. Делегування не лише допоможе зменшити навантаження, а також дасть змогу іншим колегам розвивати власні навички. Важливо також навчитися розподіляти завдання ефективно, використовуючи при цьому чіткі інструкції та очікування.

10. Використання технологій та додатків. На теперішній час в наявності є багато різних програм та інструментів, що можуть допомогти стати більш організованим. Від звичайного будильника до трекерів звичок, спеціальних додатків для управління завданнями. Головне грамотно обрати найбільш ефективні та корисні інструменти що найкраще підходять вашому способу життя та наявним проблемам.

До вказаного переліку рекомендацій важливо додати інші. Також сприятиме розвитку організованості виховання наступні поради:

- організувати своє робоче місце;
- орієнтуватися в часі і берегти його;
- прагнути до обов'язкового завершення роботи.

Кожна із цих порад важлива та має значний вплив на організованість. Так, коли на робочому місці порядок, виникає бажання працювати. Коли хаос і безлад не лише важко почати роботу а також інколи складно там знайти потрібну річ. Часто люди залишають безлад в кінці робочого дня, від втоми. Проте це погана звичка, оскільки початок наступного дня завжди буде починатися із прибирання, замість того щоб разом зі свіжими силами розпочинати важливі справи.

Орієнтація у часі також має значення. Це сприятиме кращому розподілу енергії упродовж робочого дня. Коли є відчуття часу це також сприяє підтриманню належного темпу виконання робочих дій.

Прагнення досягти обов'язкового завершення роботи мотивує працівника на досягнення успіху. Це також позитивно відображається на використанні зусиль щодо виконання роботи. Оскільки коли людина виконує роботу вона знаходиться в стані спрацьованості. Добре розуміє що робить і що ще треба зробити для

завершення завдання. Якщо припинити роботу та перенести її на наступний день, то знову потрібно буде виділяти додатковий час на впрацювання, згадування попередніх вихідних даних тощо.

Загалом дотримання рекомендацій сприятиме не лише веденню списків справ, або дотриманню чистоти за робочим місцем, це повинно мати системний вплив на людину, який забезпечить підвищення ефективності праці, забезпечить можливість працювати краще, водночас зберігаючи баланс між роботою та особистим життям. Іншими словами дотримання вказаних рекомендацій надасть суттєву допомогу для досягнення більш організованого та змістовного життя.

2.3.2 Характеристика тренінгів для розвитку організованості

Поряд із рекомендаціями щодо удосконалення організованості спортсменів важливим стало проведення із спортсменами різних тренінгів. Оскільки наявність самих рекомендацій не може повністю гарантувати того, що учасники дослідження в повній мірі скористаються запропонованими порадами. На наш погляд більш ефективною формою впливу на піддослідних буде використання тренінгів.

Як зазначає С. Старшко [26] тренінг являє собою організаційну форму навчально-виховної роботи, котра спирається на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій.

Проте для того, щоб тренінг пройшов найбільш ефективно під час проведення тренінгу слід дотримуватися наступних умов:

- Створення єдності проблемного поля, через організацію однакового змістового поля, пов'язаного із спільними актуальними проблемами.
- Спрямування на розвиток здатності акумулювати не лише свій набутий досвід, а й поглинання досягнень групи в цілому.
- Нівелювання наявних бар'єрів, які дозволять виходити за межі формального спілкування, що в свою чергу сприятиме генеруванню нових ідей та думок.

- Створення сприятливого психологічного мікроклімату, а це в свою чергу дасть змогу учасникам вільно почувати себе, розкриватися, та не боятися за можливі помилки.

Поряд із створенням належних умов під час проведення тренінгів важливо дотримуватися восьми принципів, зокрема:

Перший принцип полягає у спілкуванні за принципом «Тут і зараз». Тобто уся група має перетворюватися в одне єдине ціле утворення, яке базується на довірливому особистісному спілкуванні. Важливо також щоб кожен учасник міг бачити себе під час виконання вправ, активно використовував зворотній зв'язок.

Другий принцип полягає у персоніфікації висловлювань. Тут мова йде про те, що учасники мають відмовлятися від безособових мовних форм. Важливо щоб усі висловлювання були від себе. Тобто має бути власна позиція а не загальні висловлювання.

Третій принцип пов'язаний із акцентуацією власних почуттів. Тобто учасники звертають увагу на емоційні стани свої та партнерів. Це важливо щоб кожен учасник міг краще передати свої почуття свій емоційний стан під час тренінгу.

Вкрай важливий є четвертий принцип, який полягає у необхідності підтримання належної активності. Тут мова йде про реальне включення кожної особи в групову взаємодію для цілеспрямованого пізнання себе та інших членів групи.

П'ятий принцип полягає у наявності довіри між усіма учасниками тренінгу з метою забезпечення довірливого спілкування, забезпечення групової динаміки. Важливо також щоб усі учасники тренінгу були налаштовані на тому, щоб говорити лише правду.

Шостий принцип полягає у наявності конфіденційності. Тобто усі учасники мають в обов'язковому порядку дотримуватися цього правила, не виносити змісту розмов за межі групи. А це в свою чергу буде підсилювати наявність довірливих стосунків між учасниками тренінгу.

Сьоме правило дає можливість кожному учаснику тренінгу при бажанні негайно зупинити обговорення, якщо воно не подобається та торкається його особистих проблем.

Восьмий принцип зобов'язує усіх учасників не критикувати та визнавати право кожної особи на висловлювання власної думки або позиції.

Охарактеризуємо кілька тренінгів, спрямованих на розвиток організованості спортсменів.

Перший тренінг, пов'язаний із удосконаленням оцінювальної складової організованості. Одна із причин, що заважають спортсменам здійснювати чітко і правильне оцінювання власних дій є наявність особистісних труднощів, які створюють внутрішні суперечності та супроводжуються особистісними тривогами, наявністю песимізму та невпевненості у власні сили та здібності.

Цей тренінг складається з трьох кроків.

Під час першого кроку, спортсменам пропонується виписати усі труднощі, які на їхню думку, впливають а ефективність та результативність власної діяльності. Після того як кожен спортсмен створює власний список проблем та труднощів відбувається колективне обговорення цих проблем та визначення можливих шляхів розв'язання конкретних проблем та напрацювання конкретного плану дій щодо їх вирішення.

Під час другого кроку спортсмени повинні були розібратися у причинах власних тривог та переживань. Виконання цього завдання потрібно виконувати письмово. Кожен учасник тренінгу має надати відповідь на наступні питання:

1. Що мене найбільше хвилює (охарактеризувати проблему)?
2. Хто відповідає за вирішення зазначеної проблеми?
3. Що я можу зробити для розв'язання цієї проблеми?
4. Які у мене є можливі варіанти моїх дій та які наслідки можуть настати після цього?

Після того, як кожен учасник тренінгу надає відповіді на зазначені питання, потрібно максимально зануритися у окреслену проблему та спробувати знайти

самий оптимальний варіант дій. Наступним кроком слід перейти до вироблення плану дій з метою розв'язання проблеми.

Під час виконання цього тренінгу слід розібратися з власним психічним та емоційним напруженням, яке виступає результатом накопичення негативних станів та емоцій. Далі важливо спробувати перетворити негативні думки в найбільш раціональні судження і поведінку.

Під час тренінгу важливо сформувати у собі уміння зосереджуватися, та уміти визначати максимально об'єктивну оцінку ситуації. Дуже корисним є розгляд ситуацій, коли ми уявляємо що вона нібито відбувається з іншими людьми, при цьому визначаємо причини, які пригнічують емоції, після чого визначаємо перелік дій. Також варто провести аналіз того, чому виникає почуття провини. Як правило почуття провини знаходиться в основі негативних емоцій. Тому для найбільш ефективного шляху подолання негативних емоцій, потрібно перш за все розібратися із почуттям провини. Знайти його причини та максимально подолати його.

Ще один дієвий спосіб подолання негативних емоцій є уміння розслаблятися. Як відомо у розслабленому стані особа не накопичує напругу. Також важливо не лише формально заспокоювати себе, а робити це свідомо та регулярно. При такому підході ефект від розслаблення буде найвищий.

Важливе значення для покращення організованості належить дозвіллю спортсменів. Для цього позаурочний, поза тренувальний час повинен бути ретельно організований та спланований відповідно до існуючих норм та порядку проведення навчально-виховної роботи. Позитивну роль мають належно організовані культурно-виховні заходи.

В якості третього кроку тренінгу по розвитку організованості використовуємо зняття надмірної тривожності за допомогою занять аутотренінгом та виконання фізичних вправ з оптимальним фізичним навантаженням. Оскільки тривога і стрес викликають м'язове напруження, тому підбираючи фізичні вправи слід застосовувати ті, які сприяють розслабленню м'язового корсету, укріплюють м'язи тулуба.

Для розслаблення корисно виконати спеціальну методику, яка виконується за наступною схемою:

Спочатку потрібно зайняти наступне вихідне положення: зручно сісти на дивані, кріслі, стільці, зняти взуття, розстібнути комірець та гудзики, які можуть обмежувати власні рухи. Далі виконуємо наступні дії:

- по чергово стискаємо кулаки, спочатку сильніше, ще сильніше після проводимо розслаблення;

- потрібно втягнути живіт, завмерти та розслабитися;

- сильно стискаємо зуби, далі розслаблюємося;

- сильно стискаємо повіки, далі розслаблюємося;

- потрібно втягнути голову в плечі, далі розслаблюємося;

- робимо дихальні вправи, глибоко вдихаємо, на деякий час затримуємо подих, після того видихаємо;

- далі намагаємося уявити собі пройдений день, проаналізувати свої дії, згадати, як Ви справлялися із власними проблемами, і це все потрібно робити у спокійному стані.

Поступово виходимо із стану розслаблення, для зручності можна повільно рахувати від 10 до 1. Важливо у процесі виконання цих дій відчувати спад напруження, відчувати процес розслаблення.

Наступною тренінговою практикою є Стратегія Уолта Діснея. Суть цієї стратегії полягає у тому, що учасникам тренінгу пропонується підготувати чотири «ролі» у просторі, зокрема роль «Мрійника», роль «Реаліста», роль «Критика», роль «Спостерігача». Ідея цієї стратегії полягає у входженні в різні ролі, по чергове виходження з однієї та переходом до іншої.

Спочатку входимо у роль «Мрійника». Для того щоб увійти в роль «Мрійника» потрібно стати в цю роль, і надати відповіді на наступні запитання?

Що Ви маєте намір зробити?

Чому Ви мрієте це зробити?

Яка мета цієї мрії?

В чому буде компенсацій затрачених зусиль?

В який спосіб Вам стане відомо про те, що Ви досягли мрії?

Які Ваші очікування щодо термінів досягнення мрії?

Які Ваші будуть наступні дії після досягнення цього задуму?

На кого Ви хочете бути схожими після втілення цього задуму?

Відповідаючи на ці питання дуже важливо не просто дати відповідь на ці питання, а спробувати сформувані у своїй уяві яскраву і кольорову картину втілення мрії.

Наступний крок входження в роль «Спостерігача». Для цього потрібно зайняти нейтральну позицію, ніби зі сторони подивитися на позицію «Мрійника», оцінити наскільки можливе досягнення мрії, при потребі необхідно зробити певні корективи.

Далі входимо в роль «Реаліста». Для цього варто надати відповідь на наступні запитання?

В який спосіб буде реалізовано цей задум?

В який спосіб Ви будете знати про те, що мета досягнута?

За якими критеріями Ви будете знати, що дії виконані?

Які особи будуть задіяні при досягненні цієї мрії?

Важливо заручитися згодою осіб, задіяних у виконанні цієї мрії. Далі детально пропрацюємо кожен етап руху до досягнення мрії.

Розглядаємо терміни виконання кожного етапу.

Визначаємо терміни виконання спільних завдань.

Визначаємо місця проведення кожного етапу.

Знаходимо пояснення для чого потрібне виконання цих етапів.

Наступним кроком потрібно обрати роль «Критика». Для цього потрібно надати відповідь на наступні питання:

Наскільки відповідає зазначений план критеріям і цілям, що лежали в його основі?

Чому інші особи могли бути проти реалізації цього задуму?

Або навпаки, які особи могли б бути корисні для досягнення цього задуму?

Які позитивні сторони містить цей план?

При яких умовах Вам би не хотілося реалізувати цей план?

Загалом особа, яка виконує роль «Критика» повинна логічно обміркувати та провести аналіз всього того, що було заплановано під час знаходження в ролі «Мрійника» та що було виконано в ролі «Реаліста». Під час цього важливо знайти всі підводні камені та перепони на шляху руху до мрії.

Також важливо кілька раз переходити з однієї ролі в іншу, постійно робимо аналіз, опрацьовуємо кожне окреме зауваження, уточнюємо програму дій. Після виконання цієї техніки за цим тренінгом мрія яка можливо нездійсненою стає більш реалістичною. У виконавця появляється впевненість у реальності цих прагнень та збільшується прагнення досягти її.

Третій тренінг носить назву «Видатні спортсмени». Зміст цього тренінгу полягає у тому що учасникам експерименту потрібно було виконати наступне домашнє завдання. Так, тренер пропонує кожному учаснику обрати п'ятьох видатних спортсменів, які досягли високих спортивних успіхів, здобули визнання як видатні спортсмени, прославили свою країну тощо. Важливо те, щоб ці особи мали велике соціальне значення, вели високий рівень соціальної активності, пропагували здоровий спосіб життя, були прикладом для молоді.

Далі потрібно для кожної видатної постаті у спорті детально проаналізувати їх особистісні якості, та виписати кілька найбільш важливих якостей, які допомогли здобути видатні успіхи та досягти бажані результати. Після того, як кожен студент сформує свій список важливих якостей, які мають значний вплив на досягнення успіху, потрібно провести групове обговорення. Кожен учасник наводить власні приклади таких якостей. Така дискусій допомагає краще зрозуміти від чого залежить успіх у спорті, також це допомагає в свою чергу краще розвинути якості, пов'язані із організованістю.

Четвертий тренінг, який було застосовано для розвитку організованості носить назву «Формула моєї особистості». Відповідно до задуму вправи «Формула моєї особистості», необхідно кожному учаснику відібрати кілька особистісних рис та скласти з них формулу організованої особистості. Для цього

необхідно було обрати по п'ять найголовніших рис, з одного боку, яких Ви хотіли позбутися, з іншого боку обрати п'ять рис, яких би Ви хотіли набути.

Після цього потрібно написати мету, до якої прагнете. Далі подивитися уважно на ці записи та визначити найголовніше. Для кожної якості, які варто досягти, необхідно розробити сценарій досягнення, також корисним є уявлення себе з уявними якостями. Цей підхід допомагає краще налаштуватися особі на шляху досягнення цих рис і якостей. Ця процедура становить підґрунтя подальших ваших змін. Під час упровадження власноруч створеного сценарію в життя ви граєте ту роль, яку створили для себе, і випробовуєте її на практиці в реальних умовах своїх переживань.

2.4 Порівняльний аналіз застосування рекомендацій розвитку організованості в ході педагогічного експерименту

Для перевірки ефективності застосування рекомендацій та запропонованих тренінгів нами було проведено педагогічний експеримент. Так, для педагогічного експерименту нами було виокремлено дві групи (експериментальна група ЕГ, та контрольна група КГ).

Головна відмінність між групами полягала у тому, що для студентів спортсменів було здійснено певні втручання в навчально-тренувальний процес. Зокрема з усіма учасниками ЕГ була проведена зустріч, під час якої було наголошено усім особам ЕГ про важливість такої якості, як організованість у майбутній діяльності тренера. При цьому окрема увага приділялася наданню порад і рекомендацій щодо її удосконалення.

Окрім цього зі студентами експериментальної групи було проведено спеціальні тренінги, зміст яких описано вище у роботі. Всі ці заходи проводилися під час переддипломної практики. По її завершенню знову усі здобувачі вищої освіти (спортсмени і не спортсмени) повторно виконали опитування по визначенню рівня організованості.

Отримані результати було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики. Так в кінці експерименту рівень розвитку організованості в КГ майже не змінився. Середнє значення показника склало 4,61 по відношенню до 4,57 які були до початку експерименту. В ЕГ значення рівня організованості стало дещо вищим, зокрема 5,76 у порівнянні до 5,21, які ми спостерігали до початку експерименту. Як ми бачимо приріст рівня організованості більш відчутний у здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях.

Також дещо змінився розподіл по групах за рівнем розвитку організованості у студентів спортсменів. Загалом зросла кількість здобувачі вищої освіти за рівнем розвитку організованості. У групі із вище середнього рівня розвитку організованості стало 5 осіб (35,71 %) за рахунок зменшення кількості осіб із середнім рівнем організованості і відсутністю осіб із нижче середнього рівня.

В КГ за результатами проведеного педагогічного експерименту розподіл осіб за рівнем розвитку організованості не змінився. Усі результати рівня організованості для контрольної і експериментальної груп подано у таблицю 2.1.

Наступним нашим завданням стало обчислення значимості розбіжностей результатів між ЕГ та КГ по завершенню педагогічного експерименту. Для цього завдання ми повторно використали формулу 2.1.

Таблиця 2.1

Результати рівня організованості у контрольній та експериментальній групах

Контрольна група				Експериментальна група					
До експерименту (n=14)		Після експерименту (n=14)		t	До експерименту (n=14)		Після експерименту (n=14)		t
М	σ	М	σ		М	σ	М	σ	
4,57	0,9	4,607	0,789	0,116	5,214	0,955	5,757	0,966	1,507

$$t_{кр}=2,78 \text{ при } p=0,01; \quad t_{кр}=2,06 \text{ при } p=0,05;$$

Як показують результати показника організованості під час педагогічного експерименту зміни відбулися в контрольній і експериментальній групах. Проте у контрольній групі рівень організованості збільшився лише на 0,037. На відміну від контрольної групи в експериментальній групі зростання більш відчутне, у процесі педагогічного експерименту показник організованості збільшився на 0,543. Наступний етап полягав у перевірці значимості змін на початку і по завершенню педагогічного експерименту.

Для того щоб оцінити значимість отриманих змін скористаємось методом математичної статистики Т – критерієм Стьюдента. Менші за розміром зміни спостерігаємо в контрольній групі. Виходячи із отриманих даних Т – критерій Стьюдента дорівнює 0,116.

В експериментальній групі значення організованості збільшилося дещо вище.. Відповідно до цих даних Т – критерій Стьюдента склав 1,507 що більше ніж у контрольній групі.

Разом із тим, порівнюючи отриманні значення Т – критерію Стьюдента із граничними значеннями ми не можемо стверджувати про високу значимість отриманих зрушень оскільки отримані значення менші за граничні. Оскільки граничні значення для 28 осіб, які взяли участь в дослідження складають $t_{кр}=2,78$ при $p=0,01$; $t_{кр}=2,06$ при $p=0,05$;

Так, можемо зробити висновок що використання рекомендацій і порад разом із проведенням спеціальних тренінгів покращують рівень організованості. Проте ці зміни не мають належної достовірності.

Водночас значимі розбіжності ми визначаємо коли порівнюємо результати організованості між контрольною і експериментальною групами після завершення експерименту. Для цього в черговий раз скористаємося математичним методом Т – критерій Стьюдента.

Так, за підрахунками Т – критерій Стьюдента дорівнює 3,386 при $t_{кр}=2,78$ при $p=0,01$. Ці дані вказують на те, що до початку експерименту розбіжності між контрольною і експериментальними групами були не суттєві. Водночас після експерименту розбіжності склали високий рівень. Тобто розбіжності стали

суттєві. А це в свою чергу дає нам право говорити про дієвість втручань у навчально-тренувальний процес з метою удосконалення організованості.

Висновок до другого розділу

1. Зважаючи на те, що організованість має багато різних представлень і дотичних показників, за якими її можна оцінити, в якості діагностичної методики нами було обрано опитувальник рівня організованості з власною модифікацією, який дає можливість комплексно оцінити рівень організованості. Згідно із цією методикою організованість представляється як комплексна, інтегративна властивість особистості людини, яка характеризується наявністю організаторських здібностей і виражається в уміннях організовувати свою і чужу діяльність, поведінку. Окрім того організованість представляється якісний стан особистості, її можливість здійснювати впорядковані дії і поведінку.

2. Результати проведеного анкетування дозволяють стверджувати про те що у здобувачів вищої освіти наявний середній рівень організованості 4,9, з невеликим переважанням рівня організованості у здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях 5,21 по відношенню до тих осіб, які не займаються спортом 4,57. Водночас порівняння отриманих результатів розвитку організованості між здобувачами вищої освіти спортсменами і не спортсменами за допомогою статистичного методу Т-критерія Стьюдента вказують на відсутність значимі відмінностей між цими результатами.

3. Серед важливим шляхів і методів удосконалення організованості нами було виокремлено низку порад і рекомендацій з одночасним проведенням тренінгів, спрямованих на розвиток організованості. До основних порад відносимо: встановлення чітких цілей, здійснення чіткого планування, розставлення пріоритетності завдань, зменшення відволікаючих чинників, здійснення постійного перегляду та аналізу виконаних дій, виокремлення рутинних дій, використання методики «Дві хвилини», дотримання відпочинку та самопіклування,

делегування повноважень та розподіл обов'язків, використання сучасних технологій та додатків.

4. Для удосконалення організованості використано низку тренінгових програм. Підвищенню ефективності застосування тренінгів сприяють: створення єдності проблемного поля, через організацію однакового змістового поля, спрямування на розвиток здатності акумулювати загально груповий досвід, нівелювання наявних бар'єрів та створення сприятливого психологічного мікроклімату.

До числа тренінгів, спрямованих на розвиток організованості, запропоновано наступні:

1) тренінг, пов'язаний із удосконаленням оцінювальної складової організованості, через виокремлення труднощів, що впливають на організованість, пошуку причин власних тривог та переживань, розробці раціональних програм подолання цих перешкод і труднощів;

2) тренінг за Стратегією Уолта Діснея, суть якого полягає у тому, що учасники по чергово змінюють та переходять у ролі «Мрійника», «Реаліста», «Критика» та «Спостерігача»;

3) тренінг «Видатні спортсмени», який допомагає краще розібратися у важливих якостях, зокрема в якості організованість через позитивний досвід знайомства із видатними спортсменами;

4) тренінг «Формула моєї особистості» що дає можливість краще пізнати власні сильні і слабкі сторони особистості, пов'язані із організаційними здібностями.

5. Проведення педагогічного експерименту під час якого було запроваджено у навчально-тренувальний процес рекомендації та поради, проведення чотирьох тренінгів щодо покращення організованості підтвердило високу ефективність запропонованих втручань в тренувальний процес. А саме в експериментальній групі зріс рівень організованості з 5,21 до 5,757. Також значимість удосконалення організованості підтверджено Т – критерієм Стьюдента, який дорівнює 3,386 при

$t_{кр}=2,78$ при $p=0,01$ між особами контрольної і експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати про велике значення наявності такої якості як організованість у житті людини. Під організованістю розуміють внутрішню зібраність, що проявляється у вмінні людини діяти цілеспрямовано, узгоджувати свої цілі з методами досягнення, а також у зовнішніх проявах, таких як порядок у речах, дотримання правил та ефективне управління часом. Організована людина є надійною, результативною та точною, вміє керувати своїм часом, а не навпаки. Окрім зібраності з організованістю пов'язують уміння здійснювати різні дії (планувати роботу, підбирати засоби праці, упорядковувати робоче місце, розставляти пріоритети тощо); розглядають як якість особистості що корелює з іншими якостями (дисциплінованість, відповідальність, надійність тощо); пов'язують із здатністю підпорядковувати себе потрібному режиму та умовам життєдіяльності, умовам праці; визначають як внутрішній стан що визначає готовність діяти та виконувати ефективно роботу та інші.

2. Високий рівень організованості надає багато переваг людині, зокрема: сприяє підвищенню ефективності використання власного часу; допомагає краще планування майбутню професійну діяльність; позитивно відображається на розвитку різних психологічних якостей фахівці, в тому числі призводить до зниження стресу; суттєво підвищує продуктивність і результативність праці; сприяє формуванню позитивної репутації, створення кращого іміджу та набуття авторитету фахівця; людина з високим рівнем організованості виглядає більш відповідальною, надійною, дисциплінованою, що позитивно відображається на професійній кар'єрі фахівця; допомагає краще досягати довгострокових цілей; сприяє кращому формуванню балансу між роботою та особистим життям; підвищує адаптивні можливості фахівця в умовах високотехнологічного та інформатизованого оточуючого середовища тощо.

3. У спортивній діяльності організованість визначають через систематизований підхід до тренувань, змагань та управління спортивними

процесами, що включає планування, дотримання правил, контроль і самоконтроль тощо. Разом із тим організованість у спортивній діяльності сприяє вирішенню низки завдань, пов'язаних із раціональним розподілом навантаження, покращенню дисципліни та самоконтролю, дотримання спортивного режиму. Організованість сприяє підвищенню технічної та тактичної підготовленості; підвищенню мотивації, допомагає координувати дії з партнерами, дотримуватися спільної стратегії та підтримувати командну дисципліну; знижує рівень стресу перед змаганнями і підвищує впевненість у своїх силах, зберігає концентрацію та здатність показувати високий результат.

4. Зважаючи на різноманітне представлення організованості нами було обрано визначення організованості через комплексну, інтегративну властивість особистості людини, яка характеризується наявністю організаторських здібностей і виражається в уміннях організовувати свою і чужу діяльність, поведінку. Окрім того організованість представляється якісний стан особистості, її можливість здійснювати впорядковані дії і поведінку.

5. Результати проведеного анкетування дозволяють стверджувати про те що у здобувачів вищої освіти наявний середній рівень організованості 4,9, з невеликим переважанням рівня організованості у здобувачів вищої освіти, які займаються у спортивних секціях 5,21 по відношенню до тих осіб, які не займаються спортом 4,57. Водночас порівняння отриманих результатів розвитку організованості між здобувачами вищої освіти спортсменами і не спортсменами за допомогою статистичного методу Т-критерія Стьюдента вказують на відсутність значимі відмінностей між цими результатами.

6. Серед важливим шляхів і методів удосконалення організованості нами було виокремлено низку порад і рекомендацій з одночасним проведенням тренінгів, спрямованих на розвиток організованості. До основних порад відносимо: встановлення чітких цілей, здійснення чіткого планування, розставлення пріоритетності завдань, зменшення відволікаючих чинників, здійснення постійного перегляду та аналізу виконаних дій, виокремлення рутинних дій, використання методики «Дві хвилини», дотримання відпочинку та самопіклування,

делегування повноважень та розподіл обов'язків, використання сучасних технологій та додатків.

7. Для удосконалення організованості використано низку тренінгових програм. Підвищенню ефективності застосування тренінгів сприяють: створення єдності проблемного поля, через організацію однакового змістового поля, спрямування на розвиток здатності акумулювати загально груповий досвід, нівелювання наявних бар'єрів та створення сприятливого психологічного мікроклімату.

До числа тренінгів, спрямованих на розвиток організованості, запропоновано наступні: 1) тренінг, пов'язаний із удосконаленням оцінювальної складової організованості, через виокремлення труднощів, що впливають на організованість, пошуку причин власних тривог та переживань, розробці раціональних програм подолання цих перешкод і труднощів; 2) тренінг за Стратегією Уолта Діснея, суть якого полягає у тому, що учасники по чергово змінюють та переходять у ролі «Мрійника», «Реаліста», «Критика» та «Спостерігача»; 3) тренінг «Видатні спортсмени», який допомагає краще розібратися у важливих якостях, зокрема в якості організованість через позитивний досвід знайомства із видатними спортсменами; 4) тренінг «Формула моєї особистості» що дає можливість краще пізнати власні сильні і слабкі сторони особистості, пов'язані із організаційними здібностями.

8. Проведення педагогічного експерименту під час якого було запроваджено у навчально-тренувальний процес рекомендації та поради, проведення чотирьох тренінгів щодо покращення організованості підтвердило високу ефективність запропонованих втручань в тренувальний процес. А саме в експериментальній групі зріс рівень організованості з 5,21 до 5,757. Також значимість удосконалення організованості підтверджено T – критерієм Стьюдента, який дорівнює 3,386 при $t_{кр}=2,78$ при $p=0,01$ між особами контрольної і експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Ануфрієва О.Л. Оцінка готовності науково-педагогічних працівників до науково-дослідної роботи / О.Л. Ануфрієва // Освіта та розвиток обдарованої особистості: – К., 2013. – №5. – С. 40 – 45.
2. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вид. 8. – Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3.– С. 10-14.
3. Барановська Л. Формування морально-вольових якостей в умовах сьогодення на уроках фізичної культури / Леся Барановська, Галина Коломоєць, Віталій Китрар // Виховний простір. № 7-8 (115-116), 2021. – С. 16-19.
4. Бугаєць Н. А. Проблема організованості майбутніх педагогів-хореографів [Електронний ресурс] / Н. А. Бугаєць // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2016. - Вид. 51. - С. 74-79.
5. Волобуєв А. Організованість групи осіб як форма співучасті і кваліфікуюча обставина: особливості доказування / А. Волобуєв, Т. Шевченко // Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал. - 2025. - № 1 (134). - С.181-188.
6. Ганаба С. Самоорганізація як компетентність: поворот до особистісно-орієнтованої освіти. (2021). Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки, 24(1), 30-42.
7. Гринь О. Р. Організованість як фактор підвищення ефективності управлінської діяльності тренера / О. Р. Гринь, Ю. В. Дутчак // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова].

Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 9. - С. 35-39.

8. Гринь, О. Р. Шляхи вдосконалення особистісної організованості спортивного менеджера / О. Р. Гринь, А. Р. Гринь, Ю. В. Дутчак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 1 (42). – С. 34–40.

9. Грошева О. А. Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему студентської молоді / О. А. Грошева, М. І. Зуєнко // Молодий вчений. - 2020. - № 6(1).

10. Довга Т. Формування організованості молодших школярів до навчальної роботи: автореф. дис. канд. наук / Т. Я. Довга. – Київ, 1983.

11. Зеленський Р. М. Формування відповідальності на заняттях з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації : дис. ... канд. наук. 13.00.07 / Р. М. Зеленський. – Харків. 2010. – 212 с.

12. Коваль Г. В. Організованість діяльності як критерій класифікації волонтерства / Г. В. Коваль // Психологічні перспективи. - 2017. - Вип. 30. - С. 63-74. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_30_8.

13. Ковальчук Н. Фігурне марширування – естетичний вид колективної рухової активності // Фізичне виховання в рідній школі. 2019. № 2 (121). С.44-48.

14. Козицька А. П. Чирлідінг–складова організаційних форм управління фізичного розвитку студентів в умовах освіти майбутніх вчителів / А. П. Козицька, Л. П. Пшенична, О. В. Корх-Черба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Випуск. (147) 2022. – С. 181-185.

15. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. – Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2020. – 133 с.
16. Мурашко М. І. Менеджмент персоналу : навч.-практ. посіб. / М. І. Мурашко. – Київ : Знання : КОО, 2002. – 311 с.
17. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі фізкультурно масової роботи / О. Остапенко, М. Тимчик, В. Масол // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Випуск. (147) 2022. – С. 306-310.
18. Пісоцька Л. Особливості формування організованості дітей 5–6 років засобами предметно-практичної діяльності. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»; (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя), (1), 2023 р. С.14-21.
19. Планування діяльності підприємства : навч. посіб. / За редакцією В. С. Москалюка. – К. : КНЕУ, 2002. – 252 с.
20. Примущ М. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни Історія та теорія політичних партій та партійних систем для студентів денної форми навчання спеціальності галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, 052 Політологія / укл. М. В. Примущ. Вінниця, 2024. 192 с.
21. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. - К. : Науковий світ, 2007. - 274 с.
22. Ребрина, А. А. (2023). Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(160)), 141-146. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).30).

23. Седуянова М. Виховання організованості молодшого школяра як умова розвитку творчої особистості / М. Седуянова // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Педагогічні науки. - 2013. - Вид. 123(2). - С. 308-311.

24. Синичич І. Фізична активність – запорука здоров'я молодших школярів / І. Синичич, О. В. Шукатка // Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. С. 188-191.

25. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – К.: Наукова думка, 1970-1980. – Т. 5. – С. 740.

26. Страшко С. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи. 2010. – С. 29-31.

27. Сутула В. О. Базові ознаки фізичної культури особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. Луганськ, 2012. № 6 (53). С. 186–192.

28. Сушик І.В. Етика бізнесу: навч. посіб. / І.В. Сушик, О.Г. Сушик, Я.М. Мартинюк, В.В. Вісин – Луцьк: РВВ Луцький НТУ, 2019. – 268 с.

29. Терещенко, В. (2019). Організованість як риса особистості студента та її формування. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-13.%p>

30. Федик О. В. Психологія спорту : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : 2013. 226 с.

31. Фурман, О. Вчинок і подія як соціємна організованість життєвого шляху особистості [Текст] / Оксана Фурман, Анатолій А. Фурман, Ярослав Дикий // Психологія і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 143-168.

32. Цап І. Г. Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті / І. Г. Цап, Н. В. Семаль, Е. М. Ставрулов // Академічні візії. Випуск 42. – 2025, С. 1-10.

33. Черемісова І. І. Суть організованості як якості особистості / Класичний приватний університет. – 2008. – Вип. 1. – С. 117–137.

34. Черемісова І. І. Суть організованості як якості особистості / І. І. Черемісова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : збірник наукових праць. – Запоріжжя, 2011. – Вип. 18 (71). – С. 304-309.

35. Шамрук О. П. Організованість особистості: аналіз напрямків і підходів у наукових дослідженнях / О.П. Шамрук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С.Д. – Київ, 2012. – Т. XIV. – Ч. 2. – С. 389-394.

36. Шевчук О. С., Солтик О. О. Роль організованості у спортивній діяльності: зб. тез доповідей V регіональної наук.-практ. інтернет-конференції Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 21 листопада 2025 р.). Хмельницький :ХНУ, 2025. С. 47-49.

37. Шушпанова, Ю. В. Черлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ / Ю. В. Шушпанова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. – Вип. 58. – С. 71 – 78.

38. Berkovitz L. Sozial norms, feelings, and jther factors affecting helping behavior fnd altruism. – In: *Advances in Experimental Social Psychology*. N.Y.,1972. – P. 6, 63-10.

39. Deineko A., Krasova I., & Marchenkoy M. (2023). THEORETICAL ASPECT OF SOCIO-CULTURAL FUNCTIONS OF SPORTS. *SWorld-Gen Conference Proceedings*. 1(gec29-01), 113–116. <https://doi.org/10.30890/2709-1783.2023-29-01-003>.

40. Kohlberg L. Stage and sequence: The cognitive – Developmental approach to socialization Theory and Research. – Chicago. – 1969. – P.347-480.

41. Rogers C.R. The role of self-understanding in the prediction of behavior // *J. Consulting Psychol.* – 1948. – V. 12. – P. 174-186.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник (визначення рівня організованості)

Модифікований О. Шевчуком.

Організованість - комплексна, інтегративна властивість особистості людини, яка характеризується наявністю організаторських здібностей і виражається в уміннях організовувати свою і чужу діяльність, поведінку. Разом з тим це і певний якісний стан особистості, її можливість здійснювати впорядковані дії і поведінку.

Інструкція. Необхідно відповісти на 28 запитань: з двох запропонованих варіантів відповіді на кожне питання вибрати тільки один. Відповідаючи на питання слід висловити згоду (відповідь "так") або незгоду (відповідь "ні") із пропонованими твердженнями.

ОПИТУВАЛЬНИК

1. З вечора я планую свої справи на майбутній день.
2. Я завжди радію успіхам інших людей.
3. Часто мені не вдається зробити те, що я намітив.
4. Вважаю, що готуватися до кожного робочого (навчального) дня неможливо.
5. На моєму робочому столі зазвичай порядок.
6. Свої обіцянки я завжди виконую.
7. Як правило, я затягую відповідь на отриманий лист.
8. Повернувшись додому в брудному взутті, я відразу ж приводжу його в порядок.
9. Буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
10. Я не відкладаю на завтра те, що можу зробити сьогодні.
11. Зайнятість суспільної, домашньої роботою, спортом і т.п. несприятливо позначається на моїй роботі (навчанні).

12. Мене не турбує, коли випадає на наступний день багато важких завдань, так як підготовку до них я планую заздалегідь.
13. При будь-яких обставин я віддаю перевагу роботі (навчанню) розвагам.
14. Часто я тікаю на роботу (навчання), не встигнувши поснідати.
15. Я можу запізнитися на роботу (навчання) без вагомих підстав.
16. Можу підтримати розмову на будь-яку тему.
17. Якщо наступила смуга невдачі в роботі (навчанні), у мене пропадає бажання ходити туди.
18. Кожну річ я відразу кладу на місце.
19. Іноді я говорю вголос не те, що думаю.
20. Коли доводиться запізнюватися навіть на дріб'язкова захід, мені якось не по собі.
21. Мій стиль - ретельно готувати плани роботи тільки тоді, коли їх можуть запитати.
22. На роботу (навчання) я приходжу як мінімум хвилин за десять до початку моєї праці (навчання).
23. Я завжди виконую всі правила поведінки в громадських місцях.
24. Я роблю ранкову зарядку.
25. Якщо я ґрунтовно готуюся до важкого виробничого (навчального) завдання, то інші завдання залишаються непідготовленими.
26. Я завжди переходжу вулицю в призначеному місці.
27. Часом я тікаю на роботу (навчання), не встигнувши застелити ліжко.
28. Громадські доручення я виконую без нагадувань.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Поставте собі по одному балу, якщо ви відповіли "так" на питання 2,6,9,13, 16,23 і 26 і "ні" на питання 19. Якщо набралось 4 бали і більше, то, на жаль, ваші відповіді подальшої обробці не підлягають. Чомусь (усвідомлюючи це чи ні, неважливо) ви перекручуєте враження про себе, представляючи себе краще, ніж ви є насправді. У цьому немає нічого поганого, просто ви демонструєте не справжнє,

реальне "Я" (уявлення про те, хто ви є насправді), а "ідеалізоване Я" (яким приємно бути). А може бути, ви уявляєте своє "майбутнє Я" (яким можете стати) або "зображуване Я" (ту маску, яку людина виставляє напоказ, щоб приховати за нею якісь негативні або слабкі риси свого "реального Я"). Може бути, ви показали своє "динамічне Я" (яким ви хочете стати). У кожному разі, це не ваше реальне "Я".

Тепер підрахуйте бали за шкалою організованості. Поставте собі по 1 балу, якщо ви відповіли "так" на питання 1, 5, 8, 10, 12, 18, 20, 22, 24, 28 і "ні" на питання 3, 4, 7, 11, 14, 15, 17, 21, 25, 27. Отриману вами суму балів розділіть на 2, і ви отримаєте позначку за 10-бальною шкалою. Чим вища оцінка тим рівень організованості вищий.