

**ДОРОШ Віра**

Український державний університет науки і технологій

<https://orcid.org/0000-0002-5258-7283>[v.dorosh66@gmail.com](mailto:v.dorosh66@gmail.com)**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ФОРМУВАННЯ  
ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ КОМПЕТЕНТНІСНОГО  
ПІДХОДУ**

В даній статті процес фізичного виховання розглядається як педагогічне середовище формування вольових якостей студентів у контексті реалізації компетентнісного підходу у вищій освіті. Сучасне суспільство розвивається надзвичайно швидкими темпами – технологічні новації, глобалізаційні процеси, економічні й соціальні виклики змінюють умови життя та професійної діяльності. Наразі успішність людини у навчанні та майбутній професійній діяльності значною мірою залежить не лише від рівня знань чи природних здібностей, а й від сформованих вольових якостей. Робота містить аналіз науково-методичних матеріалів щодо формування вольової сфери студентської молоді та нормативно-правових документів, якими забезпечується впровадження компетентнісного підходу в освітнє середовище. Виконане дослідження рівня вольової регуляції студентів надає розуміння, щодо використання відповідних методичних прийомів для розвитку вольових якостей. Показано, що фізичне виховання виступає важливим ресурсом розвитку особистісних і соціальних компетентностей, пов'язаних із самоконтролем, ініціативністю та здатністю до досягнення поставленої мети. Особлива увага приділяється педагогічним умовам, які забезпечують активне залучення студентської молоді до процесу самовдосконалення та формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Визначено роль вольової регуляції як психологічного механізму забезпечення стійкості результатів навчальної діяльності та ефективного подолання фізичних і психоемоційних навантажень. Обґрунтовано, що цілеспрямована організація навчального процесу створює умови для розвитку стійкості, наполегливості, самоконтролю, відповідальності, здатності до довільної регуляції діяльності, які відповідають таким загальноприйнятим професійним компетентностям, як уміння навчатись протягом життя, умінням працювати на результат, мати достатній рівень стресостійкості. Інтеграція фізичного виховання в компетентнісну модель підготовки сучасних фахівців сприяє гармонійному поєднанню фізичного, особистісного та соціального розвитку студентів. Отримані висновки можуть бути використані в практиці закладів вищої освіти з метою ефективного формування вольових якостей, які визначають готовність до життєдіяльності та обраної професії.

Ключові слова: фізичне виховання, вольові якості, компетентність, компетентнісний підхід, студенти, саморегуляція, індивідуальна освітня траєкторія.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.17>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 13.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 20.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© ДОРОШ Віра

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У  
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ  
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ  
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Сучасні умови життя і навчання вимагають від студентів не лише знань, умінь і навичок, а й певного набору особистісних якостей. В умовах високої конкуренції, інформаційного перевантаження та необхідності постійно адаптуватися до нових обставин особливого значення набуває формування і розвиток вольових якостей. Актуальність виховання вольових якостей у студентів зумовлена кількома факторами. По-перше, сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується переходом до

компетентнісної парадигми, яка орієнтує освітній процес на формування здатності особистості ефективно діяти в реальних і професійно значущих ситуаціях. За таких умов зростає роль внутрішніх регуляторів діяльності студента, зокрема, вольових якостей, що забезпечують цілеспрямованість, стійкість наполегливість, самодисципліну в процесі навчальної та майбутньої професійної діяльності. По-друге, студентський вік пов'язаний із формуванням світогляду та звичок, які значною мірою визначають подальше життя людини. Проблемою в практиці вищої освіти вважається те, що значний потенціал фізичного виховання

реалізується фрагментарно та без орієнтації на свідоме формування загальних компетентностей. Цей факт зумовлює необхідність подальших досліджень категорій волі, вольових якостей, вольової регуляції в педагогічному середовищі, оскільки це є вимогою сьогодення.

## **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Аналіз наукових джерел надає можливість розглянути трактування категорій «воля», «вольові якості», «вольова регуляція» не лише в контексті суто спортивної діяльності, а й з точки зору практичної значущості набору вольових якостей як особистісних характеристик окремого студента. Вітчизняний дослідник Роменець В. А. розглядає питання волі як центральний механізм самотворення особистості, де з точки зору його філософсько-психологічної концепції вона формує відповідальність і здатність до самодетермінації [13]. Максименко Ю. І. досліджує волю в межах розвитку особистості, вважає, що вона формується в діяльності або через виховання, здатна забезпечувати самоконтроль і подолання як зовнішніх та і внутрішніх труднощів [11]. Бех І. Д. розглядає волю як ядро особистісної саморегуляції, що є необхідною складовою ключових життєвих компетентностей [2]. Круцевич Т. Ю. досліджувала фізичне виховання як педагогічне середовище, в якому формування волі відбувається через усвідомлену діяльність [8]. Вітчизняними вченими Griban, G. Kuznietsova, O. Tkachenko, P. (2020) проведено дослідження рівня розвитку вольових якостей студентів та їх впливу на рівень фізичної підготовленості [5]. Lourenço, A., Paiva, M.O., & Valente, S. (2025) представили оглядове дослідження, в якому аналізується роль вольових стратегій саморегуляції у досягненні академічної успішності [10]. Roy F. Baumeister & K. D. Vohs визначили вольову регуляцію або self-control, як ресурс, що забезпечує можливість керування імпульсивними діями [3]. Платонов В. М. (1997) досліджував формування вольових якостей молоді в процесі спортивної діяльності [12]. Фундаментальні роботи авторів Locke, E. A., & Latham, G. P. вважаються теоретичною

основою для дослідження вольової регуляції у спортивній діяльності, а також питань мотивації та ефективності дій в умовах встановлення конкретних складних цілей [9]. Емпіричне дослідження проблем відсутності мотивації загалом і до навчання зокрема, проведено Дубініною К. В. (2021) [6]. Дослідницею Березовською І.В. розглянуто широкий спектр питань щодо загальних проблем волі, особливостей прояву вольових якостей у студентів. На її думку зацікавленість суспільства в розробці науково обґрунтованої системи формування особистості потребує подальших теоретичних досліджень та розробки методичних підходів до проблем волі та прояву вольових зусиль в освітньому процесі [1].

## **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Попри значну кількість психолого-педагогічних досліджень проблеми формування вольових якостей особистості та обґрунтування компетентнісного підходу у вищій освіті, нормативне оформлення якого здійснено через Закон України «Про освіту» 2001р., питання інтеграції цих напрямів у контексті фізичного виховання залишається недостатньо розробленим. Науковці розглядають вольову регуляцію як індивідуально-психологічну характеристику особистості, яка формується в умовах загальної навчальної або професійної діяльності, проте практично не враховуються можливості фізичної культури, як багатогранного педагогічного простору. Недостатньо дослідженими вважаються також механізми впливу занять з фізичного виховання на розвиток структурних компонентів вольової саморегуляції (цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю) в межах реалізації компетентнісного підходу.

## **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Метою статті є дослідження ролі фізичного виховання як педагогічного середовища формування вольових якостей студентів в умовах реалізації компетентнісного підходу у вищій освіті. Для

досягнення мети визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасні підходи до трактування вітчизняними й закордонними вченими категорій волі, вольових якостей та вольової регуляції.

2. Виконати дослідження рівня вольової саморегуляції у студентів в процесі фізичного виховання.

3. Визначити роль вольової регуляції у формуванні ключових компетентностей сучасного фахівця.

4. Окреслити суттєві характеристики фізичного виховання, як педагогічного середовища, в якому відбувається формування саморегуляції, цілепокладання і мотивації студентів.

## **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Глобальні суспільні трансформації та інтеграція України в світовий освітній простір зумовлюють переорієнтацію сучасної освіти на формування здатності до самостійного набуття знань, розвитку особистісної активності та відповідальності за результати діяльності. За цих умов особливого значення набуває формування не лише академічних знань, а й життєво необхідних компетентностей: самодисципліни, ініціативності, здатності навчатись протягом усього життя. Саме ці якості забезпечують конкурентоспроможність майбутнього фахівця та його готовність до професійних викликів. Вітчизняні дослідники – учасники робочої групи з питань запровадження компетентнісного підходу в межах проекту ПРООН «Освітня політика та освіта «рівний – рівному», узагальнили здобутки європейських вчених та запропонували орієнтовний перелік необхідних компетентностей. Серед інших, які на сьогодні визначені як орієнтири для виявлення результативності освітнього процесу, є навчальна, соціальна та валеологічно-оздоровча компетентності [7, с. 65-66]. В контексті європейського розуміння компетентність трактується як здатність ефективно застосовувати знання й уміння, взаємодіяти з іншими людьми в соціальному та професійному середовищі, керувати

власною діяльністю. Вона формується як інтеграція знань, умінь, ставлень, досвіду діяльності та поведінкових моделей. Модель сучасної освіти і професійної підготовки згідно дослідження А. Duckworth (2016) визначається алгоритмом: компетентності формуються через повторювану практику, практика потребує тривалої мотивації, тривала мотивація підтримується вольовими якостями.

Компетентнісний підхід передбачає спрямованість освітнього процесу на розвиток базових і предметних компетентностей особистості. До базових відносять уміння планувати діяльність, приймати рішення та застосовувати знання на практиці. Предметні компетентності, формування яких забезпечуються дисципліною «Фізичне виховання» охоплюють здатність студентів до виконання тестів і нормативів з фізичної підготовки на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста, володіння руховими уміннями і навичками, що визначають готовність до життєдіяльності й обраної професії, здатність до забезпечення власної загальної та професійно-прикладної підготовленості та формування ціннісного ставлення до фізичної культури, як складової здорового способу життя. Результатом такого процесу повинно стати формування загальної компетентності особистості.

В цьому контексті звернення до людського фактору як до стратегічного ресурсу соціально-економічного розвитку підсилює актуальність досліджень вольової сфери особистості. Здатність до вольової регуляції є необхідною умовою успішної професійної діяльності, оскільки забезпечує цілеспрямованість, самоконтроль, стійкість поведінки в умовах труднощів. В межах сучасного компетентнісного підходу вольові якості розглядаються як важливий психологічний ресурс реалізації компетентностей.

Для подальшого розуміння теми доцільно розмежувати поняття «воля», «вольові якості» та «вольова регуляція».

Воля визначається як інтегральна психічна властивість особистості, що забезпечує свідомий вибір, цілеспрямованість і відповідальність за власні дії [13, с.14]. Вона проявляється у здатності людини керувати

свою поведінкою, узгоджувати близькі та віддалені життєві цілі, підтримувати їх реалізацію у повсякденній діяльності. Воля є внутрішньою активністю психіки та пов'язана з вибором мотивів. Розглядаючи мотиваційну складову А. Маслоу використовував терміни «особистісне зростання», «самоактуалізація», «прагнення бути здоровим», «пошук себе і свого місця в світі», «потреба у самовдосконаленні» та вважав, що вони описують універсальні людські тенденції. Залучення студентів до активної рухової діяльності та підтримка стійкої мотивації до занять забезпечується системою цілеспрямовано організованих педагогічних умов, як то формування внутрішньої мотивації через усвідомлення особистісної значущості діяльності, створення ситуацій успіху, взаємодія викладача і студента на основі довіри, варіативність методів і форм занять, розвиток навичок саморегуляції та рефлексії.

Вольові якості, у свою чергу, розглядаються як стійкі індивідуально-психологічні характеристики, які відображають здатність до прояву вольових зусиль. Найбільш дослідженими якостями вважаються цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, витримка, самостійність та ініціативність. У сфері фізичного виховання вольові якості розглядаються як особистісні утворення, що забезпечують подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів під час рухової діяльності. Встановлено, що їх формування є більш ефективним за умови поєднання з розвитком техніко-тактичної майстерності [12]. Даний висновок є логічним і зрозумілим, оскільки вдосконалення техніко-тактичної майстерності вимагає багаторазового відтворення рухових дій та приведення їх на рівень, як мінімум умінь, що неможливо без наполегливості та цілеспрямованості. У цьому контексті фізичне виховання виступає як діяльнісна сфера, що передбачає регулярне подолання фізичних і психоемоційних труднощів, виконання завдань в умовах втоми, змагальності, дефіциту часу [9, р.705]. В зарубіжних дослідженнях (А. Bandura, R. Baumeister, А. Duckworth) вольові якості розглядаються як ключовий механізм саморегуляції діяльності, що забезпечує її

стійкість і результативність, у тому числі в умовах фізичного навантаження.

Сучасні підходи до розуміння вольової регуляції особистості пов'язують з процесами самоконтролю, саморегуляції та цілеспрямованості, що формуються в онтогенезі через залучення у нові види діяльності.

Вольова регуляція визначається як інтегративний психічний процес свідомого керування поведінкою, який формується в процесі виховання і діяльності [2, с.214] та як акт свідомої саморегуляції особистості, що забезпечує цілеспрямованість та стійкість діяльності в умовах подолання труднощів [11]. Фізичні вправи розглядаються як ефективний засіб тренування самоконтролю, оскільки регулярна рухова активність сприяє розвитку здатності до довільної регуляції поведінки [3]. Доведено, що мотиваційний аспект діяльності у вигляді прагнення до особистісного зростання, самовдосконалення, самореалізація виступають внутрішніми чинниками, що активізують вольову сферу.

Наразі в практиці фізичного виховання студентів цілеспрямованому формуванню вольових якостей приділяється недостатньо уваги. Заняття, що позбавлені емоційності та фізичного напруження, лише опосередковано формують вольові якості у студентської молоді [4, с. 6], натомість систематичне подолання труднощів, поступове ускладнення завдань та їх відповідність рівню фізичної підготовленості студентів створюють сприятливі умови для розвитку цілеспрямованості, наполегливості та самоконтролю. Результати сучасних досліджень свідчать, що базовою вольовою якістю є цілеспрямованість, навколо якої структурно об'єднуються інші вольові характеристики. Студенти, які мають вищий рівень розвитку вольових якостей, демонструють вищий рівень фізичної підготовленості, відповідно, і загальної компетентності [5]. Доведено, що в процесі фізичного виховання активно формуються такі якості, як наполегливість та цілепокладання.

У сучасній освітній парадигмі особлива увага приділяється розвитку саморегульованого навчання, що передбачає здатність студента планувати діяльність, створювати індивідуальну освітню

траєкторію, контролювати власні дії, долати труднощі та оцінювати результати [10, р.633]. В даному контексті фізичне виховання може виступати як унікальне педагогічне середовище, де поєднуються фізичні навантаження, емоційні переживання та особистісна рефлексія [8, с.95]. Поєднання виконання вправ із самооцінкою власних зусиль та усвідомленням особистісного прогресу сприяє переходу від формального виконання завдань до формування здатності самостійно керувати власною діяльністю.

Актуальність розвитку вольової сфери посилюється поширенням явища прокрастинації серед студентської молоді, яке частково пов'язане з недостатнім рівнем сформованості самоконтролю і цілеспрямованості [6, с. 25]. Досліджуючи здатність пристосовуватись до мінливих обставин, вчитись на помилках та долати труднощі автори Fletcher, D., & Sarkar, M. дійшли висновку, що вольові якості стійкість та цілеспрямованість є навичками, які можна виховувати шляхом свідомої практики та психологічного втручання. Формування якостей, які традиційно відносять до вольових, набуває актуального значення в сучасних умовах, оскільки вони є значущими для багатьох видів практичної діяльності особистості та її суспільної активності [1, с. 4].

Важливо підкреслити, що на відміну від більшості навчальних дисциплін, фізичне виховання має виразний діяльнісний характер і це дозволяє розглядати його як педагогічне середовище формування вольових якостей, інтегрованих в структуру ключових компетентностей сучасної системи освіти.

**ДОСЛІДЖЕННЯ.** В даній статті використано інструмент, адаптований для освітнього середовища – опитувальник вольової самоорганізації А. Зверькова - Є.

Ейдмана, який вимірює загальний рівень вольової регуляції, наполегливості та самовладання.

**ВИБІРКА.** В дослідженні взяли участь 56 студентів Українського державного університету науки і технологій (1 курс), які за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої груп і відвідували практичні заняття з фізичного виховання. Вибірка є однорідною за віком (юнаки 17- 19 років) та умовами навчання. Дослідження проводилось в період з вересня 2024 р. по жовтень 2024 р. під час занять з фізичного виховання за змішаним форматом навчання.

**Методика** дослідження дозволяє оцінити загальний рівень вольової регуляції (BCP), наполегливість (H), самовладання (C) для кожного студента. Опитувальник містить 30 тверджень, з відповідями «так» або «ні». Кожна відповідь, що є відповідною ключу методики, зараховується як 1 бал, що є невідповідною – 0 балів. Для кожного опитаного складався індивідуальний варіант підрахунку в балах. Для узагальнення результатів обчислювалися середні арифметичні значення (M), середні квадратичні відхилення ( $\sigma$ ), відсотковий розподіл студентів за рівнями сформованості вольових якостей відповідно до значень даної методики.

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ** представлені в табл.1. Середній показник загальної вольової регуляції вибірки ( $n = 56$ ) обраховано як  $15,8 \pm 2,9$  балів, що знаходиться в діапазоні середніх значень і відповідає середньому рівню розвитку цієї якості. За шкалою наполегливості результат склав  $9,1 \pm 1,8$  бала, що є середнім показником з тенденцією до високого. Результат вибірки за показником самовладання склав  $6,7 \pm 1,5$  бала, що також дорівнює середньому рівню сформованості якості.

Таблиця 1

**Показники вольової саморегуляції студентів ( $n = 56$ )**

Показник	Середній бал ( $M \pm \sigma$ )	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Загальна вольова регуляція (BCP)	$15,8 \pm 2,9$	32,1	50,0	17,9
Наполегливість (H)	$9,1 \pm 1,8$	35,7	44,6	19,7
Самовладання (C)	$6,7 \pm 1,5$	28,6	53,6	17,8

**ВИСНОВКИ.** Кількість студентів, які продемонстрували середній (50, 0 %) і високий рівень (32,1 %) за показником загальної вольової регуляції складає більшу частину вибірки. Ці студенти вважаються такими, що здатні до свідомого контролю поведінки, планування дій, здатні долати труднощі, проте, 17,9 % студентів потребує цілеспрямованого педагогічного впливу для розвитку вольової саморегуляції.

Результати, отримані за показником наполегливості свідчать про відносно кращу сформованість цієї складової вольової регуляції, де 35,7 % студентів мають високий рівень і 44,6 % – середній рівень сформованості якості. Студенти здатні до цілепокладання, спроможні доводити справи до логічного завершення.

Результати, отримані за показником самовладання, де 28,6 % студентів показали високий рівень, 53,6 % – середній рівень сформованої якості свідчать про достатню здатність до емоційного контролю за імпульсивними реакціями в різних ситуаціях.

Структура розподілу результатів демонструє домінування середнього рівня показників за усіма шкалами, що вважається типовим для цієї вікової категорії.

Наявність 17 – 20 % студентів із низькими показниками за окремими шкалами підкреслює необхідність системного використання засобів фізичного виховання як педагогічного середовища для цілеспрямованого формування наполегливості, самовладання та загальної вольової регуляції.

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що вольові якості в процесі фізичного виховання студентів розглядаються переважно як супровідний чинник рухової діяльності, попри те, що окремі дослідження вказують на значний потенціал фізичного виховання у формуванні здатності до саморегуляції та наполегливості.

Науковими роботами вітчизняних і закордонних вчених показано, що вольові

якості (наполегливість, самодисципліна, витримка, рішучість) безпосередньо забезпечують формування ключових компетентностей студентів, а саме: здатності до самоорганізації, відповідальності за результат, уміння працювати на довготривалому мету, долати труднощі та контролювати власну діяльність. Стратегії вольового контролю та саморегуляції безпосередньо впливають на академічну успішність. Доведено, що студенти з високим рівнем саморегуляції краще справляються із завданнями та мають довгострокові цілі.

Результати визначення рівнів вольової регуляції студентів, отримані за методикою А. Зверькова – Є. Ейдмана, співвідносяться із завданням дослідження, висвітлюють кількісні показники рівня сформованості наполегливості й самовладання. У більшості студентів (n = 56) переважає середній рівень розвитку загальної вольової регуляції, наполегливості та самовладання, що свідчить про наявність сформованої основи вольової сфери та водночас про значний потенціал її подальшого вдосконалення. Встановлено, що наполегливість є відносно більш вираженою складовою, тоді як самовладання потребує додаткової педагогічної підтримки та цілеспрямованого розвитку.

Суттєвими характеристиками фізичного виховання як педагогічного середовища формування вольових якостей є: регулярність практичних занять з їх поступовим ускладненням, наявність чітких вимог і критеріїв оцінювання; ситуації подолання труднощів, як обов'язкового елементу, орієнтація на особистісний прогрес, наявність самоконтролю та самооцінювання.

Вітчизняними дослідниками доведено, що розвиток навичок саморегуляції в умовах ЗВО є адекватною психолого-педагогічною задачею.

**Перспективи подальших досліджень** доцільно скерувати на поглиблене вивчення питання щодо особливостей прояву вольових якостей студентів у залежності від рівня залученості до рухової активності.

## Література

1. Березовська Л. І. Основні тенденції дослідження проблеми волі // Наука і освіта. – 2005. – № 3-4. – С. 4.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. – Київ: Либідь, 2003. – 214 с.

3. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation, ego depletion, and motivation // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2007. – Vol. 1, No. 1. – P. 115–128.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: монографія. – Житомир: Рута, 2008. – 168 с.
5. Griban G., Kuznietsova O., Tkachenko P., et al. Formation of the student's volitional qualities in the process of physical education // *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. – Vol. 8, No. 6. – P. 505–517.
6. Дубініна К. В. Розвиток вольової саморегуляції особистості студента як чинник подолання академічної прокрастинації // *Гуманітарний корпус: зб. наук. статей*. – Вінниця: ТОВ ТВОРИ, 2019. – Вип. 29. – С.25–28.
7. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – Київ: КІС, 2004. – 112 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 95.
9. Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey // *American Psychologist*. – 2002. – Vol. 57, No. 9. – P. 705.
10. Lourenço A., Paiva M. O., Valente S. The dynamics of self-regulated learning and emotional regulation in the educational path: a theoretical review // *Creative Education*. – 2025. – Vol. 16. – P. 632–650.
11. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник.– К.: Центр учбової літератури. 2008.– 272 с.
12. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література, 1997. – 584 с.
13. Роменець В. А. Вчинок і становлення особистості. – К.: Либідь, 1995. – с. 14.

#### References

1. Berezovska L. I. Osnovni tendentsii doslidzhennia problemy voli // *Nauka i osvita*. 2005. No. 3–4. S. 4.
2. Bekh I. D. Osobystisno oriientovane vykhovannia. Kyiv : Lybid, 2003. 214 s.
3. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation, ego depletion, and motivation // *Social and Personality Psychology Compass*. 2007. Vol. 1, No. 1. P. 115–128.
4. Hryban H. P. Fizychnne vykhovannia i volia : monohrafiia. Zhytomyr : Ruta, 2008. 168 s.
5. Griban G., Kuznietsova O., Tkachenko P. et al. Formation of the student's volitional qualities in the process of physical education // *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. Vol. 8, No. 6. P. 505–517.
6. Dubinina K. V. Rozvytok volovoi samorehuliatcii osobystosti studenta yak chynnyk podolannia akademichnoi prokrastynatsii // *Humanitarnyi korpus : zb. nauk. statei*. Vinnytsia : TOV «TVORY», 2019. Vyp. 29. S. 25–28.
7. Kompetentnisnyi pidkhid u suchasni osviti: svitovyi dosvid ta ukraïnski perspektyvy / za zah. red. O. V. Ovcharuk. Kyiv : K.I.S., 2004. 112 s.
8. Krutsevych T. Yu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Kyiv : Olimpiiska literatura, 2008. T. 1. S. 95.
9. Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey // *American Psychologist*. 2002. Vol. 57, No. 9. P. 705.
10. Lourenço A., Paiva M. O., Valente S. The dynamics of self-regulated learning and emotional regulation in the educational path: a theoretical review // *Creative Education*. 2025. Vol. 16. P. 632–650.
11. Maksymenko S. D. Zahalna psykholohiia: pidruchnyk. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2008. 272 s.
12. Platonov V. N. Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Kyiv: Olimpiiska literatura, 1997. 584 s.
13. Romenets V. A. Vchynok i stanovlennia osobystosti. Kyiv: Lybid, 1995. S. 14.

#### Abstract

#### DOROSH Vira

Ukrainian State University of Science and Technology

#### PHYSICAL EDUCATION AS A PEDAGOGICAL ENVIRONMENT FOR THE FORMATION OF STUDENTS' VOLITIONAL QUALITIES IN THE CONTEXT OF THE COMPETENCY-BASED APPROACH

*In this article, the process of physical education is considered as a pedagogical environment for the formation of students' volitional qualities in the context of implementing a competence-based approach in higher education. Modern society is developing at an extremely rapid pace — technological innovations, globalization processes, and economic and social challenges are changing the conditions of life and professional activity. Today, a person's success in learning and future professional activity largely depends not only on the level of knowledge or natural abilities, but also on well-formed volitional qualities. The paper contains an analysis of scientific and methodological materials concerning the formation of the volitional sphere of student youth, as well as regulatory documents that ensure the implementation of the competence-based approach in the educational environment. The conducted study of the level of students' volitional regulation provides an understanding of the use of appropriate methodological techniques for the development of volitional qualities. It is shown that physical education acts as an important resource for the development of personal and social competencies related to self-control, initiative, and the ability to achieve set goals. The role of volitional regulation as a psychological mechanism for ensuring the stability of learning outcomes and effective overcoming of physical and psycho-emotional stress is determined. It is substantiated that the purposeful organization of the educational process creates conditions for the development of resilience, perseverance, self-control, responsibility, and the ability for voluntary regulation of activity, which correspond to generally accepted professional competencies such as the ability to learn throughout life, the ability to work for results, and having a sufficient level of stress resistance. The integration of physical education into the*

*competence-based model of training modern specialists contributes to a harmonious combination of physical, personal, and social development of students. The obtained conclusions can be used in the practice of higher education institutions in order to effectively form volitional qualities that determine readiness for life and the chosen profession.*

*Keywords: physical education, volitional qualities, competence, competence-based approach, students, self-regulation, individual educational trajectory.*

---