

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 373.5.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-5-14

Ливацький Олександр Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, заступник директора з соціально-гуманітарної роботи факультету природничих наук ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

slonik50a@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8219-7836>

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДОПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Основними формами організації допрофільної підготовки виступають поглиблене вивчення предмету фізична культура та курси за вибором.

Поглиблене вивчення предмету «Фізична культура» проводиться за рахунок розширення і поглиблення змісту окремих тем, що має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмету, розвитку відповідних здібностей підлітка та орієнтацію на професійну діяльність, де використовуються одержані знання.

Курси за вибором забезпечують поглиблення і розширення змісту майбутнього профілю. Змістовно курси за вибором поглиблюють відповідні теми, розділи і можуть здійснюватися або за спеціальними програмами, або за модульним принципом.

Основною метою розробки курсів за вибором виступає з одного боку підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту. А з іншого – підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя. Тому введення у режим навчання учнів 8-9 класів курсів за вибором спортивного спрямування є необхідною умовою нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображається на вихованні особистості школярів, спрямованості на саморозвиток та самовиховання при поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно зорієнтованих предметів.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дає підстави стверджувати, що у нашій країні проблему профільного навчання досліджували вчені Н. Бібік, Л. Липова, А. Самодрин, Л. Іванова, О. Овчарук та ін. Окремі питання профільного навчання у фізичній культурі вивчали І. Латипов, М. Зубалій, Т. Ротерс та ін. Зміст

допрофільної підготовки у своїх працях аналізували І. Артюхова, Е. Мороз, О. Петунін, Л. Серебренников та ін.

Метою нашої роботи є визначення положень експериментальної методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

У процесі дослідження було визначено, що для учнів основної школи найбільший інтерес мають заняття гімнастикою (для дівчат) та ігровими видами спорту (для хлопців). Тому *першим положенням* нашої експериментальної методики буде використання гендерного підходу у вихованні фізичних якостей підлітків. Зазначаємо, що величезний потенціал фізичного виховання полягає у тому, що воно впливає не тільки на рухову сферу людини, але на її духовні, моральні і соціальні якості. Оскільки у процесі фізичного виховання серед здобувачів закладів загальної середньої освіти спостерігаються значні відмінності за інтересами, здібностями, мотивами, знаннями, підготовленістю, то і фізичні вправи, які вони будуть виконувати, повинні відрізнятися.

Ряд авторів, вивчаючи проблему гендерного підходу засвідчили, що заняття фізичною культурою повинні будуватися з урахуванням гендерних особливостей, на основі тих гендерних ролей, які виконує жінка та чоловік у сучасному суспільстві (Фащук, 2011). За даними психологів хлопці бажають бути сильними, мужніми, витривалими, тому для них важливе місце займає виховання таких фізичних якостей як сила, швидкісно-силові якості, витривалість. Дівчата більш зацікавлені процесом діяльності, який відповідає їхнім потребам та інтересам. Вони цікавляться емоційними заняттями, з елементами новизни. Для них найбільше привабливі вправи, які виховують пластичність, граціозність, виразність, ритмічність. На підставі цього ми в програму нашого експериментального дослідження ввели ритмічну гімнастику для дівчат та баскетбол для хлопців як обов'язкові заняття за програмою елективних курсів.

Програма з ритмічної гімнастики надає можливості виховувати фізичні якості у дівчат-підлітків, що специфічні до цього виду рухової діяльності, а саме гнучкість, координація, спеціальна витривалість, відчуття ритму. При цьому важливе місце посідає профорієнтаційна робота, що надає можливість дівчатам визначитися з видом подальшої професійної діяльності на підставі поглибленого вивчення предмету «Фізична культура» та розширити їхні уявлення про спрямованість фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в контексті особистісного саморозвитку. Враховуючи специфіку курсу допрофільної підготовки «Ритмічна гімнастика», завдання фізичного виховання поєднуються з естетичним. Щодо завдань фізичного виховання, то на перше місце виходять завдання, які спрямовані на формування знань функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання, набуття знань з обраного виду спорту, у даному випадку з гімнастики. Велике значення мають знання з організації здорового способу життя. Ці курси за вибором дають можливість не тільки

визначитися зі спортивним напрямком профільного навчання, а й підвищити обсяг рухової активності як складової частини здорового способу життя, підвищити рівень здоров'я як основи для подальшого професійного самовизначення (Ливацький, 2015).

Друга група завдань пов'язана з формуванням рухових умінь і навичок специфічних для ритмічної гімнастики, що розширює зміст варіативного розділу «Гімнастика», який є складовою частиною предмету фізичної культури. Формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей, специфічних для гімнастики, а саме: гнучкість, координація, спеціальна витривалість, сила, відчуття простору, рівновага (Отраченко, 2017).

Програма курсу за вибором «Ритмічна гімнастика» включає теоретико-методичні знання з ритмічної гімнастики; види фізкультурної діяльності та комплексні тести оцінювання стану фізичної підготовленості. Оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками з ритмічної гімнастики надає можливості дівчатам виступати в ролі інструкторів з аеробіки та фітнесу, допомагати вчителю з підготовки масових фізкультурно-оздоровчих виступів, що приваблює та спонукає на подальше поглиблене вивчення фізичної культури в старших класах.

Зазначаємо, що особливості цих видів аеробіки визначили Є. М'якіченко, М. Ростовцева, М. Шестаков та ін. Засвідчуємо, що запровадження курсу за вибором «Ритмічна гімнастика» має великий позитивний вплив на дівчат 8-9 класів на підставі великого розмаїття фізичних вправ, які задовольняють індивідуальні потреби кожного школяра, стимулюють на активну рухову діяльність, виконуються в аеробному режимі та формують інтерес та мотивацію на подальше професійне самовизначення в цьому напрямі. Значну роль у аеробних вправах відіграє музика, яка виступає як ритмічний та емоційний чинник. Як ритмічний чинник музика визначає темп виконання роботи, виконує роль звукового лідера, який сприяє виробленню «ритмічного стереотипу».

Завдяки тісному узгодженню рухів з музикою зростають виразні можливості фізичних вправ: у підготовлених школярок вони вже не сприймаються як робота м'язів – створюється враження, що учні розповідають про себе, розкривають свої почуття й думки мовою рухів. Проте аеробіка сприяє не тільки фізичному розвитку молоді, але й відіграє велику роль у справі їхнього загального виховання. Так, В. Матов, О. Іванова, М. Матова, І. Шарабарова вказують, що ритмічна гімнастика розвиває бадьорість духу, життєрадісність, винахідливість і самостійність (Ливацький, 2015).

Програма з баскетболу спрямовує на виховання фізичних якостей у хлопців, специфічних для баскетболу, а саме: швидкість, швидко-силові якості, спеціальна витривалість, координація, що об'єднується у два розділи: загальна та спеціальна фізична підготовка поряд з технічною.

Головна мета програми курсу за вибором «Баскетбол» спрямована у першу чергу на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних

фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Під час вивчення програмного матеріалу реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Головною вимогою виконання цієї програми є підвищення інтересу та мотивації до поглибленого вивчення баскетболу на профільному рівні. Основний показник якості реалізації цієї програми – виконання програмних вимог до рівня підготовленості учнів, який виражається в показниках фізичного розвитку, фізичної, технічної й теоретичної підготовки, виконання нормативних вимог.

Специфічною ознакою запровадження експериментальної програми з баскетболу для хлопців було також те, що на фоні виховання фізичних якостей проходила технічна підготовка – вивчалася техніка нападу та техніка захисту, а також тактична підготовка. У зв'язку з цим ми вважаємо, що в умовах допрофільної підготовки реалізація теоретичної, фізичної, тактичної, технічної підготовки має відбуватися тільки відповідно до виховання фізичних якостей, які є специфічними для баскетболу та оптимально відповідаючими особливостям фізичного розвитку хлопців 8–9 класів.

Допрофільна підготовка також вимагає формування професійного ставлення до використання спеціальних засобів фізичного виховання з метою оптимізації фізичного стану та фізичної підготовки. Відповідно до профільного навчання це різні групи фізичних вправ, специфічні конкретному виду спорту, оволодіння якими надає можливість продемонструвати високий рівень на спортивних змаганнях. Саме особливості змагальних вправ і складають основу допрофільної підготовки з баскетболу. Оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей надає можливості хлопцям 8–9 класів виступати в ролі інструкторів з баскетболу та допомагати вчителю з підготовки та проведення спортивних змагань, що приваблює, підвищує інтерес та активність до занять цим видом спорту та спонукає на отримання в подальшому професії вчителя фізичної культури.

Отже, запровадження програми курсів за вибором на основі гендерного підходу, на нашу думку, дозволяє визначити сутність реалізації фізичної, тактичної та технічної підготовки відповідно до різних навчальних профілів за спортивним напрямком, що має стратегічне значення для нашого суспільства.

Другим положенням нашої експериментальної методики виступає формування особистісних знань щодо свого фізичного розвитку, фізичної підготовки та стану здоров'я.

Зазначаємо, що для методики виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки має значення розподіл знань на знання що мають особистісний зміст, та знання, що позбавлені особистісного смислу. У цьому аспекті знання, що мають особистісний зміст складаються з двох

компонентів: текстові знання, що здобуті особистістю школяра та знання, що здобуті ним на основі власного досвіду, практики фізичного виховання та інтуїтивного міркування щодо свого фізичного самовдосконалення. Текстові знання здобуваються учнями у відповідності до обраного курсу за вибором, а саме у дівчат – знання щодо характеристики ритмічної гімнастики у контексті професійного спрямування, для хлопців – знання сутності баскетболу як основного виду рухової активності, що спрямовано на розвиток фізичних якостей та формування інтересу до поглибленого вивчення фізичної культури. Накопичення текстових знань надає можливості їхньої реалізації для дівчат та хлопців у процесі засвоєння технічних характеристик специфічних фізичних вправ, правил змагань, складання комплексів вправ у відповідності до тих завдань, які кожний школяр ставить перед собою.

Третє положення стосується формування мотиваційної сфери у школярів як засобу формування позитивного відношення до виховання фізичних якостей. Позитивне відношення школярів до виховання фізичних якостей утворює мотиваційну сферу, до якої відносяться мотиви, потреби, інтереси, емоції та ін. (Маслоу, 1999).

Як відомо, навчальна діяльність з фізичної культури включає до себе багато мотивів: пізнавальні, прагматичні, соціальні, мотиви особистісного престижу. Пізнавальні мотиви спрямовують особистість школяра на отримання нових знань, рухових умінь та навичок від процесу допрофільної підготовки за рахунок участі у роботі різних курсів за вибором.

Високий рівень мотивації має зв'язок з духовним зростанням особистості дівчат та хлопців у відповідності до засвоєння цінностей фізичної культури та естетичних показників зовнішнього вигляду, що виводить нас на *четверте положення* – використання особистісно орієнтованого підходу у процесі виховання фізичних якостей школяра з метою подальшої професійної орієнтації дівчат та хлопців. Як відомо, особистісно орієнтований підхід створює умови для формування особистості саме в діяльності. У нашому випадку – в процесі засвоєння змісту ритмічної гімнастики та баскетболу.

Теоретичною основою особистісно орієнтованого підходу виступають праці А. Адлера, Е. Берна, Е. Еріксона, К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, Е. Фрома та ін. При цьому особистісно орієнтований підхід означає, що процес навчання та виховання проходить з урахуванням рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, інтересу та мотивації, що присутні конкретному школяреві, його індивідуальній програмі фізичної підготовки та фізичного виховання.

А. Маслоу, характеризуючи особистість, визначив ієрархію потреб, відповідно до якої найвищою потребою є самоактуалізація. Він розглядав самоактуалізацію як бажання людини стати тою людиною, якою вона може стати. Людина завдяки цій потребі добивається повного використання своїх талантів, фізичних здібностей і інтелектуального потенціалу (Маслоу, 1999, с. 234). Тому ця теорія є важливою для нашого

дослідження, оскільки цілеспрямоване виховання фізичних якостей надає можливості використання фізичних здібностей у відповідності до самоактуалізації школярів у професійній сфері, що змінює мету освіти з виховання й навчання на вільний розвиток особистості. У процесі експериментальних занять мета фізичного виховання формується як для кожного школяра, так для усієї групи, а функції вчителя фізичної культури переходять з інформаційно-контролюючих до координаційних. Тим самим, взаємодія між суб'єктами навчально-виховного процесу спрямовується на партнерську співпрацю, яку організує вчитель фізичної культури у відповідності до вирішення хлопцями та дівчатами навчальних завдань курсів за вибором. Такий підхід надає можливості активізувати потенційні можливості кожної особистості в аспекті досягнення мети виховання фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей, накопиченого рухового досвіду, що сприяє активній самореалізації дівчат та хлопців, задоволення потреби в соціальному визнанні та схваленні, що має свій смисл та на думку О. Леонтьєва, несе за собою життєві взаємини (Леонтьєв, 1977, с. 322).

Виходячи з цього *одним з положень* нашої експериментальної програми та методики її реалізації буде підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичного виховання.

Ці положення ми реалізовували у формуючому експерименті на підставі введення у процес фізичного виховання учнів основної школи профконсультацій. При цьому ми враховували інтереси школярів до різних видів рухової діяльності та специфіку праці вчителя фізичної культури.

Профконсультації проводилися у процесі уроків фізичної культури та класних часів і за своєю структурою мали дві частини: перша частина була спрямована на ознайомлення учнів з особливостями діяльності вчителя фізичної культури з акцентом на необхідність мати добре розвинені фізичні якості, стан здоров'я та спрямованість на поглиблене вивчення улюбленого виду спорту з урахуванням своїх фізичних здібностей.

Друга частина профконсультації надавала можливості школярам отримати різні поради, побажання з питання орієнтації на окремий профіль навчання за спортивним напрямком у поєднанні з професією тренера з обраного виду спорту чи інструктора фізкультурно-оздоровчої роботи.

На уроках фізичної культури вчитель реалізовував тільки другу частину профконсультації на підставі індивідуального та особистісно орієнтованого підходів, на що відводилось до 5 хвилин у заключній частині уроку. Перша половина профконсультації передувала другій і проводилась у класі з прилученням відомих учителів фізичної культури, вчених з Інституту фізичного виховання та спорту, а також тренерів, студентів. Профконсультація також надавалась батькам на батьківських зборах.

Отже, експериментальна методика виховання фізичних якостей учнів 8-9 класів в умовах допрофільної підготовки включає такі положення:

- використання гендерного та особистісно орієнтованого підходів щодо виховання фізичних якостей дівчат та хлопців засобами ритмічної гімнастики та баскетболу;
- цілеспрямоване формування системи знань, що мають особистісний смисл щодо виховання певних фізичних якостей як основи свого фізичного самовдосконалення;
- підвищення мотиваційного компоненту до занять ритмічною гімнастикою та баскетболом;
- підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. **Атанов Г. О.** *Знання як засіб навчання*. К.: Кондор, 2008. 236 с.
2. **Леонтьев А. Н.** *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
3. **Ливацький О. В.** *Методичні рекомендації до вивчення елективного курсу «Гімнастика»* (для майбутніх вчителів фізичної культури). Старобільськ : Альма-матер, 2015. 47 с.
4. **Карпенчук С. Г.** *Теорія і методика виховання: Навчальний посібник*. 2-ге вид., допов. і переробл. К.: Вища шк., 2005. 343 с.
5. **Маслоу А. Г.** *Дальние пределы человеческой психики*. СПб. : Евразия, 1999. 432 с.
6. **Отравенко Олена**, Отравенко Ольга *Фітнес з методикою викладання*. навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура»]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.
7. **Фащук О. В.** *Гендерні особливості фізичного виховання підлітків*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.

References

1. **Atanov, H. O.** (2008). *Znannia yak zasib navchannia* [Knowledge as a means of learning]. Kyiv: Kondor [in Ukrainian].
2. **Leontev, A. N.** (1977). *Deiatelnost. Soznanye. Lychnost* [Activity Consciousness. Personality]. Moscow: Polytyzdat [in Russian].
3. **Lyvatskyi, O. V.** (2015). *Metodychni rekomendatsii do vyvchennia elektyvnoho kursu „Himnastyka”* (dlia maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury) [Methodical recommendations for the study of the elective course "Gymnastics" (for future teachers of physical culture)]. Starobilsk: Alma-mater [in Ukrainian].
4. **Karpenchuk, S. H.** (2005). *Teoriia i metodyka vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of education: a manual] (2-he vyd., dopov. i pererobl.). Kyev: Vyshcha shk. [in Ukrainian].
5. **Maslou, A. H.** (1999). *Dalnye predel chelovecheskoi psykhyky* [The far reaches of the human psyche]. SPb.: Evraziya [in Russian].
6. **Otravenko, Olena & Otravenko, Olha** (2017). *Fitness z metodykoiu vykladannia: navch.-metod. posibnyk dlia studentiv spetsialnosti 014:11 Serednia osvita «Fizychna kultura»* [Fitness with teaching spetsialnosti 014:11 Serednia osvita «Fizychna kultura»]

method]. Starobilsk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian]. 7. **Fashchuk, O. V.** (2011). *Henderni osoblyvosti fizychnoho vykhovannia pidlitkiv* [Gender characteristics of physical education of adolescents]. Extended abstract of candidate's thesis. Ivano-Frankivsk [in Ukrainian].

Ливацький О. В. Методика виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти в умовах допрофільної підготовки

У статті основну увагу приділено висвітленню положень експериментальної методики виховання фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти в умовах допрофільної підготовки на основі визначення теоретико-методичних засад, аналізу програмно-нормативних документів та результатів констатувального дослідження.

Метою нашої роботи є визначення положень експериментальної методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

У процесі дослідження було визначено, що для учнів основної школи найбільший інтерес мають заняття гімнастикою (для дівчат) та ігровими видами спорту (для хлопців). Тому *першим положенням* нашої експериментальної методики буде використання гендерного підходу у вихованні фізичних якостей підлітків. Зазначаємо, що величезний потенціал фізичного виховання полягає у тому, що воно впливає не тільки на рухову сферу людини, але на її духовні, моральні і соціальні якості. Оскільки у процесі фізичного виховання серед школярів спостерігаються значні відмінності за інтересами, здібностями, мотивами, знаннями, підготовленістю, то і фізичні вправи, які вони будуть виконувати, повинні відрізнятися.

Враховуючи специфіку курсу допрофільної підготовки «Ритмічна гімнастика», завдання фізичного виховання поєднуються з естетичним. Щодо завдань фізичного виховання, то на перше місце виходять завдання, які спрямовані на формування знань функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання, набуття знань з обраного виду спорту, у даному випадку з гімнастики. Велике значення мають знання з організації здорового способу життя. Ці курси за вибором дають можливість не тільки визначитися зі спортивним напрямком профільного навчання, а й підвищити обсяг рухової активності як складової частини здорового способу життя, підвищити рівень здоров'я як основи для подальшого професійного самовизначення.

Друга група завдань пов'язана з формуванням рухових умінь і навичок специфічних для ритмічної гімнастики, що розширює зміст варіативного розділу «Гімнастика», який є складовою частиною предмету фізичної культури. Формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фізичних якостей, специфічних для гімнастики, а саме: гнучкість, координація, спеціальна витривалість, сила, відчуття простору, рівновага.

Ключові слова: допрофільна підготовка, курси за вибором, фізичні якості.

Ливацкий А. В. Методика воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки

В статье основное внимание уделено освещению положений экспериментальной методики воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки на основе определения теоретико-методических основ, анализа программно-нормативных документов и результатов констатирующего исследования.

Целью нашей работы является определение положений экспериментальной методики воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки.

В процессе исследования было определено, что для учащихся основной школы наибольший интерес представляют занятия гимнастикой (для девушек) и игровыми видами спорта (для юношей). Поэтому первым положением нашей экспериментальной методики будет использование гендерного подхода в воспитании физических качеств подростков. Отмечаем, что огромный потенциал физического воспитания заключается в том, что оно влияет не только на двигательную сферу человека, но на ее духовные, нравственные и социальные качества. Поскольку в процессе физического воспитания среди школьников наблюдаются значительные различия по интересам, способностям, мотивами, знаниями, подготовленностью, то и физические упражнения, которые они будут выполнять, должны отличаться.

Учитывая специфику курса допрофильной подготовки «Ритмическая гимнастика», задача физического воспитания сочетается с эстетическим. Относительно задач физического воспитания, то на первое место выходят задачи, направленные на формирование знаний функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования, приобретения знаний по избранному виду спорта, в данном случае по гимнастике. Большое значение имеют знания по организации здорового образа жизни. Эти курсы по выбору дают возможность не только определиться со спортивным направлением профильного обучения, но и повысить объем двигательной активности как составной части здорового образа жизни, повышения уровня здоровья как основы для дальнейшего профессионального самоопределения.

Вторая группа задач связана с формированием двигательных умений и навыков специфических для ритмической гимнастики, расширяющий содержание вариативного раздела «Гимнастика», который является составной частью предмета физической культуры. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, развитие физических качеств, специфических для гимнастики, а именно: гибкость, координация, специальная выносливость, сила, чувство пространства, равновесие.

Ключевые слова: допрофільна підготовка, курси по вибору, фізическіе качества.

Lyvatskyu A. Methodology Training Physical Properties of Secondary School Pupils in to the Profile Preparation

In the article the main attention is paid to highlighting the provisions of the experimental methodology for the education of physical qualities of the applicants of basic secondary education in the conditions of pre-professional preparation on the basis of the definition of theoretical and methodical principles, analysis of program-normative documents and the results of the qualitative research.

The purpose of our work is to determine the provisions of the experimental methodology for the education of the physical qualities of the pupils of the main school in the pre-school preparation.

In the course of the study, it was determined that gymnastics (for girls) and gaming sports (for boys) are of great interest to primary school pupils. Therefore, the first provision of our experimental methodology will be the use of a gender approach in the education of the physical qualities of adolescents. We note that the huge potential of physical education lies in the fact that it affects not only the motor sphere of man, but its spiritual, moral and social qualities. As in the process of physical education among pupils there are significant differences in interests, abilities, motives, knowledge, and preparedness, then the physical exercises they will perform must be different.

Taking into account the specifics of the course for pre-school preparation «Rhythmic Gymnastics», the tasks of physical education are combined with aesthetic. Regarding the tasks of physical education, the first place is the tasks aimed at forming knowledge of the functional orientation of physical exercises, their effective use, gaining knowledge about the chosen sport, in this case, from gymnastics. Of great importance are knowledge about the organization of a healthy lifestyle. These courses of choice make it possible not only to determine the sport direction of profile education, but also to increase the volume of motor activity as an integral part of a healthy lifestyle, to raise the level of health as the basis for further professional self-determination.

The second group of tasks is related to the formation of motor skills and skills specific to rhythmic gymnastics, which extends the content of the variational section «Gymnastics», which is an integral part of the subject of physical culture. Formation of the skills of independent exercises by physical exercises, the development of physical qualities specific to gymnastics, namely: flexibility, coordination, special endurance, strength, sensation of space, equilibrium.

Key words: pre-professional preparation, elective courses, physical qualities.

Стаття надійшла до редакції 26.04.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.