

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ЛИВАЦЬКИЙ Олександр Васильович

УДК373.015.31:796(043.3)

**ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ
В УМОВАХ ДОПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луганськ – 2013

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Державному закладі „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
РОТЕРС Тетяна Тихонівна,
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка
Міністерства освіти і науки,
молоді та спорту України,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ВОВК Віктор Михайлович,
Луганський національний аграрний університет
Міністерства аграрної політики і продовольства,
професор кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук
ОСІПЦОВ Андрій Валерійович,
Маріупольський державний університет
Міністерства освіти і науки,
молоді та спорту України,
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 26 березня 2013 року о 15-00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 29.051.06 у Східноукраїнському національному університеті імені Володимира Даля за адресою: 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20-а, ауд. 215 другого навчального корпусу.

З дисертацією можна ознайомитися в Науковій бібліотеці Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля за адресою: 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20-а.

Автореферат розіслано 25 лютого 2013 року.

Вчений секретар
Спеціалізованої вченої ради

Н. В. Фунтікова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Стратегічні завдання системи виховання молодого покоління України спрямовані на формування в молоді розвиненої духовності, фізичної досконалості, ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, позитивного ставлення до фізичної культури, досягнення високого рівня працездатності, де значне місце посідає цілеспрямоване виховання фізичних якостей.

Сучасна теорія і практика виховання й розвитку молодого покоління змінює мотиваційні основи виховання фізичних якостей на соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства та в яку залучатиметься молода людина. А це, по-перше, прагнення бути здоровим, де першочергову роль відіграють фізичні вправи та підготовка до подальшої трудової діяльності.

Соціальна зумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України, які мають відповідний рівень розвитку фізичних якостей для забезпечення високого рівня здоров'я та фізичної підготовки, підвищення адаптивних можливостей організму до умов конкретної професійної діяльності, що знайшло відображення в законах України „Про освіту”, „Національній доктрині розвитку освіти України”, Концепції педагогічної освіти.

Така тенденція вимагає спрямування виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення в учнів основної школи інтересу до занять фізичною культурою, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя.

Особливої уваги в цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки. У Концепції профільного навчання в старшій школі зазначено, що допрофільна підготовка здійснюється у 8 – 9-х класах з метою професійної орієнтації учнів, сприяння у виборі ними напрямку профільного навчання в старшій школі. Основна школа через допрофільну підготовку створює сприятливі умови для врахування індивідуальних особливостей, освітніх потреб, нахилів, інтересів, створення власної освітньо-виховної траєкторії. Основними формами допрофільної підготовки слугують введення курсів за вибором і поглиблене вивчення окремих предметів на диференційованій основі, що забезпечує поглиблення й розширення змісту майбутнього профілю та є важливим засобом посилення виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах з метою формування особистості, здатної до самовизначення та творчого саморозвитку.

Серед дослідників, які зробили науковий внесок у профільне навчання, можна назвати О. Корсакова, Д. Тхоржевського, А. Фурмана. Ці вчені розглядають диференціацію як методологічну основу профільного навчання; Н. Бібік, М. Бурда, М. Вачевський, В. Кизенко, П. Левченко, В. Мадзігон – висвітлюють зміст профільного навчання.

Д. Алфімов, М. Жалдак, Г. Сазоненко, З. Шевченко розробляють зміст суспільно-гуманітарного напрямку профільного навчання; Н. Буринська, І. Радіонова, О. Ярошенко – природничо-математичного, а О. Коберник, І. Прокопенко, В. Сидоренко забезпечують технологічний напрям профільного навчання старшокласників. Профільне навчання з фізичної культури в Росії досліджують А. Матвєєв, Л. Латипов, в Україні – М. Зубалій, Т. Ротерс.

Значну увагу в дослідженнях звернено на форми організації профільного навчання (В. Кизенко, Б. Чижевський), особливості організації навчального процесу в профільній школі (Н. Бібік, І. Зязюн), профільне навчання в сільській школі (О. Коберник, К. Нестеренко).

Взаємозв'язок профільного навчання учнів старшої школи та ВНЗ у контексті отримання школярами професійної освіти розглядали О. Болотова, Р. Сабірова, Л. Чижикова, Т. Рижова.

Досліджуючи проблему профільного навчання в старшій школі, науковці наголошують на важливості розробки педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки. Зміст допрофільної підготовки у своїх працях аналізували В. Гук, В. Люлька, А. Мороз, Н. Новожилова, О. Петунін та ін. Пошуку шляхів професійно-прикладної фізичної підготовки присвячено праці М. Артикова, В. Беліновича, Г. Бікташева, В. Кабачкова, П. Сиріса.

Аналіз наукової літератури свідчить про різні підходи розв'язання проблеми виховання фізичних якостей школярів: теоретико-методичні засади виховання фізичних якостей висвітлювали Т. Круцевич, Б. Шиян, Ж. Холодов, В. Кузнецов, В. Платонов, методики розвитку фізичних якостей у школярів присвячено праці В. Ареф'єва, О. Тимошенко, Г. Петренко, І. Козетова, С. Присяжнюк, підвищення мотивації до занять фізичною культурою досліджували Б. Ведмеденко, Л. Іванченко, В. Лисяк. Однак проблемі виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки до теперішнього часу не приділено належної уваги.

Аналіз ступеня дослідженості проблеми та практики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки дозволяє визначити суперечності між:

- вимогами сучасного суспільства до виховання фізичних якостей школярів та недостатньою розробленістю теоретичних і практичних засад цього питання в умовах допрофільної підготовки учнів основної школи;

- потенційними виховними можливостями профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом та відсутністю методики виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах.

Актуальність і соціально-педагогічна значущість проблеми, недостатня теоретична й методична її розробленість, а також об'єктивна необхідність розв'язання наявних суперечностей зумовили вибір теми дисертаційної праці: **„Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки”**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і

методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за проблемою „Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти” (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Тему затверджено Вченою радою ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (протокол № 7 від 25.01.2008 р.) та узгоджено в Раді з координації наукових досліджень в галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 3 від 25.03.2008 р.).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки та експериментальній перевірці її ефективності.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження**:

- на основі аналізу наукової та навчально-методичної літератури визначити педагогічні аспекти виховання фізичних якостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів;
- розкрити сутність допрофільної підготовки учнів основної школи;
- дослідити особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки;
- проаналізувати стан виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки;
- розробити та науково обґрунтувати методику виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки;
- експериментально перевірити ефективність упровадженої методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів основної школи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Предмет дослідження – методика виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах.

Порушені завдання вмотивували вибір **методів дослідження**: *теоретичні* – аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з теми дослідження для визначення теоретичних засад, обґрунтування понятійного апарату дисертаційної роботи, визначення сутності допрофільної підготовки та особливостей виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки; аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення й систематизація теоретичних та експериментальних даних; *емпіричні* – спостереження, анкетування, тестування, бесіда, інтерв’ю для виявлення стану виховання фізичних якостей учнів основної школи; аналіз навчальних програм з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів для визначення завдань та змісту виховання фізичних якостей у структурі інваріантного та варіативних модулів; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та порівняльний) для перевірки ефективності запропонованої методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки; *статистичні* – збір та статистична обробка

дослідно-експериментальних даних для визначення ефективності формування фізичних якостей та підтвердження достовірності отриманих даних за *t*-критерієм Стюдента.

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційної роботи полягає в тому, що *вперше*: обґрунтовано й експериментально перевірено методику виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, орієнтованої на запровадження елективних курсів у процес фізичного виховання з акцентом на цілеспрямоване виховання фізичних якостей на засадах гендерного підходу; формування знань, що мають особистісне значення щодо свого фізичного розвитку, фізичної підготовки та стану здоров'я на основі компетентнісного підходу; формування мотиваційної сфери в школярів до виховання фізичних якостей у контексті допрофільної підготовки з використанням особистісно орієнтованого підходу; підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичної культури; *уточнено*: засоби, форми й методи фізичного виховання учнів основної школи; *подальшого розвитку набули* трактування сутності допрофільної підготовки та особливостей виховання фізичних якостей у контексті фізичного виховання школярів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці й упровадженні в практику фізичного виховання методики виховання фізичних якостей та навчально-методичного забезпечення (програми елективних курсів, електронної презентації різних видів спорту, довідника „Фізичні якості: питання та відповіді”, рекомендаційного листа з виховання фізичних якостей, пам'ятки щодо професійно-прикладної фізичної підготовки), що забезпечує ефективність виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

Отримані результати дослідження можуть бути використані в системі післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, при формуванні змісту навчальних програм із фізичної культури для учнів 5 – 9 класів; при підготовці навчальних посібників із теорії й методики фізичного виховання; у процесі фахової підготовки студентів фізкультурних навчальних закладів.

Теоретичні положення й практичні результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Старобільської гімназії (довідка № 128 від 31.08.2012 р.); Чмирівського НВК „Школа-гімназія” (довідка № 133 від 31.08.2012 р.); Луганської ЗОШ I – III ступенів № 47 (довідка № 327 від 06.09.2012 р.); Свердловської ЗОШ № 9 (довідка № 10 від 20.09.2012р.); у практику роботи Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка № 420 від 19.10.2012 р.); Старобільського районного методичного кабінету (довідка № 13 від 22.10.2012 р.).

Особистий внесок здобувача в роботі, опублікованій у співавторстві, полягає в розробці методичних рекомендацій щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки; програми курсів за вибором; довідника „Фізичні якості: питання та відповіді” учнів основної школи на уроках фізичної культури, у представленні результатів статистичної обробки

експериментальних матеріалів дослідження стану виховання фізичних якостей в основній школі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки дослідження доповідалися на науково-практичних конференціях різного рівня: *міжнародних* – VI Міжнародній науково-практичній конференції „Спорт, духовність и гуманизм в современном мире” (Донецьк, 2008 р.); IV Міжнародній науково-практичній конференції „Ціннісні пріоритети освіти XXI століття: європейський вектор розвитку вищої школи” (Луганськ, 2009 р.); *всеукраїнських* – всеукраїнській науково-практичній конференції „Культура здоров'я, реабілітація, фізичне виховання і спорт в сучасних умовах” (Луганськ, 2007 р.); науково-практичному семінарі для вчителів фізичної культури та керівників міських і районних методичних об'єднань „Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика” (м. Луганськ, 2009 р.); VI Всеукраїнській науково-практичній конференції „Перший крок у науку” (Луганськ, 2011 р.); *регіональних*: IV Регіональній науково-практичній конференції „Олимпизм и молодая спортивная наука Украины” (Луганськ, 2006 р.); регіональній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні” (Луганськ, 2010 р.), а також на засіданнях кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи відображено в 14 публікаціях (з них 8 одноосібних), зокрема 4 статті в наукових фахових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Робота включає вступ, два розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаних джерел (242 найменування), 9 додатків на 44 сторінках; містить 18 таблиць, 2 рисунки. Загальний обсяг дисертації становить 252 сторінки, обсяг основного тексту становить – 184 сторінки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність і доцільність обраної теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет; показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами й темами; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їхнє практичне значення; подано інформацію про апробацію роботи, відомості про публікації з проблем дослідження.

У першому розділі – **„Теоретико-методологічні засади виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки”** – представлено аналіз наукової та навчально-методичної літератури з виховання фізичних якостей учнів основної школи, розкрито сутність допрофільної підготовки та особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

Доведено, що виховання людини на всіх етапах еволюційного процесу проходило в нерозривній єдності з активною руховою діяльністю, яка є індикатором фізичного, психічного, соціального здоров'я та впливає на фізичний розвиток школярів, підвищує функціональні можливості серцево-

судинної, дихальної, нервової систем організму. На підставі рухової діяльності проходить включення школярів у процес соціалізації, формується особистість, її фізична культура, здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які виховуються й удосконалюються фізичні якості підлітків.

Аналіз міждисциплінарного контексту дослідження феномену „фізичні якості особистості” засвідчує його складність та багатоаспектність. У науковому дискурсі фізичні якості визначаються як: розвинуті в процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність (Т. Круцевич, Б. Шиян); соціально зумовлену сукупність біологічних та психічних властивостей людини, яка виражає її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність (Б. Ашмарін); природні, генетично успадковані морфофункціональні якості, за якими уможлиблюється фізична активність людини на підставі цілеспрямованої рухової діяльності (Ж. Холодов та В. Кузнецов). Відповідно до завдань дослідження фізичні якості є характеристиками рухових можливостей школярів в аспекті виконання різних форм та видів рухової діяльності. Без добре розвинених фізичних якостей неможливо повноцінно вирішувати основні завдання які постають перед людиною протягом свого життя в будь-якій сфері діяльності.

Узагальнення психолого-педагогічних підходів до проблеми виховання фізичних якостей (Л. Волков, І. Годинська, А. Гужаловський, Ж. Холодов та В. Кузнецов) засвідчило, що найбільш оптимально виховання фізичних якостей школярів відбувається в процесі фізичного виховання, де вирішуються загальнопедагогічні завдання, які спрямовують процес фізичного виховання на формування в школярів ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, позитивного ставлення до фізичної культури, досягнення високого рівня працездатності. Специфічні завдання фізичного виховання спрямовані на оптимізацію фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, удосконалення тілобудови, сприяння вихованню правильної постави, тілесної краси, фізичних якостей.

Фізичне виховання використовується і як база, на якій формується уявлення школярів про здоровий спосіб життя, виховується потреба та звичка до щоденних занять фізичними вправами, формується вміння цілеспрямовано використовувати рухову діяльність для власного духовного й фізичного самовдосконалення, збереження та зміцнення психічного та фізичного здоров'я особистості в комплексі з розвитком особистості школяра на основі особистісно орієнтованого, комплексного, системного, диференційованого підходів (Ю. Бабанський, І. Бех, Б. Ведмеденко, В. Лозова, І. Підласий, В. Селіванов, В. Сластьонін), що відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Характерними ознаками виховання фізичних якостей школярів є застосування великої кількості засобів, основа яких – фізичні вправи, оздоровчі сили природи, чинники особистої та громадської гігієни в контексті визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та

зміцнення здоров'я (М. Зубаль, В. Лях, О. Отравенко, С. Присяжнюк, О. Попович.).

Визначено, що виховання фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок – це цілісний процес виховання й розвитку особистості школяра на підставі загальних принципів (гуманізації виховання, урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, принцип виховання в діяльності та спілкуванні, стимулювання дитини до самовиховання) і спеціальних – відповідності педагогічних впливів віковим особливостям школярів; розвивального ефекту педагогічних впливів; сполучного впливу та принцип варіативності вирішення рухового завдання, про що свідчать наукові дослідження О. Демінського, Т. Круцевич, В. Кузьменко, В. Лозової, Е. Пирогової, В. Платонова.

Сучасні соціокультурні умови модернізації загальноосвітньої школи передбачають профілізацію навчально-виховного процесу, про що наголошено в Концепції профільного навчання в старшій школі, у структурі якої виділяється допрофільна підготовка учнів основної школи з метою професійної орієнтації учнів, сприяння у виборі ними напряму подальшого профільного навчання в старшій школі.

На підставі аналізу наукових досліджень В. Гука, А. Карпова, Т. Тамбовцевої, С. Хлебунової, Л. Тараненко встановлено, що допрофільна підготовка молодого покоління в загальноосвітніх навчальних закладах поєднує цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я відповідно до визначеного напрямку профільного навчання й відповідає потребі визначення професійних здібностей, професійної орієнтації учнів, сприяння у виборі ними напряму подальшого профільного навчання в старшій школі.

Основними формами організації допрофільної підготовки є поглиблене вивчення предмета та курси за вибором (елективи). Поглиблене вивчення предмета проводиться за рахунок розширення й поглиблення змісту окремих тем, що має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета, розвитку відповідних здібностей підлітка та орієнтацію на професійну діяльність, де використовуються одержані знання. Курси за вибором (елективи) забезпечують поглиблення й розширення змісту майбутнього профілю. Змістовно курси за вибором поглиблюють відповідні теми, розділи й можуть здійснюватися або за спеціальними програмами, або за модульним принципом.

Основною метою розробки курсів за вибором за спортивним напрямом є підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя, цілеспрямоване виховання фізичних якостей, що позитивно відображено на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно орієнтованих предметів (М. Зубалій, О. Петунін, Т. Ротерс).

Узагальнення досвіду допрофільної підготовки в галузі фізичного виховання школярів на підставі аналізу досліджень О. Котової, І. Латипова, А. Матвєєва дозволило визначити, що змістовно курси за вибором не дублюють

базовий предмет „Фізична культура”, хоча й займають разом з ним одну пізнавальну нішу. Програми таких курсів розробляють самі вчителі фізичної культури відповідно до специфіки фахової підготовки у ВНЗ, де передбачено вивчення різних спортивно-педагогічних дисциплін: гімнастика, легка атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, плавання, які надають можливість підвищити їх методичний рівень і професійну підготовку.

Доведено, що практичними аспектами реалізації курсів за вибором у загальноосвітніх навчальних закладах виступає: матеріально-технічна база, яка має відповідати специфіці того курсу, який обрала школа; кадрове забезпечення; проведення реклами курсу за вибором для школярів та батьків; оцінювання результативності курсу за вибором як фактору, що надають можливість зацікавити школярів, сформувати стійкий інтерес через постійне відкриття учнями нового знання, набуття рухового досвіду, підвищення рухової активності засобами конкретного виду спорту.

Виховання фізичних якостей школярів в умовах допрофільної підготовки – соціально керований процес, що пов’язано з вимогами суспільства до того, що повинна молода людина знати, уміти та якими фізичними якостями вона має володіти для повноцінного виконання трудових і суспільних функцій, ведення здорового способу життя після закінчення школи. За допомогою відповідним чином організованих заходів з використанням фізичних вправ, режиму праці та відпочинку, раціонального харчування тощо можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров’я, фізичного розвитку й професійно-прикладної фізичної підготовки.

Визначено, що особливістю ефективного виховання фізичних якостей є формування мотивації та інтересу учнів основної школи до свого фізичного розвитку й фізичної підготовки, що складає основу особистісного вибору школярами елективного курсу в умовах допрофільної підготовки.

Аналіз наукових здобутків Л. Волкова, В. Ляха, О. Поповича, С. Присяжнюк, В. Романенко, В. Філіна засвідчив, що підлітковий вік один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів. Саме в підлітковому віці складається фізіологічний базис для збільшення сили, підвищується швидкість скорочення м’язів, здібність до статичних напружень та ін. Динаміка розвитку сили в хлопчиків характеризується прискореними темпами на етапі від 14 до 15 років. У дівчаток цей показник має більш плавний характер, і до 15 років завершується. Розвивається витривалість, при цьому аеробна витривалість кілька знижується у зв’язку з тим, що кисневі режими при фізичному навантаженні в цьому віці не є економічними. Витривалість до навантажень субмаксимальної міцності навпаки різко підвищується. Відмічається також підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей, швидкості, що зумовлено енергетичними процесами в м’язах та загалом в організмі підлітків. Зміни гнучкості в середньому шкільному віці пов’язуються з найбільш високими темпами природного збільшення гнучкості хребта й збігаються в хлопчиків з віком 13 – 14 років, а дівчаток – 14 – 15.

З’ясовано, що однією з особливостей виховання фізичних якостей підлітків є зважання на сензитивні періоди природного розвитку з урахуванням

того, що більшість фізичних якостей людини в процесі особистісного розвитку змінюються нерівномірно, але при цьому фізичні якості взаємопов'язані та складають основу фізичної підготовки, стану здоров'я, загальної працездатності та успіху в майбутній професійній діяльності (В. Ареф'єв, Л. Волков, І. Глазирін, Ж. Холодов).

Доведено, що основними засобами виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки є фізичні вправи відповідно до специфіки конкретного виду спорту, обраного для поглибленого вивчення, де великого значення набуває поєднання процесу виховання фізичних якостей з процесом навчання знань, рухових умінь і навичок, що зумовлює ефективне засвоєння техніки фізичних вправ, підвищує рівень професійно-прикладної фізичної підготовки як необхідної умови функціонування та розвитку організму відповідно до профільного навчання в старшій школі. Це позитивно відображено на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно зорієнтованих предметів.

У другому розділі – **„Розробка та експериментальна перевірка методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки”** – представлено аналіз стану виховання фізичних якостей школярів, розроблено експериментальну методику виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, представлено перебіг і результати експериментального дослідження.

Наукове обґрунтування та розробка методики виховання фізичних якостей учнів основної школи передбачали не лише теоретичне дослідження цього процесу, а й вивчення реального стану виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки. З цією метою на констатувальному етапі експерименту за допомогою комплексу методів (анкетування, педагогічне спостереження, тестування та ін.) було проведено діагностику, результати якої засвідчили, що школярам цікаво займатися за програмою курсів за вибором спортивного спрямування, оскільки це надає можливості продемонструвати фізичні якості (49,5%), приваблює змістом занять (36,9%) та пов'язується з особистістю вчителя фізичної культури (13,6%). Хлопцям найбільше подобається займатися ігровими видами рухової активності (футболом, баскетболом, волейболом), а дівчатам – гімнастикою, аеробікою. Разом з тим тільки 10,4% учнів міських шкіл обрали б у майбутньому професійну діяльність учителя фізичної культури. При цьому школярі знають що існує тісний зв'язок показників здоров'я та успіху в майбутній професійній діяльності.

Аналіз результатів тестування показників швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця), силових якостей (підтягування), гнучкості (нахил уперед з положення сидячи) та спритності (човниковий біг) довів, що за всіма показниками рівень виховання фізичних якостей хлопців 8 – 9-х класів Старобільської гімназії та Чмирівського НВК „Школа-гімназія” дорівнюється достатньому рівню компетентності. У дівчат 8-х класів Старобільської гімназії розвиток швидко-силових якостей дорівнює середньому рівню компетентності, а в 9 класі – достатньому. Розвиток гнучкості у дівчат 8-го класу відповідає достатньому рівню компетентності, а в 9 класі – середньому.

Дівчата і 8, і 9 класів відтворили тест на силу із середнім рівнем компетентності; показники спритності визначено в дівчат 8-го класу на середньому рівні компетентності, а в 9 – на низькому. У школярів Чмирівського НВК „Школа-гімназія” розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості дорівнює достатньому рівню компетентності, сили та спритності – середньому.

Ураховуючи теоретико-методичні положення, результати констатувального експерименту, було науково обґрунтовано та змістовно розроблено методику виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, яка базується на таких положеннях: *запровадження елективних курсів у процес фізичного виховання з акцентом на цілеспрямоване виховання фізичних якостей на засадах гендерного підходу*, що надало можливості в програму нашого експериментального дослідження увести елективні курси для дівчат – ритмічну гімнастику та для хлопців – баскетбол. Це розширює зміст варіативних модулів „Гімнастика”, „Аеробіка” та „Баскетбол” відповідно до навчальної програми з фізичної культури учнів 5 – 9 класів і спрямовує зміст допрофільної підготовки на виховання фізичних якостей, специфічних для ритмічної гімнастики (виразність, ритмічність, гнучкість, спритність) та для баскетболу – швидкісно-силові якості, спритність.

Другим положенням нашої експериментальної методики стало *формування особистісних знань щодо свого фізичного розвитку, фізичної підготовки та стану здоров'я на засадах компетентнісного підходу*, що передбачало опанування теоретичними знаннями відповідно до обраного елективного курсу (значення ритмічної гімнастики й баскетболу для фізичного розвитку та стану здоров'я відповідно до конкретної медичної групи, засвоєння технічних характеристик специфічних фізичних вправ, правил змагань, складання комплексів вправ для самостійного виховання фізичних якостей тощо).

Третє положення стосується *формування мотивації до виховання фізичних якостей у контексті допрофільної підготовки з використанням особистісно орієнтованого підходу*; що цілеспрямовувало школярів на виховання фізичних якостей відповідно до специфіки рухової діяльності в ритмічній гімнастиці та баскетболі як основи підвищення рівня здоров'я за рахунок фізичних вправ, покращення фізичного розвитку, тілобудови як важливого елементу вибору школярами наряду подальшої професійної діяльності.

Виходячи з цього, одним з положень нашої експериментальної методики є *підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичної культури*. Це положення ми реалізовували у формувальному експерименті на підставі введення в процес фізичного виховання учнів основної школи профорієнтаційної роботи, що надало можливості схарактеризувати специфіку праці вчителя фізичної культури, розширити уявлення дівчат і хлопців про спрямованість фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в процесі викладання навчального предмета „Фізична культура” й проведенні позакласної спортивно-масової роботи.

Формувальним експериментом були охоплені учні 8 – 9-х класів Старобільської гімназії (63 учні – 31 дівчина та 32 хлопці), Чмирівського НВК

„Школа-гімназія” (56 учнів – 28 дівчат та 28 хлопців), що разом становить 119 школярів.

Для порівняння рівня розвитку фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки залучено школярі 8 – 9 класів Свердловської ЗОШ № 9 (37 учнів: 20 дівчат та 17 хлопців) та 42 учні ЗОШ № 47 м. Луганська – 22 дівчини та 20 хлопців, що разом складає 79 осіб. Загальна кількість респондентів, які взяли участь у формуальному експерименті, становить 198 школярів.

Основний задум проведення формувального експерименту полягав у взаємодії змісту урочних занять фізичною культурою для школярів 8 – 9-х класів та змісту елективних курсів у структурі допрофільної підготовки. За нашою експериментальною методикою на уроці фізичної культури протягом першого семестру для учнів 8 класів експериментальних шкіл (і хлопців, і дівчат) акцентовано увагу на підвищенні мотивації та рівня знань до виховання фізичних якостей, специфічних змісту елективних курсів. Для цього нами було розроблено електронну презентацію різних видів спорту, довідник „Фізичні якості: питання та відповіді”, рекомендаційний лист, згідно з яким визначався рівень фізичного розвитку та фізичної підготовки, а також надавалися пропозиції щодо того, на виховання якої фізичної якості треба звернути першочергову увагу в самостійній роботі; пам'ятку щодо професійно-прикладної фізичної підготовки, де було представлено характеристику професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Другий семестр було присвячено організації роботи ознайомчих елективних курсів з ритмічної гімнастики, гімнастики, волейболу, баскетболу, футболу, що розширювало зміст уроків фізичної культури та на руховому рівні надавало можливості школярам познайомитись зі змістом навчальних занять різних видів спорту. Організаційний момент включав такі відмінності, а саме: елективні курси для учнів 8 класів експериментальної школи – Старобільська гімназія були обов'язковими, а відвідування перерахованих вище елективів – за бажанням учнів, тобто кожен обирав для себе те, що відповідає його інтересам, рівню знань та рівню фізичної підготовки. Для цього відводилось одне заняття на тиждень, що загалом становило 16 – 18 годин на семестр. Такий підхід надав можливість визначити рівень мотивації школярів (хлопців та дівчат) до занять за програмою різних елективних курсів (за допомогою анкетування) та виокремити найбільш популярні та доцільні елективні курси щодо виховання фізичних якостей підлітків і проведення профорієнтаційної роботи. Для цього школярі подавали письмову заяву, що слугувало підставою для визначення нами найбільш популярних видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

На підставі проведеного аналізу заяв визначено, що дівчата передбачають займатися за програмою ритмічної гімнастики, що в подальшому надасть їм можливості працювати інструкторами фітнесу. Хлопці вибрали заняття баскетболом як таким видом спорту, який надасть їм можливості продемонструвати свої швидко-силові та координаційні здібності. З урахуванням таких позицій на початок нового навчального року (з вересня) школярі вже 9 класів експериментальної школи почали заняття із цілеспрямованого виховання фізичних якостей за програмою елективних курсів:

ритмічна гімнастика – дівчата та баскетбол – хлопці. Ці курси проводилися один раз на тиждень обсягом 90 хвилин за нашою експериментальною програмою. Реалізація змісту елективних курсів включала формування інтересу до професії вчителя фізичної культури, для чого передбачалося проведення таких профорієнтаційних заходів, як: організація зустрічей з відомими спортсменами та вчителями фізичної культури, тренерами; проведення спортивних свят з показовими виступами майстрів спорту й майстер-класів; організацію екскурсій до спортивних баз. При цьому акцентовано увагу хлопців і дівчат на важливості фізичних якостей у будь-якій професійній діяльності як основи зміцнення здоров'я.

Аналіз результатів контрольного зрізу засвідчив позитивні зміни у вихованні фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки в ЕГ порівняно з КГ. Так, у дівчат ЕГ підвищилися показники розвитку відчуття ритму ($\bar{X}=5,9\pm0,04$ правильно відтворених ритмічних малюнків із 6 запропонованих), порівняно з дівчатами КГ ($\bar{X}=5,1\pm0,1$ ритмічних малюнка), що надає можливості правильно відтворювати просторові, часові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів, знаходити оптимальний варіант виконання рухових дій, заощаджувати свої сили й демонструвати високий рівень культури та краси рухів.

За експериментальний період позитивні зрушення отримані й у показниках розвитку гнучкості та спритності дівчат 8 – 9 класів. Так, рівень розвитку гнучкості відповідає високому рівню (+13,75 см.) порівняно із КГ (+ 12,1см. – достатній рівень). Аналіз коефіцієнта варіації засвідчив, що в ЕГ показники відтворення тесту стабільні ($V= 10,2\%$), а різниця між крайніми середніми показниками відтворення тесту складає +9 см, на відміну від показників КГ ($V= 24,8\%$), що вказує на неоднорідність показників відтворення тесту. Збільшилися показники високого рівня компетентності у відтворенні тесту на спритність із 22,5% до 51,6 % (середній показник ЕГ дорівнює $\bar{X}=10,9\pm0,48$ с.) та знизилися показники низького рівня компетентності з 32,2% до 12,9 % (середній показник ЕГ дорівнює $\bar{X}=12,15\pm0,15$ с.), що ми можемо розцінювати як позитивний момент нашої експериментальної роботи. Показники дівчат КГ залишилися майже не змінними (також підвищилися, але не значно).

У хлопців ЕГ підвищилися показники виховання швидко-силових якостей ($\bar{X} = 198,25\pm1,96$ см.) порівняно з результатами КГ ($\bar{X} = 184,21\pm4,30$ см.) за рахунок виконання спеціальних вправ з м'ячем, багатоскоків, перемінних прискорювань у бігу, підскоків. Вправи виконувались після засвоєння техніки рухів та надання спеціальних знань про вплив швидко-силових вправ на фізичний розвиток, стан здоров'я, підвищення працездатності, формування особистісних якостей хлопців, тому навантаження коливалося у межах короткочасного повторення серій з паузами для відпочинку та відновлення працездатності. Аналіз середнього арифметичного відтворення тесту „Човниковий біг” засвідчив, що показники ЕГ відповідають високому рівню компетентності ($\bar{X}=9,65\pm0,05$), порівняно з показниками учнів КГ ($\bar{X}=10,54\pm0,19$), що стосуються достатнього рівня компетентності. Визначення

середньої помилки різниці ($t = 0,03$) показує, що існує достовірна різниця ($p \leq 0,05$) на користь методики, запровадженої в Старобільській гімназії.

За експериментальний період і хлопці, і дівчата ЕГ показали високий рівень особистісних знань (10,39 балів), порівняно зі школярами КГ (8,79 балів) – достатній рівень. При цьому показники початкового та середнього рівня особистісних знань ЕГ зменшилися більше ніж утричі порівняно з КГ, що підтверджує ефективність експериментальної методики. Відзначаємо підвищення мотивації 70,4% дівчат та 78,8% хлопців ЕГ до виховання фізичних якостей, специфічних для ритмічної гімнастики та баскетболу. Домінантною позицією мотивації в дівчат до занять ритмічною гімнастикою є формування красивої тілобудови й ходи, мотив „гарно рухатись” та навчитись „красиво танцювати”. При цьому в хлопців основним мотивом є навчитися грати в ігрові види спорту, а також зміцнити здоров’я. Аналіз результатів цілеспрямованої профорієнтаційної роботи зі школярами експериментальних шкіл засвідчив, що 56,1% школярів (і хлопців, і дівчат) Старобільської гімназії подобається професія вчителя фізичної культури, порівняно з Чмирівським НВК „Школа-гімназія” (10,8%), але вони ще не знають, чи оберуть для себе в майбутньому цю професійну діяльність, оскільки вони в старшій школі спеціалізуються за суспільно-гуманітарним і природничо-математичним напрямом профільного навчання (10 клас – математичний профіль і профіль української філології; 11 клас – українська філологія та історія). Разом з тим, 76,4% школярів ЕГ знають, що існує тісний взаємозв’язок успіху в майбутній професійній діяльності та стану здоров’я.

Аналіз результатів проведеного дослідження переконує, що впровадження розробленої експериментальної методики сприяє підвищенню ефективності виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки учнів основної школи.

Проведене дослідження дозволяє сформулювати такі **висновки**:

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та практичне розв’язання проблеми виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, що виявляється в розробці, обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики, яка забезпечує ефективність цього процесу в загальноосвітніх навчальних закладах.

1. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дає підстави стверджувати, що фізичні якості є характеристиками рухових можливостей школярів в аспекті виконання різних форм та видів рухової діяльності. Без добре розвинених фізичних якостей, неможливо повноцінно вирішувати основні завдання які постають перед людиною протягом життя в будь-якій сфері діяльності.

Найбільш ефективно виховання фізичних якостей школярів відбувається в процесі фізичного виховання, що зумовлено об’єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини для виконання важливих соціальних та професійних функцій. Основна мета та завдання виховання фізичних якостей школярів спрямовані на зміцнення

здоров'я, вдосконалення тілобудови, гармонійний фізичний розвиток, сприяння вихованню правильної постави та тілесної краси, а також формування в школярів інтересу до занять фізичними вправами, позитивного ставлення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій бути здоровим та фізично досконалим.

Основними засобами виховання фізичних якостей є заняття фізичними вправами та різними видами спорту, що мають оздоровчий ефект, позитивно впливають на стан здоров'я та рівень фізичної підготовки, набувають для кожного учня особистісної цінності як складника образу „Я” в контексті виконання важливих соціальних та професійних функцій. Разом з тим виховання фізичних якостей школярів проходить у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по-справжньому освічується на рівні формування знань, рухових умінь та навичок.

2. Визначено, що в сучасних соціокультурних умовах модернізації загальноосвітньої школи передбачається профілізація навчально-виховного процесу в старшій школі, у структурі якої виділяється допрофільна підготовка учнів основної школи з метою професійної орієнтації учнів, сприяння у виборі ними напряму подальшого профільного навчання в старшій школі.

Доведено, що виховання фізичних якостей школярів в умовах допрофільної підготовки – соціально керований процес, що пов'язано з вимогами суспільства до того, що повинна молода людина знати, уміти та якими фізичними якостями вона має володіти для повноцінного виконання трудових і суспільних функцій, ведення здорового способу життя після закінчення школи. За допомогою відповідним чином організованих заходів з використанням фізичних вправ режиму праці та відпочинку, раціонального харчування тощо, можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку й професійно-прикладної фізичної підготовки.

Сутністю допрофільної підготовки учнів 8 – 9 класів є створення умов для диференціації та індивідуалізації навчання й виховання, забезпечення подальшого розвитку здібностей учнів у тій сфері діяльності, з якою в них пов'язаний вибір майбутньої професії. Основними формами організації допрофільної підготовки є поглиблене вивчення предмета та курси за вибором (елективи), що сприяє формуванню стійкого інтересу до предмета, розвитку відповідних здібностей підлітка та орієнтацію на професійну діяльність, де використовують одержані знання.

3. На підставі теоретичного узагальнення визначено, що основною формою допрофільної підготовки учнів основної школи є курси за вибором спортивного спрямування, що забезпечує підвищення в учнів інтересу до занять фізичною культурою, до певних сфер фізкультурно-спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя, нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображено на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно орієнтованих предметів.

4. До особливостей виховання фізичних якостей школярів в умовах допрофільної підготовки належать: урахування вікових особливостей фізичного

та психічного розвитку дітей підліткового віку за гендерними відмінностями; формування мотивації та інтересу учнів основної школи до свого фізичного розвитку та фізичної підготовки за рахунок вибору і хлопцями, і дівчатами курсу за вибором в умовах допрофільної підготовки; поєднання процесу виховання фізичних якостей з процесом навчання знань, рухових умінь і навичок, що зумовлює не тільки ефективне засвоєння техніки фізичних вправ, а й рівень професійно-прикладної фізичної підготовки як необхідної умови функціонування та розвитку організму відповідно до профільного навчання в старшій школі, що позитивно відображено на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно орієнтованих предметів.

5. У результаті проведення констатувального експерименту визначено, що школярам цікаво займатися за програмою курсів за вибором спортивного спрямування, оскільки це надає можливості продемонструвати фізичні якості (49,5%), приваблює змістом занять (36,9%) та пов'язується з особистістю вчителя фізичної культури (13,6%). Хлопцям найбільше подобається займатися ігровими видами рухової активності (футболом, баскетболом, волейболом), дівчатам – гімнастикою, аеробікою. Разом з тим тільки 10,4% учнів міських шкіл обрали б у майбутньому професійну діяльність учителя фізичної культури. При цьому школярі знають, що існує тісний зв'язок показників здоров'я та успіху в майбутній професійній діяльності.

6. Розроблено та теоретично обґрунтовано методику виховання фізичних якостей, яка спрямована на запровадження програми елективних курсів у процес фізичного виховання з акцентом на цілеспрямоване виховання фізичних якостей на засадах гендерного підходу; формування знань, що мають особистісне значення щодо свого фізичного розвитку, фізичної підготовки та стану здоров'я на основі компетентнісного підходу; формування мотиваційної сфери в школярів до виховання фізичних якостей у контексті допрофільної підготовки з використанням особистісно орієнтованого підходу; підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичної культури.

7. Упровадження розробленої методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки здійснювалося у взаємодії змісту урочних занять фізичною культурою для школярів 8 – 9 класів та змісту елективних курсів: для дівчат – ритмічна гімнастика, а для хлопців – баскетбол. Експериментальна робота довела ефективність використання таких методичних прийомів, як електронна презентація різних видів спорту, запровадження довідника „Фізичні якості: питання та відповіді”; використання рекомендаційного листа, надання кожному учаснику експерименту пам'ятки щодо професійно-прикладної фізичної підготовки де основна увага приділялась характеристиці професійної діяльності вчителя фізичної культури та взаємозв'язку рівня розвитку фізичних якостей та стану здоров'я.

8. Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки й засвідчують позитивну динаміку в ЕГ порівняно з КГ за всіма критеріями та показниками. Так, підвищилися показники виховання спритності,

гнучкості та відчуття ритму в дівчат, а також швидкісно-силових якостей та спритності в хлопців. Визначення середньої помилки різниці ($t = 0,03$) показує, що існує достовірна різниця ($p \leq 0,05$) на користь методики, запровадженої в Старобільській гімназії.

За експериментальний період збільшилися показники високого рівня особистісних знань і хлопців, і дівчат ЕГ (10,39 балів), порівняно з школярами КГ (8,79 балів) – достатній рівень. Разом з тим середній показник учнів Старобільської гімназії на 1,6 балів вище середнього показника учнів Чмирівського НВК „Школа-гімназія”. При цьому показники початкового та середнього рівня особистісних знань ЕГ зменшилися більше ніж утричі, порівняно з КГ.

56,1% школярів (і хлопців, і дівчат) ЕГ засвідчили, що їм подобається професія вчителя фізичної культури порівняно із респондентами КГ (10,8%).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки. Перспективи вивчення цієї проблеми вбачаємо в розробці й дослідженні механізмів самостійного виховання фізичних якостей школярів відповідно до майбутньої професійної діяльності на основі індивідуальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основні положення дисертації висвітлено в таких **публікаціях автора:**

Монографії:

1. Ливацький О. В. Педагогічні аспекти виховання фізичних якостей школярів / О. В. Ливацький // Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: монографія / А. Г. Черноштан, Ю. В. Драгнєв, О. В. Отрошенко, О. В. Ливацький та ін – Луганськ, ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2008. – С. 87–125.

2. Ливацький О. В. Стан та експериментальна методика виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика: монографія / Ю. В. Драгнєв, А. Г. Черноштан, А. П. Полтавський, О. В. Ливацький та ін – Луганськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С. 242–279.

Статті в наукових фахових виданнях:

3. Ливацький О. В. Сутність та особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури / О. В. Ливацький // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. 2009. – Вип. 54. – С. 266–269.

4. Ливацький О. В. Аналіз особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 15(202). – С. 40–51.

5. Ливацький О. В. Педагогічні аспекти виховання фізичних якостей школярів в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 11. – С. 182–185.

6. Ливацький О. В. Особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Вісн. Луган. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2009. – № 23(186), Ч. II. – С. 53–59.

Публікації в збірниках матеріалів конференцій:

7. Ливацький А. В. Современные фитнес-программы и технологии повышения уровня улучшения физического состояния человека / А. В. Ливацький, Н. О. Гайдук, Т. Л. Бурлакова, Н. В. Щурова // Олімпізм і молода спортивна наука України: IV Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2006. – С. 39–45.

8. Ливацький А. В. Формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста / А. В. Ливацький, Н. О. Гайдук, Т. Л. Бурлакова // Культура здоров'я, реабілітація фізичне виховання і спорт в сучасних умовах: всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2007. – С. 34–39.

9. Ливацький А. В. Формирование потребности в двигательной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой у учащейся молодежи / А. В. Ливацький, Н. О. Гайдук, Т. Л. Бурлакова // Культура здоров'я, реабілітація фізичне виховання і спорт в сучасних умовах: всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2007. – С. 39–43.

10. Ливацький О. В. Допрофільна підготовка як умова виховання фізичних якостей учнів основної школи / О. В. Ливацький // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика: всеукр. наук.-практ. семінару для вчителів фіз. культури та керівників міських і районних методичних об'єднань. – Луганськ, 2009. – С. 109–114.

11. Ливацький О. В. Теоретичний аналіз основних відомостей про швидкісні здібності людини / О. В. Ливацький, О. М. Луганська // Перший крок у науку: всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2009. – С. 57–60.

12. Ливацький О. В. Теоретичний аналіз особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні: регіон. наук.-практ. конф., 18 берез. 2010 р. – Луганськ, 2010. – Ч. II. – С. 7–15.

13. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів в умовах допрофільної підготовки / О. В. Ливацький, Н. А. Пронька // Перший крок у науку: VI Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2011. – С. 98–102.

Навчально-методичні видання:

14. Збірник курсів за вибором у процесі профільного навчання за спортивним напрямком / уклад.: Ротерс Т. Т., Ливацький О. В., Драгнєв Ю. В. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2008. – 336 с.

АНОТАЦІЇ

Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Державний заклад

„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. – Луганськ, 2012.

Дисертацію присвячено проблемі виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

На основі аналізу наукової літератури визначено теоретичні засади дослідження проблеми виховання фізичних якостей школярів; розкрито сутність допрофільної підготовки учнів та особливості виховання фізичних якостей учнів в умовах допрофільної підготовки; проаналізовано стан процесу виховання фізичних якостей в умовах допрофільної підготовки; теоретично обґрунтовано та розроблено методику виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, спрямованої на запровадження елективних курсів для виховання фізичних якостей хлопців та дівчат на засадах гендерного підходу, формування особистісних знань щодо свого фізичного розвитку, фізичної підготовки та стану здоров'я на основі компетентнісного підходу; формування мотивації до виховання фізичних якостей; підвищення рівня професійної орієнтації учнів основної школи щодо вибору професії вчителя фізичної культури. Експериментально перевірено ефективність упровадженої методики виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

Ключові слова: виховання, фізичне виховання, фізичні якості, профільне навчання, допрофільна підготовка, методика виховання фізичних якостей, елективні курси, особистісні знання, мотивація, гендер, індивідуалізація, диференціація, особистісно орієнтоване виховання, профорієнтаційна робота.

Ливацкий А. В. Воспитание физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.07 – теория и методика воспитания. – Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”. – Луганск, 2012.

В диссертационном исследовании представлены результаты теоретического и экспериментально исследования проблемы воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки. На основе анализа научной литературы определены педагогические аспекты воспитания физических качеств, раскрыты сущность допрофильной подготовки и особенности воспитания физических качеств в условиях допрофильной подготовки.

Доказано, что воспитание человека на всех этапах эволюционного процесса проходило в неразрывной связи с активной двигательной деятельностью, являющаяся показателем физического, психического, социального здоровья и способствует улучшению физического развития школьников, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма. На основе двигательной деятельности проходит включение школьников в процесс социализации, формируется личность, ее физическая культура, здоровье, совершенствуются физические качества подростков.

Физические качества рассматриваются как характеристики двигательных возможностей школьников в аспекте выполнения различных форм и видов

двигательной деятельности. Наиболее оптимально воспитание физических качеств школьников проходит в процессе физического воспитания в комплексе с развитием личности школьника на основе личностно ориентированного, комплексного, системного, дифференцированного подходов.

Раскрыты сущность допрофильной подготовки и особенности воспитания физических качеств учащихся основной школы в условиях допрофильной подготовки.

Определено, что основной формой допрофильной подготовки школьников являются курсы по выбору спортивного направления, целью которых выступает целенаправленное воспитание интереса к занятиям физической культурой, увеличение объема знаний, двигательных учений и навыков, воспитание физических качеств, что позитивно отражается на углубленном изучении циклов профессионально ориентированных дисциплин.

В результате проведения констатирующего эксперимента было определено, что школьникам интересно заниматься по программе курсов по выбору спортивного направления потому, что это дает возможность продемонстрировать уровень развития физических качеств, привлекает интересным содержанием занятий и определяется личностными качествами и профессионализмом учителя. Школьникам больше всего нравится заниматься игровыми видами двигательной активности (футболом, баскетболом, волейболом), а также гимнастикой, аэробикой, но при этом только 10,4% городских школьников в будущем выбрали бы профессию учителя физической культуры.

Теоретически обоснована и экспериментально проверена методика воспитания физических качеств, которая направлена на внедрение элективных курсов в процесс физического воспитания с акцентом на целенаправленное воспитание физических качеств на основе гендерного и дифференцированного подходов; формирование знаний, которые имеют личностный смысл для повышения уровня своего здоровья, физического развития и физической подготовки в контексте будущей профессиональной деятельности; формирование мотивационной сферы для воспитания физических качеств, а также повышение уровня профессиональной ориентации учащихся основной школы.

Экспериментальная проверка методики воспитания физических качеств в формирующем эксперименте подтвердила эффективность взаимодействия содержания урочных форм занятий физической культурой для школьников 8 – 9 классов и содержания элективных курсов (для девочек – ритмическая гимнастика, а для мальчиков – баскетбол) в условиях допрофильной подготовки, внедрение таких методических приемов как: электронная презентация различных видов спорта, справочника „Физические качества: вопросы и ответы”, рекомендательного листа по воспитанию физических качеств, памятки по профессионально-прикладной физической подготовки, что повысило уровень знаний школьников, а также мотивацию к целенаправленному воспитанию физических качеств как основы здоровья и успехов в будущей профессиональной деятельности.

Проведенное исследование не раскрывает всех аспектов проблемы воспитания физических качеств в условиях допрофильной подготовки. Перспективами исследования данной проблемы является изучение механизмов самостоятельного воспитания физических качеств школьников в соответствии с будущей профессией на основании индивидуальной программы профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: воспитание, физическое воспитание, физические качества, профильное обучение, допрофильная подготовка, методика воспитания физических качеств, элективные курсы, личностные знания, мотивация, гендер, индивидуализация, дифференциация, личностно ориентированное обучение, профориентационная работа.

Livatskiy A.V. Upbringing Physical Qualities Among Basic School Pupils in Terms of Preprofile Training. – Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.07 – Theory and Methods of Upbringing. – Luhansk Taras Shevchenko National University. – Luhansk, 2012.

The results of theoretical and experimental research of the problem of upbringing of physical qualities of secondary school pupils in terms of preprofile training are presented in the thesis.

Pedagogical aspects of upbringing the physical qualities are defined on the basis of analysis of scientific literature and the essence of preprofile training and the peculiarities of upbringing the physical qualities in terms of preprofile training are discovered.

It is defined that the basic form of preprofile training of schoolchildren are the sport sections aimed to arise the interest to physical training and also increase the knowledge in spheres of professionally oriented disciplines.

Theoretically grounded and practically tested the methods of physical qualities upbringing, which aimed to introduce the elective courses in the process of physical upbringing considering the gender approach to physical education, forming the knowledge which are individual-centered in health improvement and physical training in context of future professional activity; forming the motivation for physical qualities upbringing and also rising the level of the professional orientation of secondary school pupils.

Keywords: upbringing, physical upbringing, physical qualities, specialized upbringing, preprofile training, methods of upbringing physical qualities, elective courses, personal knowledge, motivation, gender, individualization, differentiation, personality-oriented education, vocational work.