

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

Чернігівського національного
педагогічного університету

Випуск 129

Том III

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів
2015

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир О.В., Бобир С.Л., Боровик А.М., Гаркуша С.В., Гетта В.Г., Горошко Ю.В., Грищенко С.В., Давиденко А.А., Жила С.О., Завацька Л.М., Захарук Т., Клим-Клімашевська А., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Носко М.О., Носовець Н.М., Пліско В.І., Проніков О.К., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Скок М.А., Скребець В.О., Стеченко Т.О., Стрілець С.І., Торубара О.М., Третяк О.С.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Багінська О.В., Власенко С.О., Гаркуша С.В., Єдинак Г.А., Єрмаков С.С., Жиденко А.О., Жула Л.В., Кузьомко Л.М., Куртова Г.Ю., Лисенко Л.Л., Лукаш О.В., Ляпін В.П., Медведєва І.М., Носко М.О., Огієнко М.М., Пліско В.І., Воеділова О.М., Проніков О.К., Сергієнко Л.П., Синіговець В.І., Скребець В.О., Торубара О.М., Цьось А.В., Яковенко Б.В.

Відповідальний за випуск: доктор педагогічних наук, доцент **Гаркуша С.В.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.
*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

Адреса редакційної колегії:
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 2 від 30 вересня 2015 року)

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету "Серія: Педагогічні науки"
включено до Переліку наукових фахових видань України.

Наказ МОН України №528 від 12 травня 2015 р.

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне
виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України.*

Постанова президії ВАК України від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)

підлітків суттєво покращилися показники витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у подальшому вивченні фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та фізичної працездатності підлітків.

Використані джерела

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 23 с.
2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 269–272.
3. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 81–87.
4. Левандовська Л. Ю. Вивчення рухової активності та рівня фізичного здоров'я школярів / Л.Ю. Левандовська, І. М. Григус // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне : РДГУ, 2011. – Випуск 5. – С. 148–153.

Levandovska L.

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ADOLESCENTS IN THE INDIVIDUALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION

Physical fitness of the younger generation today is recognized as an important component of health, physical development, high performance foundation, preparation for socially useful work.

Objective: to study physical fitness of adolescents during physical education classes during the school year.

To determine the effectiveness of the proposed individualization of physical training of teenagers was the comparative pedagogical experiment. This study was conducted on the bases Kremenets boarding school and secondary school pupils of 6-7 classes of children age: 11-12 years. Overall in the study participated 148 adolescents, including 70 girls and 78 boys.

During the academic year studied the level of physical fitness of students 11-12 years in the individualization of physical education.

To determine the endurance we selected test run at 1500 m.

Tests for determining power quality students we chose bending and unbending hands the emphasis lying on the floor. Another definition of power quality test in adolescents of both groups we chose to perform hang on bent arms. Raising a Seed for 1 min. also reflects the power as teenagers. Long jump from place also describes power as teenagers.

Tests for determining speed performance qualities of teenagers were running at 60 meters. Tests for determining teenagers agility shuttle run was 4x9 m. State test to determine the flexibility adolescents is torso forward from a seated position.

Thanks to the proposed methods of individualization of physical training was able to significantly ($p < 0.05$) increase the results of state tests of physical fitness main group of teenagers, including results of tests run, bending and unbending hands the emphasis lying on the floor, hang on bent arms, lifting in sitting position, long jump from place, performance running at 60 meters, shuttle run 4x9 meters, torso forward from a seated position. Adolescents significantly improved performance endurance, power-speed, agility and flexibility. Proven effectiveness of individualized approach to lessons on physical education.

Key words: *adolescents, physical fitness, individualization, increase.*

Стаття надійшла до редакції 12.09.2015 р.

УДК 373. 5 016 : 796

Ливацький О.В.

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДОПРОФІЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті основну увагу приділено визначенню ефективності виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки як актуального напрямку фізичного виховання учнівської молоді, пошуку сучасних методичних підходів для прищеплення інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання. Концепція такого підходу базується на профільному навчанні за спортивним напрямком учнів сучасної школи. Найвищою метою такого виховання виступає всебічний розвиток особистості школярів в умовах допрофільної підготовки.

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

Постановка проблеми. В останні роки все частіше йдеться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, але і як про властивість особистості. В системі фізичного виховання акцентуються механізми й ефекти впливу на її розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, вдосконалення почуттів і соціальної поведінки, моральності й духовності. 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 свідомість, фізична культура, здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які виховуються й удосконалюються фізичні якості підлітків.

Особливої уваги в цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки, яке сприяє формуванню здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки, а також професійній орієнтації учнів основної школи.

Така тенденція вимагає спрямування виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення в учнів основної школи 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. Провідна роль у цьому належить розробці курсів за вибором для учнів 8 – 9-х класів спортивного спрямування як необхідна умова нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображається на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно орієнтованих предметів.

Рухова діяльність здійснюється за рахунок діяльності фізичних якостей, що забезпечує фізичний розвиток школярів, підвищує функціональні можливості діяльності систем організму. За допомогою соціалізації в ній, як відомо, відтворюються людські взаємини, формується особистості рухової діяльності, проходить включення школярів у процес фізичної культури, культури здоров'я та відбуваються психічні процеси, через які виховуються й удосконалюються фізичні якості підлітків.

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

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; розвитку різних фізичних якостей у школярів присвячено праці І. Козетова, Г. Петренко, С. Присяжнюк, О. Тимошенко; підвищення мотивації до занять фізичною культурою досліджували Б. Ведмеденко, Л. Іванченко, В. Лисяк.

Досліджуючи проблему допрофільного навчання в школі, науковці наголошують на важливості розробки педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки, пошуку шляхів професійно-прикладної фізичної підготовки, чому присвячено праці М. Артикова, В. Беліновича, Г. Бікташева, В. Кабачкова, П. Сиріса та ін. Однак проблемі виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки до теперішнього часу не приділялося належної уваги.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей сучасних школярів спрямована на задоволення потреб суспільства в фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності. Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей в умовах допрофільного навчання. У зв'язку з цим стає важливо визначити сутність виховання фізичних якостей саме в учнів основної школи як актуального напрямку фізичного виховання учнівської молоді.

Виховання фізичних якостей здійснюється в процесі занять фізичним вправами за спеціально розробленими методиками є цілісним процесом, який об'єднує окремі взаємозв'язані сторони вдосконалення фізичних, функціональних і психологічних можливостей людини.

Отже, виховання фізичних якостей школярів в умовах допрофільної підготовки – соціально керований процес. 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 фізичної підготовленості.

Ми вважаємо, що ефективно вирішувати завдання розвитку фізичних якостей учнів основної школи допоможуть фізичні вправи, українські народні ігри та забави за умови їх методично правильного добору. Безумовно, потрібні дії з удосконалення й оптимізації засобів і методів впливу на учнів з боку педагогів; оскільки в них відсутні особистісні стимули й мотиви, які б спонукали їх до занять фізичною культурою.

Особливістю ефективного виховання фізичних якостей є мотивація та інтерес учнів основної школи до свого фізичного розвитку та фізичної підготовки. Саме мотивація – основа особистісного вибору школярами елективного курсу в умовах допрофільної підготовки для цілеспрямованого фізичного розвитку та фізичної підготовки[2].

Формувати мотивацію – означає не тільки пропонувати готові мотиви та цілі, а створити їм такі умови й ситуації розгортання активності, де б бажані мотиви й цілі склалися та розвернулися з урахуванням досвіду, індивідуальності, внутрішніх бажань самого учня на окремі види роботи, пов'язаної з внутрішнім ставленням до неї.

Перед сучасним учителем фізичної культури постає завдання викликати зацікавленість учнів до занять, бажання розвивати необхідні для цього фізичні та психічні якості й отримувати задоволення від них. Інтереси учнів до занять фізичною культурою зумовлені власними бажаннями. Деякі прагнуть зміцнити здоров'я, сформувати тіло, інші – розвинути фізичні та психічні якості (волю тощо). Дівчата частіше бажають сформувати гарну фігуру, розвинути гнучкість, удосконалити свою поставу, ходу тощо. Хлопці переважно бажають розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність. Старшокласники на перше місце ставлять мотиви, пов'язані з їхніми життєвими планами, прагнуть підготувати себе до конкретної майбутньої професійної діяльності.

На жаль, учнів, зацікавлених заняттями з фізичної культури, яка має в майбутньому забезпечувати працездатність, дуже мало. Так, значна кількість старшокласників (понад 70%) фізичною культурою займаються без бажання, хоча обов'язковість таких занять обсягом дві години на тиждень установа державною програмою. Учні нерегулярно відвідують заняття з фізичної культури, а це негативно впливає на розвиток їхніх фізичних якостей.

З цього приводу Б. Ведмеденко [1, с. 112 – 113] наголошує на необхідності прогнозування процесу виховання інтересу до занять фізичною культурою на підставі пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учня, спрямованої на формування прогнозів щодо рефлексії вчинкової поведінки на основі аналізу тенденцій задоволення позитивного інтересу до занять фізичною культурою, прояву емоційної зарядженості. У нашому випадку – це саме стимулювання інтересу до засвоєння програми елективних курсів на підставі розвитку природи рефлексивності організму дитини, вихованості інтересу до занять фізичною культурою, у процесі яких проходить і виховання фізичних якостей [3, с. 31-32].

Отже, розвиток фізичних якостей підлітків, з одного боку, показує рівень їхньої фізичної підготовки, а з іншого – застосування специфічних засобів з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, туризму та ін. надає можливості розвивати саме ті фізичні якості, за допомогою яких можна отримати високий показник у зазначених вище видах рухової діяльності. Також розвиток фізичних якостей має соціальне значення для виконання конкретного виду професійної та трудової діяльності в аспекті професійно-прикладної фізичної підготовки, що зумовлює успішність професійної діяльності [4].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. На понятійному рівні фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Найбільш оптимально виховання фізичних якостей школярів відбувається в процесі фізичного виховання в комплексі з розвитком особистості школяра на рівні формування цінностей, потреб,

інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних якостей, необхідних для виконання важливих соціальних та професійних функцій з урахуванням комплексного, системного, особистісно орієнтованого та гендерного підходів.

До особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки можна віднести:

– 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 та навичок, що зумовлюють не тільки ефективне засвоєння техніки фізичних вправ, а й рівень професійно-прикладної фізичної підготовки стосовно вимогам програми з фізичної культури.

Використані джерела

1. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою : у 2 ч. : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Ведмеденко Борис Федотович. – К., 2005. – Ч. 1. – 514 с.
2. Демерков С. В. Домашні завдання з фізичної культури / С. В. Демерков, О. В. Отравенко, В. І. Коробко // Освіта Донбасу. – 2001. – № 3. – С. 76 – 79.
3. 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.
4. Отравенко О. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в умовах сучасної школи за програмою "Спорт для всіх" / О. В. Отравенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 9 : у 4 т. – Л., 2005. – Т. 1. – С. 275 – 277.

Lyvatskyi O.

PUPILS' PHYSICAL QUALITIES TRAINING OF THE BASIC SCHOOL IN THE CONDITIONS OF PRE-PROFILE PREPARATION AS A PEDAGOGICAL PROBLEM.

The article focuses on the determination of the effectiveness of pupils' physical qualities training of the basic school in the conditions of pre-profile preparation as the current direction of students' physical education, finding modern methodological approaches to instill interest in physical training and introduction of innovative technologies into the system of school physical education. The concept of this approach is based on the profile training on sports direction of modern school students. The main purpose of such education advocates all-round development of the individual students in a pre-profile training. It is notified that education at all stages of human evolutionary process took place in the indissoluble unity of the active motor activity, which is an indicator of physical, mental, and social health affects on physical development of pupils, enhances the functionality of the cardiovascular, respiratory and nervous systems. Special attention in this process requires education of physical qualities of secondary school pupils in the conditions of pre profile training, which promotes health, increasing the level of physical development and physical training and vocational guidance of secondary school pupils. The analysis of scientific literature suggests different approaches of problem solving students' physical qualities training: theoretical and methodological foundations of education physical qualities were considered by T. Krutsevych, B. Shiyan, J. Kholodov, V. Kuznetsov, V. Platonov; I. Kozetova, G. Petrenko, P. Prysazhnyuk, O. Tymoshenko dedicated works to the development of various physical qualities of schoolchildren; the increasing of motivation for physical training studied B. Vedmedenko, L. Ivanchenko, V. Lysyak. Exploring the issue of pre profile training at school, researchers stress on the importance of developing educational strategies of pre-professional physical training, on finding ways of professionally applied physical preparation. However, the problem of physical qualities training of secondary school pupils in the conditions of pre profile training so far been neglected. It is proved that the development of physical qualities of teenagers on the one hand shows their level of fitness, and on the other hand the usage of specific tools in gymnastics, sports, athletics, tourism and others. It provides opportunities to develop precisely those physical qualities that can help them to get the highest rate in the above types of motor activity. Development of physical qualities also has social value for a particular type of professional work and in terms of professional-applied physical training, which leads to the success of professional activity

Key words: pre-profile training, elective courses, physical qualities.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. III / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

Технічний редактор

О. Клімова

Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Клімова

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія KB № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

Підписано до друку 30.09.2015 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.
Обл. друк. арк. 37,96. Ум. друк. арк. 33,25. Наклад 350 прим. Зам. № 778.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 65-17-99