

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

ПОЛУЛЯЩЕНКО Тетяна Леонідівна

УДК 37.091.398:796.6(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ
ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ
З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ**

13.00.07 – теорія та методика виховання

01 – Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук.
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне
джерело _____ Т. Л. Полулященко

Науковий керівник – **Караман Олена Леонідівна**, доктор педагогічних
наук, професор

Старобільськ – 2019

АНОТАЦІЯ

Полулященко Т. Л. Педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. – Старобільськ, 2019.

Дисертацію присвячено проблемі виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

У Вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено об’єкт, предмет, мету, завдання дослідження, сформульовано гіпотезу, висвітлено теоретико-методологічні засади, методи дослідження, наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, наведено дані про їх апробацію й упровадження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *уперше* розроблено та експериментально перевірено ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту (створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту); *уточнено* сутність і класифікацію фізичних якостей особистості, сутність і структуру виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять

з велосипедного спорту як педагогічного процесу; *удосконалено* підходи до визначення критеріїв, показників й рівнів вихованості фізичних якостей учнів основної школи; діагностичний інструментарій визначення рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи; *подальшого розвитку набули* принципи, форми, методи виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з обраного виду спорту.

У дисертації на основі аналізу наукової літератури розкрито стан розробленості проблеми фізичного виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять, визначено особливості фізичного виховання учнів на позакласних заняттях з велосипедного спорту, розкрито сутність і зміст виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять з велосипедного спорту.

Аналіз понятійно-категоріального апарату дослідження дозволив з'ясувати сутність і співвідношення понять „виховання”, „фізичне виховання” та встановити, що *фізичне виховання* – це один з аспектів виховання особистості; цілеспрямований педагогічний процес, метою і змістом якого є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань; забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій та культурній діяльності.

На підставі аналізу наукової, нормативної та навчально-методичної літератури визначено стан розробленості проблеми виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з обраного виду спорту; виділити п'ять груп фізичних якостей – *сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість*. Доведено, що виховання фізичних якостей є одним з провідних завдань і змістом позакласної роботи школи з фізичного виховання.

Встановлено, що сенситивним періодом для виховання фізичних якостей у процесі позакласної роботи з обраного виду спорту є дитячий підлітковий вік від 11 до 15 років, коли сформована психофізіологічна база

для розвитку рухових задатків людини і відповідає періоду навчання в основній школі (5 – 9 класи).

На основі аналізу науково-методичних та нормативних джерел (законів України, концепцій, державних стандартів, програм у галузі загальної середньої освіти, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я) визначено місце і роль фізичного виховання учнів основної школи як невід'ємного складника позакласної роботи школи.

Позакласну роботу схарактеризовано як різноманітну освітню і виховну роботу, спрямовану на задоволення інтересів і запитів учнів, організовану в позаурочний час педагогічним колективом школи. Провідними формами позакласних занять з велосипедного спорту є гуртки та секції „Велоспорт”. Секція з велоспорту – це зібрання учнів, які склали кваліфікаційні іспити, добре себе зарекомендували під час тренувань, володіють основами обраного виду спорту.

На основі наукових підходів до визначення сутності і складників процесу виховання фізичних якостей поняття „*виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту*” визначено як педагогічний процес розвитку природних рухових задатків учня, спрямований на досягнення результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності. Розроблено структуру виховання фізичних якостей як педагогічного процесу, що складається з п'яти компонентів: мета, об'єкт, суб'єкт, зміст, технологія (форми, методи, етапи), педагогічні умови, результат.

На підставі теоретичних висновків, результатів констатувального етапу експерименту, що виявили низький рівень вихованості фізичних якостей учнів основної школи, науково-теоретично обґрунтовано та впроваджено комплекс педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом: створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об'єднання потенціалу суб'єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної

школи; підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Реалізація першої умови передбачала об'єднання ресурсів (організаційно-управлінського, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та ін.) усіх суб'єктів виховного простору (органів влади, закладів загальної середньої освіти, секцій „Велоспорт”, створених на їхній базі, сім'ї), що стало сприятливим підґрунтям для організації ефективного педагогічного процесу, спрямованого на виховання фізичних якостей учнів основної школи – сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Зокрема на рівні секції „Велоспорт” змістом експериментальної роботи стало безпосереднє виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: формування мотивації до виховання й самовиховання фізичних і морально-вольових якостей, занять велосипедним спортом, здорового способу життя; засвоєння знань про фізичні якості, форми й методи їх виховання й самовиховання; підготовка до змагань та підвищення спортивної майстерності; управління, контроль та моніторинг розвитку фізичних якостей і здібностей до занять велосипедним спортом; підготовка та участь у змаганнях з велосипедного спорту різного рівня; безпосереднє виховання фізичних якостей у процесі опанування й шліфування техніки велосипедного спорту засобами *спеціальних фізичних вправ* на велосипеді: *сили* (вправи на велотренажерах, на подолання опору маси власного тіла (їзда по піску, снігу, вгору, проти вітру); рухливі ігри „Перештовхування”, „Півнячий бій”); *витривалості* (вправи аеробного й анаеробного характеру, їзда на велосипеді на різні дистанції, педалювання на велостанку, їзда на велосипеді командою на різних відрізках); *швидкості* (вправи на велотренажері повторним методом, швидке долаття відрізків на велосипеді (шосе, крос), їзда на велосипеді

командою, повторним методом з прискоренням); *спритності* (подолання незнайомої смуги перешкод, їзда на велосипеді змійкою, колом та вісімкою з різним радіусом); *гнучкості* (вправи на розтягування, розвиток пасивної гнучкості (хребтового стовпа, плечових, тазостегнового, колінних гомілкових суглобів) тощо. Основними *формами* виховання фізичних якостей на рівні школи та секції „Велоспорт” стали: фронтальні, поточні, індивідуальні, групові, змагальні, станційні тощо; *методами* – формування свідомості, мотивації, знань, практичних умінь і навичок, поведінки; організації, планування, управління, координації, контролю тощо.

Упровадження *другої* педагогічної умови відбувалося шляхом *підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту* на основі розробленої й упровадженої навчальної програми з підвищення кваліфікації учителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту. Метою програми було визначено засвоєння знань, умінь і навичок з теорії та методики виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту. Програмними результатами – знання, уміння і навички щодо фізичних якостей та особливостей їх виховання в закладі загальної середньої освіти; класифікації велосипедного спорту; структури тренувального процесу з велосипедного спорту; форм, методів і засобів спортивної підготовки велосипедистів; моніторингу і контролю у спортивному тренуванні велосипедистів; методики організації позакласної роботи з велосипедного спорту; науково-методичного супроводу виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту тощо. Було використано різноманітні *форми* (лекція, практичне заняття, самостійна та науково-дослідна робота, доповідь, реферат, конференція, тренінг, ділова гра, презентація досвіду) та комплекс *методів* (навчання, засвоєння, контроль).

Реалізація *третьої* педагогічної умови здійснювалася шляхом науково-методичного забезпечення *психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей*: щоденника спостережень, навчально-методичних рекомендацій та компакт-

диску з відеозаписами тренувального процесу, змагань з велосипедного спорту.

Ефективність запроваджених умов доводилася на контрольному етапі експериментальної роботи на підставі двох узагальнених критеріїв (рівень вихованості фізичних якостей учнів та рівень педагогічної компетентності учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту), підкритеріїв (потребнісно-мотиваційний, когнітивний, активно-творчий), показників критеріїв та рівнів (високий, середній, низький).

Експериментально встановлено та підтверджено за допомогою статистичного аналізу ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту на основі підвищення рівня вихованості фізичних якостей учнів та рівня педагогічної компетентності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту за всіма критеріями.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їхній достатній готовності до впровадження в освітній процес закладів загальної середньої та вищої освіти: розроблено напрями і зміст діяльності всіх суб'єктів виховного простору „Школа – Секція” щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту; методику виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту; навчальну програму з підвищення кваліфікації учителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту щодо виховання фізичних якостей учнів; науково-методичне забезпечення процесу виховання фізичних якостей учнів під час позакласних занять з велосипедного спорту (щоденник спостережень фізичного вдосконалення учня, навчально-методичні рекомендації, компакт-диск з відеозаписами тренувального процесу та змагань із велосипедного спорту тощо).

Результати дослідження можуть бути використані у виховній, оздоровчій, спортивно-масовій діяльності закладів середньої освіти;

у формуванні та підготовці учнівських команд з велоспорту до участі у змаганнях різного рівня; у процесі підвищення кваліфікації учителів фізичної культури та тренерів з різних видів спорту; у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти.

Ключові слова: педагогічні умови, виховання, фізичні якості, учні основної школи, позакласна робота, велосипедний спорт.

Список публікацій здобувача

Статті в наукових фахових виданнях України

1. Бровар Т. Л. Побудова та контроль навчально-тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі. Український медичний альманах. Науково-практичний журнал. Луганськ, 2010. Том 13. № 6 (додаток). С. 14 – 16.

2. Броварь Т. Л. Оперативный контроль функционального состояния организма велосипедистов, которые специализируются в кросс-кантри на этапе начальной подготовки. Український медичний альманах. Науково-практичний журнал. Луганськ, 2012. Том 15, № 2. С. 9 – 10.

3. Полулященко Т. Л. Формування фізичних якостей школярів старшої школи під впливом занять велосипедним спортом. Науковий вісник Донбасу. 2014. Вип. 4 (28). URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN28/index.html>.

4. Полулященко Т. Л. Биохимический метод контроля функционального состояния организма. Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2012. Вип. № 4 (20). С. 458 – 460.

5. Полулященко Т. Л. Педагогічні умови виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Старобільськ, 2016. Вип. 4 (301). С. 54 – 64.

6. Полулященко Т. Л. Проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі. Науковий журнал „Інноваційна педагогіка”. Одеса, 2018. Вип. 7. Том 1. С. 160 – 164. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/7-1-ukr> (укр. версія); <http://www.innovpedagogy.od.ua/7-1-eng> (англ. версія).

7. Полулященко Т. Л. Психологічна стратегія в процесі тренувань на витривалість. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Старобільськ, 2018. № 4 (318). Ч. 2. С. 143 – 152.

8. Полулященко Т. Л. Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання учнів основної школи у сучасних умовах. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2017. № 3 (308). С. 122 – 129.

9. Полулященко Т. Л. Сучасні вимоги до навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів основної школи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2019. Вип. № 4 (327) Ч. 1. С.15 – 22.

Статті в періодичних виданнях зарубіжних країн

10. Полулященко Т. Л. Педагогічні передумови виховання фізичних якостей учнів в позакласній роботі з фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. Херсон, 2017. Вип. LXXX. № 80 Том 3. С. 91 – 96. URL: http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_80/part_3/20.pdf.

11. Tatyana Polulyashchenko, Yurii Polulyashchenko. Characteristics of the content of pedagogical conditions for education of physical qualities of educational subjects „School-section” in the process of extracurricular work from physical education. International Academy Journal Web of Scholar. Warsaw. RS Global Sp. z O.O. 2019. Випуск 6 (36). С. 31 – 36. URL: <https://ws-conference.com/webofscholar>.

Опубліковані праці апробаційного характеру

12. Полулященко Т. Л. Формування рухових якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: актуальні

проблеми здоров'я, фізичного виховання і спорту у сучасному суспільстві: кол. Монографія / за гол. ред. Ю. М. Полулященко. Старобільськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2015. С. 169 – 192.

13. Полулященко Т. Л. Основы построения процесса физической подготовки в макроцикле гонщиков, которые специализируются в кросс-кантри на этапе начальной подготовки. *Scientific Youth: Priorities of the World Science. Festschrift of the IV International Scientific-Practical Conference.* Published: 20 february 2014. Luhansk, 2014. С. 100 – 103.

14. Полулященко Т. Л. Інноваційний підхід до методики формування педагогічних навичок у майбутніх спеціалістів з фізичної культури в процесі реформування освіти України. *Humanities and natural sciences university in Sandomierz Higher education institutions as a medium for the formation of a new generation of pedagogical workers.* June 11 – 15. 2018. Sandomierz, Republic of Poland, 2018. С. 83 – 89.

15. Полулященко Т. Л. Особливості методології наукових досліджень у дитячо-юнацькому спорті. Збірник тез наук. робіт. Міжнародна науково-практична конференція „Педагогіка і психологія: Актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі”. Київ, 04.05.2019. С. 103 – 107.

ABSTRACT

Polulyashchenko T. L. Pedagogical conditions of education of physical qualities of elementary school students in the course of extracurricular cycling lessons. – Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for a Candidate Degree in Pedagogical Sciences, specialty 13.00.07 – Theory and Methods of Education. – National Institution „Lugansk National Taras Shevchenko University”. – Starobilsk, 2019.

The dissertation is devoted to the problem of education of physical qualities of elementary school students in the course of extracurricular cycling lessons.

It is explained in the introduction the relevance of the chosen topic, defines the object, subject, purpose, research task, formulates a hypothesis, outlines

theoretical and methodological foundations, methods of research, scientific novelty and practical significance of the obtained results, provides data on their testing and implementation.

The analysis of the conceptual and categorical apparatus of the research made it possible to find out the essence and correlation of the concepts of „education”, „physical education” and to establish that physical education is one of the aspects of personality education; purposeful pedagogical process, the purpose and content of which is to promote health, development of physical qualities, improvement of morphological and functional abilities, formation and improvement of the basic vital motor skills, skills and related knowledge; ensuring human readiness for active participation in social, industrial and cultural activities.

On the basis of the analysis of scientific it was determined normative and educational and methodical literature, the state of elaboration of the problem of education of physical qualities of pupils in the process of extracurricular activities in the chosen sport; to distinguish five groups of physical qualities – strength, speed, endurance, agility, flexibility. It is proved that the education of physical qualities is one of the leading tasks and content of the extracurricular work of the school of physical education.

It is established that the sensitive period for education of physical qualities in the process of extracurricular work is a selected teenage sport of children from 11 to 15 years, when the psychophysiological base for development of motive motives of the person is formed and corresponds to the period of study in primary school (grades 5 – 9).

Based on the analysis of scientific and methodological and normative sources (laws of Ukraine, concepts, state standards, programs in the field of general secondary education, physical culture and sports, health care) the place and role of physical education of elementary school students as an integral component of school extracurricular work are determined. .

Extracurricular work is characterized as a variety of educational and educational work aimed at meeting the interests and requests of students, organized

in the after-school hours by the school's teaching staff. Leading forms of extracurricular cycling classes are mugs and cycling sections. The Cycling Section is a gathering of students who have passed the qualifying exams, have proven themselves well during their training, and have the basics of their chosen sport.

On the basis of scientific approaches to the definition of the essence and constituents of the process of education of physical qualities of the concept of „education of physical qualities of students of primary school in the process of extracurricular cycling” was defined as pedagogical process of development of natural motive impulses of the student aimed at achieving results in cycling and other types of movement activities. It was developed the structure of education of physical qualities as a pedagogical process consisting of five components: purpose, object, subject, content, technology (forms, methods, stages), pedagogical conditions, result.

On the basis of theoretical conclusions, the results of the ascertainment stage of the experiment, which revealed a low level of education of physical qualities of students of primary school, scientifically-theoretically substantiated and introduced a set of pedagogical conditions of education of physical qualities of students of elementary school in the process of creating extracurricular classes Section ”aimed at combining the potential of educational institutions for organizing extracurricular cycling classes and education of the physical qualities of primary school students; improving the level of pedagogical skills of a physical education teacher; trainer in cycling as a continuous process of improvement and self-improvement of professional competence in the field of physical culture and sports; providing psychological and pedagogical support for primary school students to create an individual trajectory of physical education in the process of extracurricular cycling.

The implementation of the first condition involved the pooling of resources (organizational, managerial, staffing, logistical, scientific and methodological, etc.) of all subjects of educational space (authorities, general secondary education institutions, sections „Cycling” created on their base, families), which became a

favorable basis for organizing an effective pedagogical process aimed at educating the physical qualities of primary school students – strength, endurance, speed, agility, flexibility.

In particular, at the level of the „Cycling” section, the content of the experimental work became the direct education of physical qualities of elementary school students in the process of extracurricular cycling classes: formation of motivation for education and self-education of physical and moral and volitional qualities, cycling, healthy lifestyle; assimilation of knowledge about physical qualities, forms and methods of their education and self-education; preparation for competitions and improvement of sports skills; management, control and monitoring of the development of physical qualities and abilities for cycling; preparation and participation in various cycling competitions; direct upbringing of physical qualities in the process of mastering and grinding the technique of cycling sports by means of special physical exercises on a bicycle: forces (exercises on exercise bikes, to overcome the resistance of the mass of one's body (riding on sand, snow, up, against wind; „Main”); endurance (exercises of aerobic and anaerobic nature, cycling at different distances, pedaling on a bicycle stand, cycling by a team on various stretches); speed (exercises on the exercise bike by repeated method, fast overcoming of segments on a bicycle (highway, cross), cycling by a team, repeated method with acceleration); agility (overcoming an unfamiliar obstacle course, cycling a snake, a circle, and eight with different radius); flexibility (stretching exercises, development of passive flexibility (spinal column, shoulder, hip, knee joints), etc. The main forms of physical education at the school level and cycling section were: frontal, running, individual, group, group methods – formation of consciousness, motivation, knowledge, practical skills, behavior, organization, planning, management, coordination, control, etc.

The introduction of the second pedagogical condition was achieved by improving the level of pedagogical skill of the physical education teacher / trainer on cycling on the basis of the developed and implemented training program for the training of physical education teachers / trainers in cycling. The purpose of the

program was to determine the purchase of knowledge, abilities and skills in the theory and methods of training physical qualities in the process of extracurricular cycling. Program results – knowledge, abilities and skills regarding physical qualities and peculiarities of their education in the institution of general secondary education; classification of cycling; structures of the cycling training process; forms, methods and means of sports training for cyclists; monitoring and control in cycling sports training; methods of organization of extracurricular work on cycling; scientific and methodological support of training of physical qualities in the course of extracurricular activities in cycling etc. Various forms were used (lecture, practical training, independent and research work, report, abstract, conference, training, business game, presentation of experience) and a set of methods (training, assimilation, control).

The realization of the third pedagogical condition was completed by scientific and methodological support of psychological and pedagogical accompaniment of the students of the primary school to create an individual trajectory of education of physical qualities: a diary of observations, educational and methodical recommendations, and a CD with videos of the training bicycle process.

The effectiveness of the introduced conditions was proved at the control stage of the experimental work on the basis of two generalized criteria (the level of education of physical qualities of students and the level of pedagogical competence of a physical education teacher / trainer in cycling), sub-criteria (need-motivational, cognitive, active, cognitive) levels (high, medium, low).

The effectiveness of pedagogical conditions of upbringing of physical qualities of pupils in the process of extracurricular cycling has been experimentally established and confirmed by means of statistical analysis on the basis of increasing the level of upbringing of physical qualities of pupils and the level of pedagogical competence of a physical education teacher / trainer in cycling.

The practical significance of the obtained results is their sufficient readiness for introduction into the educational process of institutions of general secondary

and higher education: the directions and content of activity of all subjects of educational space „School – Section” are developed for the education of physical qualities of primary school students in the process of extracurricular cycling sports; the method of education of physical qualities of primary school students in the process of extracurricular cycling; a training program for the training of physical education teachers / trainers in cycling to educate the physical qualities of students; scientific and methodological support of the process of education of physical qualities of students during extracurricular cycling activities (diary of observations of the physical improvement of the student, educational and methodical recommendations, a CD with videos of the training process and competitions in cycling, etc.).

The results of the study can be used in the educational, recreational, sports and mass activities of secondary education institutions; in the formation and preparation of cycling student teams to participate in competitions of different levels; in the process of professional development of physical education teachers and coaches in different sports; in the training of specialists in physical education and sports in higher education institutions.

Keywords: pedagogical conditions, education, physical qualities, elementary school students, extracurricular work, cycling.

ЗМІСТ

ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ	27
1.1. Проблема фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі	27
1.2. Особливості фізичного виховання учнів на позакласних заняттях з велосипедного спорту	58
1.3. Сутність і зміст виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту	80
Висновки до розділу 1	106
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ Й ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ	109
2.1. Обґрунтування педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту	109
2.2. Експериментальне впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту	139
2.3. Аналіз ефективності педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту на різних етапах спортивної підготовки	167
Висновки до розділу 2	192
ВИСНОВКИ	197
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	201
ДОДАТКИ	239

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасного інформаційного суспільства спостерігається швидкий розвиток інформаційних та комунікаційних технологій як основи для модернізації всіх сфер суспільного життя, прогресу науки й техніки. Водночас інформатизація суспільства спричинила й значні ризики, пов'язані передусім з безпекою здоров'я громадян. Тому надзвичайно важливим завданням сучасної системи освіти в Україні є формування фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління. Такий пріоритетний напрямок державної освітньої політики передбачається Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті (2002), Міжгалузеву комплексною програмою „Здоров'я нації” (2002), Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2004); Законами України „Про освіту” (2017), „Про вищу освіту” (2014), „Про загальну середню освіту” (1999), „Про позашкільну освіту” (2000); Концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти „Нова українська школа” на період до 2029 року (2018), Концепцією розвитку педагогічної освіти (2018) та ін.

Відповідно до сучасних нормативних документів метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, необхідних для успішної самореалізації в житті, забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору. Цієї мети можна досягнути лише за умови організації цілеспрямованого процесу виховання молодого покоління, одним із аспектів якого є фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти.

Виховання як історичний і соціокультурний феномен та педагогічний процес, що ґрунтується на гуманістичному й особистісно зорієнтованому підходах розкрито в наукових працях класиків педагогічної теорії – Ш. Амонашвілі, І. Беха, А. Макаренка, А. Мудрика, М. Стельмаховича, В. Сухомлиського, О. Сухомлинської, М. Фіцули, В. Ягоднікова та ін. Вихованню особистості учня в закладах загальної середньої освіти

присвятили свої роботи В. Бальсевич, О. Бодальов, А. Петровський, І. Підласий та ін. Теорія і практика фізичного виховання як одного з аспектів усебічного виховання особистості обґрунтовано в роботах таких учених, як В. Артем'єв, Б. Ашмарін, В. Лук'яненко, Т. Круцевич, Л. Матвєєв, А. Новікова, В. Шутов та ін. Процес виховання учнів у спортивних колективах знайшов відображення в наукових працях В. Белорусової, Н. Озоліна, В. Філіна, В. Мазіна та ін.

Фізичні якості особистості, їхня класифікація та характеристики розглядаються в роботах таких дослідників, як В. Андрєєва, І. Аршавський, С. Бенедь, М. Боген, С. Вайцеховський, О. Власова, Л. Волков, А. Голуб, О. Гребеніков, М. Квителашвілі, С. Корсун, О. Косьміна, Т. Круцевич, В. Леонов, Л. Матвєєв, Ф. Меєрсон, Є. Несен, А. Осипенко, В. Платонов, Б. Шиян та ін. Дослідженням процесу виховання фізичних якостей під час занять обраним видом спорту, розкриттям педагогічних засад виховання фізичних якостей спортсменів займалися такі вчені, як Л. Алонсо, Б. Ашмарін, С. Бенедь, Л. Волков, М. Востокрутова, М. Годик, В. Голуб, М. Зубаль, В. Леонова, А. Матвєєв, Г. Мейксон, А. Павлик, С. Павлов, І. Петренко, В. Подейко, В. Потапов, Р. Проходовський, М. Родин, В. Стародубцев, Л. Солоха, Б. Шиян, К. Цуканова та ін.

Сучасні вчені (Г. Грибан, В. Зациорський, О. Зварищук, В. Ігнат'єва, Ф. Опанасюк, А. Стафєєва, О. Толкачов, С. Усольцева, В. Цапенко, В. Ягоднікова, А. Яковлєв, В. Тимошенко та ін.) розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту.

Розкриттю проблеми позакласної роботи в школі присвятили свої наукові розвідки О. Бичук, Г. Богданов, Л. Волков, Л. Гурман, С. Карпенчук, О. Леонов, О. Логвиненко, Г. Пастушенко, А. Перм'яков, В. Столяров, В. Шерета та ін. Розробкою моделі професійного портрету фахівців з фізичного виховання і спорту займалися В. Бабич, В. Видрін, Г. Жигадло, Л. Іванова, В. Маслов, А. Міненко, С. Собко та ін. Останнім часом багато

уваги приділяється розробці теорії й методики підготовки спортсменів-велосипедистів (В. Краснов, А. Захаров, В. Тимошенко, В. Краснов, А. Каралін та ін.), що також стало підставою для дослідження виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Аналіз праць наведених вище вчених показав, з одного боку, наявність достатнього арсеналу теоретичних і методичних розробок у галузі фізичного виховання щодо формування фізичних якостей учнів та зміцнення їхнього здоров'я під час позакласної роботи з обраного виду спорту (легка атлетика, гімнастика, ігрові види (футбол, баскетбол, волейбол) тощо), з іншого боку, – відсутність спеціальних досліджень щодо виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Сучасний стан розвитку теорії й практики досліджуваної проблеми дозволив виявити низку суперечностей між:

- сучасними вимогами, які ставляться суспільством до здоров'я й фізичного розвитку молодого покоління та низьким рівнем їхнього прояву в учнів у закладах загальної середньої освіти;

- потребами учнів школи до фізичного вдосконалення й самовдосконалення та незадовільним станом існуючої практики виховання фізичних якостей учнів у позакласній роботі;

- значним виховним потенціалом і популярністю велосипедного спорту серед учнів та відсутністю спеціально створених педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Актуальність, суспільна та наукова значущість досліджуваної проблеми, її недостатня розробленість у педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми дисертаційної роботи: **„Педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту”**.

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри педагогіки Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” „Освітні технології навчально-виховного процесу в сучасних закладах освіти” (державний реєстраційний номер 0110U000751).

Тему дисертації затверджено вченою радою Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (протокол № 8 від 13.02.2017 року).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Дослідити стан розробленості проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у науковій психолого-педагогічній літературі.
2. Визначити особливості фізичного виховання учнів на позакласних заняттях з велосипедного спорту.
3. Розкрити сутність і зміст виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять з велосипедного спорту.
4. Теоретично обґрунтувати педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.
5. Експериментально перевірити ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів основної школи в системі позакласних занять.

Предмет дослідження – педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що процес виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять з велосипедного спорту набуде ефективності, якщо він буде побудований з урахуванням комплексу педагогічних умов: 1) створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; 2) підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення й самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; 3) забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Теоретико-методологічні засади дослідження: концепції філософії освіти (В. Андрущенко, Л. Ваховський, Б. Гершунський, І. Зязюн, В. Кремень, Б. Коротяєв, В. Курило, В. Лутай, В. Огнев’юк, П. Саух); положення системного (І. Блауберг, В. Безпалько, В. Докучаєва, В. Загвязинський, Т. Ільїна, В. Краєвський, Н. Кузьміна, В. Садовський, С. Харченко, Е. Юдін), аксіологічного (І. Бех, Т. Калюжна, В. Крижко, В. Сластьонін, Н. Ткачова), особистісно зорієнтованого (І. Бех, Є. Бондаревська, В. Євдокімов, О. Кучерявий, О. Пехота, С. Подмазін, В. Сериков, М. Чобітько), діяльнісного (Л. Виготський, О. Леонтєв, П. Гальперін, В. Давидов), компетентнісного (В. Бабич, В. Желанова, Е. Зеєр, І. Зимня, О. Локшина, А. Маркова, О. Пометун, С. Харченко), середовищного (О. Безпалько, О. Глоба, І. Зверєва, О. Караман, Ю. Мануйлов, С. Савченко, Н. Селиванова, І. Якиманська) наукових підходів у розумінні сутності й

механізмів виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласної роботи; теорії всебічного, зокрема фізичного виховання (І. Бех, А. Бондар, Е. Дорошенко, Н. Поліщук, А. Приходько), теорії й методики фізичного виховання (Б. Ашмарін, В. Бальсевич, Л. Волков, Т. Круцевич, В. Платонов, Л. Сущенко, Ю. Шкретій, Б. Шиян); фізичного виховання учнів у процесі фізкультурно-спортивної роботи (Г. Андрєєва, Г. Арзютов, Б. Ведмеденко, Л. Волков, М. Зубалій, Ю. Компанієць, Є. Приступа, І. Осадчий, В. Шубінський, Б. Шиян, В. Мазін), розвитку й виховання фізичних якостей особистості в окремих видах спорту (Г. Грибан, В. Зациорський, О. Зварищук, В. Ігнатєва, Ф. Опанасюк, А. Стафєєва, О. Толкачов, С. Усольцева, В. Цапенко, В. Ягоднікова, А. Яковлев), загальної та вікової психології щодо особливостей шкільного віку (Л. Виготський, О. Леонтєв, І. Кон, Г. Костюк) у проектуванні педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Для досягнення мети та розв'язання завдань роботи було використано **комплекс методів дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової й навчально-методичної літератури, нормативно-правових документів – для з'ясування стану розробленості проблеми виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту, визначення понятійно-категоріального апарату дослідження, обґрунтування теоретичних засад дослідження; проектування – для розробки педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту; емпіричні – бесіда, спостереження, анкетування, тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості – для визначення рівня вихованості фізичних якостей учнів на різних етапах експерименту; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту;

методи математичної статистики – Т-критерій Ст'юдента для визначення статистичної значущості отриманих у ході експерименту результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проведено на базі Кременської загальноосвітньої школи I – III ступеня № 4 Кременської районної ради Луганської області, Кременської загальноосвітньої школи I – III ступеня № 2 Кременської районної ради Луганської області, Старобільської спеціалізованої загальноосвітньої школи I – III ступенів № 3 Старобільської районної ради Луганської області, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Усього дослідженням було охоплено 310 учнів основної школи віком 11 – 15 років; 30 учителів фізичної культури та тренерів з велосипедного спорту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше розроблено та експериментально перевірено ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту (створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об'єднання потенціалу суб'єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом); уточнено сутність і класифікацію фізичних якостей особистості, сутність і структуру виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять велосипедним спортом як педагогічного процесу; удосконалено підходи до визначення критеріїв, показників й рівнів вихованості фізичних якостей учнів основної школи; діагностичний інструментарій визначення рівня

вихованості фізичних якостей учнів основної школи; подальшого розвитку набули принципи, форми, методи виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять обраним видом спорту.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їхній достатній готовності до впровадження в освітній процес закладів загальної середньої та вищої освіти: розроблено напрями і зміст діяльності всіх суб'єктів виховного простору „Школи – Секції” щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом; методичку виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом; навчальну програму з підвищення кваліфікації учителів фізичної культури/тренерів з велосипедного спорту щодо виховання фізичних якостей учнів; науково-методичне забезпечення процесу виховання фізичних якостей учнів під час позакласних занять велосипедним спортом (щоденник спостережень фізичного вдосконалення учня, навчально-методичні рекомендації, компакт-диск з відеозаписами тренувального процесу та змагань із велосипедного спорту тощо).

Результати дослідження можуть бути **використані** у виховній, оздоровчій, спортивно-масовій діяльності закладів середньої освіти; у формуванні та підготовці учнівських команд з велоспорту до участі у змаганнях різного рівня; у процесі підвищення кваліфікації учителів фізичної культури та тренерів з різних видів спорту; у підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес Кременської загальноосвітньої школи I – III ступеня № 4 Кременської районної ради Луганської області (№ 14 від 28.05.2018 р.), Кременської загальноосвітньої школи I – III ступеня № 2 Кременської районної ради Луганської області (№ 22 від 12.09.2018 р.), Старобільської спеціалізованої загальноосвітньої школи I – III ступенів № 3 Старобільської районної ради Луганської області (№ 19 від 26.11.2018 р.), Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи № 3 Луганського обласного фізкультурно-спортивного

товариства „Спартак” (№ 17 від 05.06.2018 р.), Дитячо-юнацької спортивної школи №1 Луганського обласного фізкультурно-спортивного товариства „Спартак” (№ 10 від 14.11.2018 р.), ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (№ 1/365/1 від 05.04.2019 р.), Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (№ 565 від 06.01.2019 р.).

Особистий внесок здобувача в роботах, опублікованих у співавторстві, полягає у характеристиці педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласної роботи з фізичного виховання у статті [367].

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень, висновків і результатів дослідження, їх обговорення на засіданнях кафедр педагогіки, соціальної педагогіки, теорії і методики фізичного виховання ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, а також у виступах на науково-практичних конференціях різного рівня: міжнародних – „Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури учнівської молоді” (м. Кременна, 2016, 2018), „Развитие науки в XXI веке” (Харьков, 2018), „Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи” (Запоріжжя, 2019), „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях” (Луганск, 2014), „Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи” (Конін-Ужгород-Херсон-Кривий Ріг, 2019), „Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору” (Харків, 2019), „Теоретичні аспекти підготовки спортсменів у спорті” (Старобільськ, 2019), „Пріоритети розвитку педагогічних та психологічних наук у XXI столітті” (Одеса, 2019); всеукраїнських – „Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури, здоров'я і спорту” (Кременна, 2017), „Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти” (Луганськ, 2019); регіональних – „Олимпизм и

молодая спортивная наука Украины” (Луганск, 2006), „Актуальні питання вищої професійної освіти” (Донецьк, 2010), „Олимпизм и молодая спортивная наука Украины” (Луганск, 2010), „Перший крок у науку” (Луганськ, 2012).

Публікації. Основні результати дисертаційної роботи викладено в 15 одноосібних публікаціях: 9 статей у наукових фахових виданнях України, 2 – у зарубіжних періодичних виданнях, 3 – у збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських та регіональних науково-практичних конференцій, 1 – у колективній монографії.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (370 найменувань, із них 46 – іноземною мовою), 1 додатку на 10 сторінках, 11 таблиць, 2 рисунків. Загальний обсяг дисертації – 248 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ

1.1. Проблема фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі

Становлення незалежної демократичної України, її прагнення стати повноправним членом європейської спільноти передбачає всебічне утвердження цивілізованих норм життя на основі загальнолюдських цінностей та духовних, моральних і культурних засад життя українського народу. Тому мета сучасного освітнього процесу – не тільки сформувати необхідні ґрунтовні знання з різних предметів та сформувати комплекс відповідних компетентностей (як це передбачено сучасним освітнім законодавством), а й виховати громадянина, патріота; інтелектуально, духовно та фізично розвинену особистість, готову протистояти викликам глобалізації життя.

На думку А. Василькова, спорт є особливою частиною фізичної культури, системою багаторічної підготовки спортсменів, спрямованої на досягнення ними вищих спортивних результатів. Спортивна наука є інтегральною й об'єднує всі сфери наукових досліджень про людину: медико-біологічні, психолого-педагогічні й соціально-економічні дисципліни [57, с. 164].

Людина як найвища цінність є основою сучасного виховного процесу. Тому формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального й природного довкілля та самої себе стало головною тенденцією виховання, в основі якого лежить гармонійне поєднання інтересів учасників виховного процесу: вихованця, котрий прагне до вільного саморозвитку й збереження своєї індивідуальності; суспільства, зусилля якого спрямовуються на моральний саморозвиток особистості; держави, зацікавленої в тому, щоб

діти зростали громадянами-патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце в цивілізованому світі. Тобто актуалізується проблема всебічного виховання особистості: інтелектуального, правового, морального, естетичного, фізичного тощо. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить, на думку О. Андрієнко, учителю [10, с. 8].

Як зазначають О. Ващенко й С. Свириденко, одним з аспектів гармонійного виховання учнів є фізичне виховання, актуальність якого зростає у зв'язку з погіршенням здоров'я нації в усіх його проявах – фізичному, психічному й духовному, а цілеспрямоване виховання фізичних якостей особистості стає тим фундаментом, на якому може формуватись здорова людина й особистість, здатна до повноцінної життєдіяльності й розвитку [60, с. 14; 61, с. 2 – 4]. Саме тому теоретичне й експериментальне обґрунтування проблеми виховання фізичних якостей учнів є надзвичайно актуальною для педагогічної науки і практики.

Методологія дослідження передбачає, передусім, вивчення стану розробленості обраної для вивчення проблеми в сучасній науковій літературі, щоб по-перше, виявити вже існуючі здобутки вчених і практиків як теоретичної бази дослідження, а по-друге, довести актуальність обраної теми. Тому аналіз наукової літератури в першому підрозділі роботи здійснюватиметься в межах окремих напрямів, що охоплюють усю тему:

1. Дослідження сутності й співвідношення понять „виховання”, „фізичне виховання” як педагогічних категорій, систем та процесів.
2. Визначення місця й ролі фізичного виховання учнів основної школи, зокрема й позакласної, у системі виховної роботи школи.
3. Вивчення стану наукової розробленості проблеми виховання фізичних якостей учнів в умовах спеціально організованих занять з обраного виду спорту.

Вирішення визначених завдань неможливе без узагальнення теоретичних знань й практичного досвіду з організації та змістовного наповнення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, що

й стало предметом нашого дослідження на першому етапі роботи та знайшло своє відображення в першому розділі дисертації.

Першим напрямом аналізу наукової літератури стало узагальнення різних теоретичних положень щодо визначення понять „*виховання*”, „*фізичне виховання*” як педагогічних категорій, систем, процесів, структур, окремих форм і проявів. Здійснивши аналіз наукової літератури в межах першого напрямку, зазначимо, що на сьогодні педагогічні дослідження достатньою мірою підтверджують стрімкий розвиток громадянських цінностей виховання, відкритість освітніх закладів для батьків, громади, інститутів громадянського суспільства. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності передбачає розширення кількості суб’єктів виховного впливу, узгодження їхніх дій [144, с. 2 – 4]. Водночас, стан духовної культури й моралі членів суспільства як у світі, так і в Україні, викликає занепокоєння. Руйнування усталених духовних цінностей є наслідком прагматизації життя, пропаганди насилля, нехтування правових, моральних, соціальних норм і за своїми масштабами становить глобальну соціальну проблему. Недостатнє формування у молоді навичок спілкування, відсутність розуміння сутності соціальних процесів і явищ підвищує ризик розвитку стресових ситуацій, конфліктів, неадекватної соціальної поведінки. Через це молодь втрачає відчуття реальної дійсності, потрапляє у віртуальне комп’ютерне середовище, а іноді вдається до алкоголізму та наркоманії. Чи не єдиним засобом гармонізації суспільства стає цілеспрямований процес виховання в різних інститутах соціалізації особистості.

Досліджуючи поняття „*виховання*”, зазначимо, що, на думку вчених у галузі педагогіки (І. Беха, А. Макаренка, А. Мудрика, В. Сухомлинського), **виховання** є центральною й базовою категорією в педагогіці. У найзагальнішому значенні воно означає підготовку підростаючого покоління до праці та життя в суспільстві, метою і змістом якої є формування

морально-духовної особистості, яка самореалізується в соціумі як професіонал, громадянин, сім'янин [27, с. 26; 182, с. 141; 203, с. 74].

Особистість у процесі виховання повинна засвоїти досвід, накопичений суспільством, тобто засвоїти знання на вже досягнутому рівні їх розвитку, оволодіти визначеними трудовими навичками, засвоїти норми й досвід поведінки в суспільстві та виробити певну систему поглядів на життя. У процесі виховання повинні формуватись також і **якості**, необхідні для розвитку й саморозвитку особистості, її реалізації як неповторної особистості. Отже, виховання – це суспільний процес, оскільки без виховання не може обійтись жодне суспільство, якими б різними не були погляди на мету й характер виховання.

На думку І. Шендрика, виховання у вузькому розумінні – це цілеспрямований, спеціально організований процес у спеціально створених для цього соціальних інститутах (сім'я, дитячий садок, школа, ЗВО), який спрямований на формування особистості відповідно до суспільних ідеалів. Організаторами цього процесу є батьки, спеціально підготовлені вихователі, вчителі, тренери тощо [312, с. 101].

Виховання, як зазначає Х. Лійметс, – це управління процесом особистісного розвитку учня шляхом створення сприятливих умов, якими слід вважати педагогічно обґрунтовану організацію середовища, діяльності, спілкування, стимулювання тощо [172, с. 43].

Виховання є компонентом загальнолюдської культури, яка складалася протягом тисячоліть, а учень повинен її засвоїти за короткий проміжок часу. Тобто процес виховання є цілеспрямованим і допомагає дитині ввійти в сучасну культуру. Цей процес неможливий без співробітництва та взаємодії вихователів і вихованців, головною метою якої взаємодії є спрямованість на активну діяльність, самореалізацію й самоствердження [222, с. 117].

На сьогодні *зміст виховання* в Україні є науково обґрунтованою системою загальнокультурних і національних цінностей, сукупністю соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до

суспільства й держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. На думку В. Бабича, виховання здійснюють для ідентифікації вихованця із загальноновизначеними цінностями і якостями. Система цінностей і якостей особистості, як зазначає дослідник, розвивається й виявляється через її власне ставлення: *до суспільства і держави* (виявляється в патріотизмі, національній самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі та культурі міжетнічних відносин); *до людей* (виявляється в моральній активності особистості, прояві чуйності, чесності, правдивості, працелюбності, справедливості, гідності, милосердя, толерантності, совісті, терпимості до іншого, миролюбності, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності, тактовності; вмінні працювати з іншими; здатності прощати й просити пробачення, протистояти виявам несправедливості, жорстокості); *до природи* (формується в процесі екологічного виховання й виявляється в таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини, самоцінності природи; почутті особистої причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них; здатності особистості гармонійно співіснувати з природою; поводитися компетентно, екологічно безпечно; критичній оцінці споживацько-утилітарного ставлення до природи, яке призводить до порушення природної рівноваги, появі екологічної кризи; вмінні протистояти такому ставленню доступними способами; активній участі в практичних природоохоронних заходах, здійсненні природоохоронної діяльності з власної ініціативи; посиленому екологічному просвітництві); *до мистецтва* (формується в процесі естетичного виховання й виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом); *до праці* (передбачає усвідомлення дітьми та учнівською молоддю соціальної значущості праці, розвинену потребу в трудовій активності, ініціативність, схильність до підприємництва; розуміння економічних законів і проблем суспільства та засобів їх розв'язання, готовність до творчої діяльності, конкурентоспроможності й самореалізації

за умов ринкових відносин, сформованість працелюбності як базової якості особистості); ціннісне ставлення до себе (передбачає сформованість у особистості, яка зростає, вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил, є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції) [18, с. 103].

Як зазначає О. Малімон, ціннісне ставлення до свого фізичного „Я” – це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, будову тіла, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок [185, с. 40].

Отже, виховання як базову категорію дослідження ми розглядаємо як *процес підготовки підростаючого покоління до життя та праці в соціумі, метою і змістом якого є формування моральної, духовної та життєво компетентної особистості. Ця особистість самореалізується в суспільстві як громадянин, сім'янин, професіонал. У вузькому розумінні виховання є цілеспрямованим, спеціально організованим процесом у спеціально створених для цього соціальних інститутах (сім'ї, дитячому садку, школі, ЗВО), який спрямований на формування особистості відповідно до суспільних ідеалів.*

Виховання, головним чином, повинно прищепити корисні для індивіда й суспільства звички. Суспільство як соціальне об'єднання людей може функціонувати та розвиватися лише за умов цілеспрямованої й систематично організованої роботи з виховання. Якби цей процес припинився, людина не змогла б піднятися до рівня особистості, а суспільство перестало б існувати.

Я. Коменський зауважував, що нехтування вихованням – це загибель людей, сімей, держав і всього світу. Тому виховання не варто розглядати лише як вплив на людину з метою використання її з погляду меркантильних потреб. Своєю спрямованістю воно насамперед є виявом турботи про

всебічний розвиток людини, становлення її як вільної особистості. Виховання, з погляду суспільного розвитку, є провідною сферою діяльності як окремої людини, так і людської спільноти в цілому. Завдяки вихованню людство забезпечує свою безсмертність у соціальному розвитку.

Отже, процес виховання – динамічна взаємодія (співробітництво, партнерство) вихователя та вихованців, спрямована на засвоєння вихованцем у різних видах діяльності цінностей культури, здійснення його самореалізації, самоствердження, особистісний розвиток, це багатогранний процес постійного духовного збагачення і оновлення тих, хто виховується, і тих, хто виховує (В. Сухомлинський).

Наукова дисципліна „Теорія фізичного виховання” вивчає загальні закономірності, зміст і форми **фізичного виховання** як педагогічно організованого процесу, органічно включеного до загальної системи виховання людини [157, с. 127].

Ураховуючи погляди Я. Маргаутова і Ф. Йоахімсталера, що не можна ні практично, ні теоретично ототожнювати проблематику фізичної культури з проблематикою фізичного виховання, Л. Матвеев виділив основні предметні галузі теорії фізичної культури, намітив співвідношення загальної теорії фізичної культури, теорії фізичного виховання та інших профільних галузей цієї сфери наукового знання, а також їх зв'язки з суміжними дисциплінами [191, с. 65 – 71].

В „Енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту” фізичне виховання розглядається як „організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і умінь людини”. У процесі фізичного виховання, вказується у словнику, вирішуються завдання зміцнення здоров'я й загартування організму; усебічного й гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів); фізичного вдосконалення; формування й удосконалення необхідних у житті рухових умінь і навичок; прищеплення знань щодо правильної організації

побуту, режиму праці й відпочинку; підвищення спортивної майстерності молоді; виховання морально-вольових якостей; виховання здорових естетичних смаків, понять і суджень. Фізичне виховання в школі розглядається як найважливіший засіб збереження й зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування моральної стійкості, виховання волі, проведення здорового й культурного дозвілля. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (гімнастика, ігри, спорт, туризм та ін.), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода і земля) та гігієнічні фактори, які використовуються в школі під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих занять та спортивно масової роботи. Фізичне виховання учнів проводиться в таких формах: навчальна робота, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи, позакласна фізкультурно-оздоровча робота, заняття спортом, туризмом, позашкільна фізкультурно-оздоровча та спортивно масова робота, виконання домашніх завдань з фізичної культури, заняття за місцем проживання та відпочинку [320, с. 239 – 240].

В „Енциклопедії освіти” фізичне виховання визначається як „одна із складових частин загальної системи виховання, метою якого є зміцнення здоров'я людини і її правильний фізичний розвиток”. Фізичне виховання разом з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням сприяє всебічному розвитку особистості людини. Основними завданнями фізичного виховання молодого покоління, як зазначається в енциклопедії, є: зміцнення здоров'я, загартування організму, правильний фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок, удосконалення фізичних здібностей, сприяння формуванню важливих морально вольових якостей. Зміцнення здоров'я й загартування організму молоді досягається у процесі систематичних занять фізичними вправами з дотриманням відповідних гігієнічних умов. Правильно організований фізичний розвиток учнів, розвиток їхніх рухових умінь і навичок відбувається у процесі систематичних занять фізичними вправами. Під час занять фізичними

вправами виховують такі морально вольові якості, як мужність, сміливість, рішучість, ініціатива, винахідливість, сила волі, організованість, дисциплінованість, товарицькість, чіткість у роботі, звичка до порядку [103, с. 64].

У „Військовому енциклопедичному словнику” фізичне виховання розглядається як „цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, рухових навичок і вмінь воїна для його фізичного вдосконалення його бойової діяльності” [66, с.105].

З. Плетньова зазначає, що фізичне виховання – це процес вирішення певних освітньо-виховних завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною ж особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує „системне формування рухових умінь і навичок і спрямоване на розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає її фізичну дієздатність” [234, с. 14].

С. Путров і Л. Соловйов відмічають, що у процесі фізичного виховання учні отримують „широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного та методичного змісту ... також розв’язуються завдання інтелектуального, етичного, естетичного та інших видів виховання; підвищується самооцінка, формується світогляд, ідейна переконаність людини. Ґрунтуючись на таких ідеях, фізичне виховання характеризується як добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, що передбачає активну діяльність учителя й відповідні засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням; як процес, пов’язаний з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей особистості; як процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок удосконалення фізичних якостей, набуття знань. При цьому він базується на фізіологічних, психологічних, загальнопедагогічних закономірностях. На певному рівні цей процес стає творчим і стосується інтелектуальної сфери учнів” [262, с. 18].

Отже, підсумовуючи результати аналізу наукової літератури за *першим напрямом*, можемо зробити висновок, що сутність і зміст понять „виховання”, „фізичне виховання” розглядаються авторами по різному: як система ставлення індивіда до свого здоров'я, формування позитивного ставлення до цінностей фізичної культури, відповідних знань і вмінь; як спеціально організований процес усебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, життєво важливих рухових умінь і навичок; як педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною особистісних цінностей фізичної культури; як педагогічний процес навчання людини рухам і вдосконалення її фізичних якостей; як педагогічний процес, спрямований на вдосконалення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань; як діяльність, спрямована на вирішення гігієнічних, освітніх і виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ; як педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього людського життя; як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності й культурному житті, а також задоволення потреби людини в руховій активності; як планомірний процес фізичної підготовки підростаючого покоління, який є невід'ємною частиною загального навчання й виховання; як одна із складових частин загальної системи виховання, метою якої є зміцнення здоров'я людини, її якісний фізичний розвиток; як організований процес усебічного розвитку фізичних здібностей, формування й удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь; як спеціально

організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я, формування правильної постави, загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і систем, фізичних якостей, формування важливих рухових здібностей, умінь і навичок; як тривалий, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості.

Цінним для нашого дослідження є визначення та розгляд зазначеної проблеми в контексті аксіологічного й системного підходів, які дають нам підстави для подальшого з'ясування ролі та змісту фізичного виховання в системі навчання й виховання учнів основної школи як *педагогічної системи, основними складниками якої є мета, завдання, об'єкт* (учень, учнівський колектив), *суб'єкт* (учитель, педагогічний колектив, що взаємодіють з об'єктом на суб'єкт-суб'єктних засадах), *зміст, технологія* (форми, методи, засоби, етапи).

Другим напрямом аналізу наукової літератури є визначення місця й ролі фізичного виховання учнів основної школи, зокрема й позакласної, у системі виховної роботи школи.

Основні проблеми у фізичному розвитку підростаючого покоління досліджували Я. Вайнбаум, В. Голуб, Н. Денисенко. Науковці зазначають, що для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності. Тривожним є стан здоров'я дітей та учнівської молоді: відмічається зниження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, збільшується кількість хронічних хвороб органів травлення, дихання, зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та ендокринної систем; зберігається стійка тенденція до зростання нервово-психічних розладів, злоякісних новоутворень та соціально-небезпечних хвороб (туберкульоз, ВІЛ, СНІД) [55, с. 36; 83, с. 74; 90, с. 44 – 46].

Визначаючи завдання фізичного виховання, слід ураховувати не тільки його специфіку, але місце й функції в загальній системі виховання й освіти. У зв'язку з цим прийнято дві категорії завдань фізичного виховання: специфічні й неспецифічні. До першої належать оздоровчі завдання, а також частина загальноосвітніх завдань, які призводять до формування рухових вмінь і навичок. До другої категорії належать освітні завдання, пов'язані з формуванням знань, і виховні завдання.

Фізичне виховання є цілеспрямованою, чітко організованою системою фізкультурної та спортивної діяльності дітей. Воно залучає підростаюче покоління до різноманітних форм занять фізичною культурою, спортом, військово-прикладною діяльністю; гармонійно розвиває тіло дитини в єдності з його інтелектом, почуттями, волею.

У комплексній програмі фізичного виховання учнів I – XI класів загальноосвітньої школи (автори Т. Круцевич, Л. Галенко, В. Деревянко, С. Дятленко) до основних завдань віднесені: зміцнення здоров'я, загартовування, підвищення працездатності; виховання високих моральних якостей, потреби в систематичних фізкультурних вправах; розуміння необхідності фізичної культури й турботи про здоров'я; прагнення до фізичного вдосконалення; готовність до праці й захисту Батьківщини; отримання знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури, спорту, військово-прикладної діяльності; навчання руховим навичкам і вмінням, їх застосування в складних ситуаціях; розвиток рухових якостей. Завданням фізичного виховання є також естетичний розвиток дітей красою людського тіла, особливо в процесі гімнастичних і атлетичних вправ, в ігрових та змагальних ситуаціях. Фізкультурні й спортивні заняття допомагають подоланню труднощів у період статевого дозрівання підлітків, боротьбі за тверезість, проти вживання наркотиків, токсичних засобів та куріння [160, с. 6 – 10].

Проблема фізичної підготовки учнів основної школи як елемент системи шкільного фізичного виховання посідає важливе місце в теорії й

практиці фізичної культури та спорту. Над нею працювали й працюють багато спеціалістів (К. Пронтенко, О. Ольховий, О. Ярещенко, А. Чух, О. Кібальник, В. Ягелло, С. Сембрат, В. Романчук, Н. Фалькова та ін.), тому фізична підготовка учнів основної школи займає окреме місце в системі шкільного фізичного виховання [246, с. 160 – 164;].

Л. Волков зазначає, що фізичне виховання сприяє подоланню деяких життєвих протиріч. Дитина, будучи від природи активно-діяльною істотою, що задовольняє природні потреби організму за рахунок руху, потрапляє в сучасній школі та сім'ї в умови обмеженої фізичної рухливості, бездіяльності, пасивної споглядальності й психологічних перевантажень, що породжують гіподинамію, застійні явища в організмі, ожиріння, патологічні нервово-психічні та серцево-судинні зміни. Наслідком недостатньої уваги до вирішення цього протиріччя є різні захворювання, нервові зриви, інфаркти, фізична слабкість, моральна апатія, небажання трудитися, нездатність до напруженої праці, інтенсивного суспільного та сімейного життя [69, с. 12].

Ще одне суб'єктивно створене протиріччя виникає між метою фізичного виховання як засобу досягнення здоров'я, задоволення потреб у відпочинку, спілкуванні, діяльності, з одного боку, і прагненням деяких педагогів-тренерів, батьків використовувати фізкультурно-спортивні заняття для досягнення суто спортивних результатів, з другого [21, с. 193; 43, с. 38; 49, с. 78].

Суперечності та їхні негативні наслідки можливо подолати за рахунок включення дітей до системи загального фізичного виховання, використовуючи всі механізми і стимули фізичного вдосконалення. Серед основних механізмів фізичного виховання – фізкультурно-спортивна діяльність, система відносин у процесі цієї діяльності, духовне спілкування. Завдяки фізкультурно-спортивній діяльності міцніють м'язи, зміцнюються кісткова, нервова, судинна системи, зростає опір організму захворюванням, підвищується рівень морально-психологічної стійкості. Під час такої діяльності виявляються й закріплюються такі риси характеру, як витримка,

завзятість, самодисципліна, наполегливість і працьовитість. Система відносин як результат добре організованої фізкультурно-спортивної діяльності, на думку С. Гречанюк, виховує моральні якості: колективізм, імунітет проти індивідуалізму й егоїзму, самовідданість і взаємовиручку, стриманість і скромність у перемозі, гідність у поразці; спілкування задовольняє духовну потребу в іншій людині, в освоєнні досвіду товаришів, формує громадську думку, об'єднує дітей в корисному використанні вільного часу [87, с. 165].

Зміст фізичного виховання визначається комплексною програмою для учнів I – XII класів закладів загальної середньої освіти (Т. Круцевич, Л. Галенко, В. Деревянко, С. Дятленко). Вона встановлює єдиний, гігієнічно обґрунтований фізкультурно-оздоровчий режим школи, що забезпечує фізичний розвиток дітей в органічній єдності з їх трудовою та професійною підготовкою, розумовим, моральним і естетичним вихованням. Перша частина програми включає в себе фізкультурно-оздоровчі заходи, що здійснюються в режимі навчального дня. Для всіх класів з різною (залежно від віку) інтенсивністю проводяться: гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилинки під час уроків, фізкультурні вправи і рухливі ігри на подовжених перервах. У школах і групах продовженого дня для учнів I – VIII класів організуються щоденні фізкультурні заняття, що чергуються з самопідготовкою, заняттями мистецтвом, самодіяльністю. Щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють організованому відпочинку дітей, вирішенню проблеми дисципліни в школі [160, с. 16].

Друга частина програми – уроки фізичної культури. Основи знань за всіма видами фізкультурної діяльності, які одержують підлітки на уроках, являють собою теоретичні відомості й настанови, необхідні для оволодіння практичними вміннями та навичками. Зміст занять для дівчат і юнаків має свою специфіку як за видами, так і за характером занять. До програми для юнаків вводяться види діяльності військово-прикладного характеру, а також виконання стройових команд з урахуванням вимог з фізичної

підготовки до служби в Збройних Силах країни. Фізична підготовка старшокласників пов'язана з їх заняттями продуктивною працею.

На уроках відбувається поступове ускладнення як самих видів фізкультурно-спортивної діяльності, так і вправ у межах кожного виду. Комплексна програма для кожного класу передбачає вимоги до учнів, навчальні нормативи щодо засвоєння навичок, розвитку рухових якостей. Педагогам рекомендується суворо враховувати фізичні й моральні можливості кожного школяра, здійснювати продуманий, диференційований підхід у процесі фізичного розвитку дітей, формування в них умінь і навичок самостійних занять фізкультурою в домашніх умовах.

Третя частина комплексної програми присвячена позакласним формам занять фізичною культурою і спортом. Для початкових класів автори пропонують створити групи загальної фізичної підготовки, гуртки фізичної культури з гімнастики, плавання, настільного тенісу, ковзанів, бадмінтону. У 5 – 6 класах заняття груп загальнофізичної підготовки стають більш різноманітними, фізкультурні гуртки поступаються місцем спортивним секціям з гімнастики, легкої атлетики та ігрових видів спорту: баскетболу, футболу, хокею. Підлітки 7 – 8 класів можуть продовжувати відвідування групи загальної фізичної підготовки; у секціях – засвоювати техніку з окремих видів спорту; брати участь у лижних гонках, туристських походах. Юнаки та дівчата 9 – 11 класів також займаються в групах загальної підготовки, удосконалюють свою майстерність у спортивних секціях, оволодівають військово-прикладними спеціальностями.

Четверта частина комплексної програми включає в себе загальношкільні, фізкультурно-масові та спортивні заходи, спрямовані на досягнення ефективності фізичного виховання дітей у позакласній роботі.

Фізичне виховання учнів нерозривно пов'язане з усіма іншими видами навчально-виховної роботи. На думку Т. Круцевич та С. Трачук, у процесі занять фізкультурою відбувається розумове виховання, формується тактичне мислення, виробляється здатність приймати рішення в екстремальних

ситуаціях. У плані трудової підготовки школярів фізкультура привчає до витримки, наполегливості, вміння довести справу до кінця, допомагає проявити витривалість, спритність, вправність, швидко набути вміння й навички. Фізкультурні заняття формують у дітей добру волю, витримку, справедливість, чесність в боротьбі, колективізм. З їх допомогою досягається гармонія людського тіла й духу. Школярі розвивають у собі здатність естетичного сприйняття краси людського розуму і тіла, що виявляється в русі, боротьбі, подоланні перешкод. Фізичне виховання – невід’ємна частина й основа всебічного розвитку особистості [161, с. 160 – 162].

Упродовж життя рухова активність формується під впливом багатьох факторів. Процес удосконалення може набувати різного характеру. Основна форма шкільного фізичного виховання – уроки фізичної культури. Але не завжди урок забезпечує потрібний обсяг рухової активності організму. Дослідник С. Абрамов зазначає, що рівень підготовки та досвід роботи вчителів і тренерів у навчальних закладах перебувають на належному рівні, а кількість часу для розвитку фізичних якостей на заняттях для кожного учня основної школи є недостатнім [1, с. 74].

Учителю важко сконцентрувати увагу на всьому класі, якщо в ньому близько 20 – 30 учнів. Ще важче навчити правильно виконувати рухові дії певного модуля, спрямовані на підвищення фізичної підготовленості та покращення функціонального стану. Також на занятті вчителів недостатньо часу для індивідуального підходу до кожного зі школярів, що потребують різних завдань і навантажень у процесі розвитку фізичних якостей. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про залежність функціональних можливостей організму дітей від низки чинників: віку, статі, рівня рухової активності та ін.[12, с. 45; 18, с. 54; 180, с. 65].

У практиці фізичного виховання фізичну підготовленість поділяють на загальну й спеціальну. Рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо) характеризує загальна

фізична підготовленість. Вона має на меті різнобічний розвиток. Засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи, що позитивно впливають на організм та особистість. До них належать пересування помірної інтенсивності (біг, ходьба на лижах, плавання, веслування тощо), рухливі та спортивні ігри, спортивно-допоміжна гімнастика, вправи з обтяженнями. Загальна фізична підготовка передбачає також використання основних вправ, але в полегшених умовах. Завдяки загальній фізичній підготовці створюються передумови максимального розвитку спеціальної готовності до конкретної діяльності. Загальна фізична підготовка багато в чому розширює функціональні можливості організму учня, дає змогу збільшувати навантаження, забезпечує постійне зростання результатів. Фізична підготовка повинна проводитися протягом усього часу [165, с. 179 – 184].

Система фізичного виховання функціонує відповідно до таких державних нормативних документів, як „Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України”, затверджене наказом МОН України від 02.08.2005 р. № 458; Наказ МОН України № 956 від 22.10.2008 р. „Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів у навчальних закладах України”; Наказ МОН України № 1008 від 06.11.2008 р. „Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів”; Наказ МОН України № 1078 від 27.11.2008 р. „Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України”; Наказ МОН України і МОЗ України № 518 / 674 від 20.07.2009 р. „Про затвердження Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах” тощо.

Навчальний процес з фізичного виховання здійснюється відповідно до вимог державних навчальних програм: „Фізична культура” (М. Зубалій –

для учнів 1 – 4 класів); „Фізична культура в школі” (Т. Круцевич, Л. Галенко, В. Деревянко, С. Дятленко – для учнів 5 – 10 класів) [160]; „Основи здоров’я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів (М. Зубалій – для учнів 10 – 11 класів) [117]; „Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 5 – 12 класи”, рекомендована МОН України – для учнів класів спортивного профілю; „Формування основ фізичної культури особистості” (О. Аксьонова – для учнів допрофільних спортивних класів).

Закон України „Про загальну середню освіту”, цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”, „Про фізичну культуру і спорт”, накази № 965 від 22.10.08 р. та редакції станом на 2018р. „Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров’я школярів у навчальних закладах України”, № 1008 від 06.11.08 р. „Про невідкладні заходи щодо збереження здоров’я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів” [109; 110; 111; 113; 114] передбачають реформування фізичного виховання. У них висувуються завдання розширення рухового досвіду. Процес реформування має відбуватися через удосконалення навичок життєво необхідних дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності, формування практичних навичок і вмінь для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку, утвердження пріоритетів здорового способу життя. Автори програм наголошують, що для успішного виконання цих завдань кожен учень має займатися фізичними вправами не тільки на уроці, а й самостійно в позаурочний час. Тільки тоді можна задовольнити фізіологічну потребу школярів у підвищенні їх рухової активності.

Аналіз діяльності учнів на уроках і в позакласній роботі доводить, що учні, які володіють навичками самовдосконалення, самонавчання й самореалізації, більш активні, краще фізично підготовлені, якісно засвоюють навчальний матеріал. У таких учнів вихована потреба в самостійних

систематичних заняттях фізичними вправами, вони досягли доброго рівня здоров'я, фізичного розвитку, показують високі результати під час тестування „Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу школярів „Крок до здоров'я”. Визначення й контроль рівня особистого фізичного розвитку школярів допоможе виявити низькі показники з метою подальшої розробки індивідуальних програм, створення умов для об'єктивної самооцінки й самовдосконалення.

Аналізуючи стан здоров'я дітей, можна зробити висновок про те, що останнім часом зростає кількість захворювань опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи, інших органів і систем організму дітей. Для того, щоб повноцінно розвинути фізичні якості учнів і зміцнити їхнє фізичне здоров'я, потрібно: 1) формувати в них вміння осмислено виконувати завдання, 2) розвивати бажання фізично самовдосконалюватись, привертати увагу до форм самонавчання, 3) вчити набувати знання про вплив рухів на функції організму, самовдосконалювати й розумно використовувати їх, 4) формувати необхідні рухові якості, 5) вчити самореалізовуватись на уроках і в позакласній роботі, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я. Усі ці навички сприяють розвитку фізичних сил, реабілітації та корекції здоров'я учнів.

Проаналізувавши нормативні документи, що передбачають реформування фізичного виховання, та зважаючи на важливість збереження, зміцнення, формування здоров'я учнів, виокремлюємо такі пріоритетні напрямки модернізації системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: 1) узгодити до єдиного логічного циклу навчальний і позакласний процеси фізичного виховання учнів; 2) удосконалити лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням і здоров'ям учнів; 3) збільшити обсяг рухової активності учнів за рахунок шкільного компоненту, варіативної частини навчального плану; 4) здійснювати об'єктивізацію методів оцінки та вдосконалення фізичного, моторного розвитку учнів на засадах урахування вікових психофізіологічних

характеристик; 5) обладнати сучасним навчально-спортивним устаткуванням освітні установи.

Спрямованість уроків з фізичної культури на всіх ступенях навчання, як зазначає З. Діхтяренко, характеризується: формуванням основ теоретико-методичних знань про фізкультурну діяльність і спортивний гарт; чергуванням вправ і рухових завдань високої та низької інтенсивності за умов узгодження з індивідуальним рівнем адаптаційних можливостей організму кожного учня; розширенням комунікативного досвіду учнів у процесі спільної діяльності пошукового змісту; логічним введенням нових елементів освіти, інтегруванням різних видів рухової активності учнів; опануванням учнями вмінь використовувати різні системи та види фізичних вправ, оздоровчих методик під час самостійних занять фізичною культурою; розширенням адаптивних і функціональних можливостей учнів на засадах індивідуально-диференційованих підходів до організації їхньої роботи; відведення певного навчального часу на роботу в режимі спортивного (кондиційного) тренування; розвитком індивідуальних якостей особистості через особистісно-діяльнісний підхід; контролем, який спрямований на рівень сформованості комунікативної, теоретичної, рухової, здоров'язберезувальної компетенції учнів; адаптуванням планування навчального процесу з фізичної культури до певного контингенту учнів, традицій освітнього закладу та регіону, навчально-спортивної бази та сучасних вимог [96, с. 14 – 17].

Отже, підсумовуючи результати аналізу наукової літератури за *другим напрямом* (визначення місця й ролі фізичного виховання учнів основної школи, зокрема й позакласної, у системі виховної роботи школи), можемо зробити висновок, що більшість наукових робіт присвячено різним аспектам проблеми розкриття змісту фізичного виховання школярів, нерозривному зв'язку його з усіма іншими видами виховної роботи закладу загальної середньої освіти. Проте, у проаналізованих джерелах недостатньо приділено

уваги питанням організації виховної роботи з обраних видів спорту з дітьми в умовах позашкільних і позакласних занять.

Третій напрямок аналізу наукової літератури присвячено вивченню стану наукової розробленості проблеми виховання фізичних якостей учнів в умовах спеціально організованих занять з обраного виду спорту.

Передусім зазначимо, що до критеріїв фізичної вихованості більшість дослідників відносять відповідні віковим можливостям дітей показники фізичного розвитку: рухові якості, уміння та навички; витривалість, спритність; здатність витримувати навантаження під час бігу, підтягування. Про фізичну розвиненість учня свідчать загартованість організму; здоров'я; володіння вміннями й навичками, необхідними для активної участі у спортивних змаганнях. Показниками фізичної вихованості, морально-фізичної культури є: систематична фіззарядка й ретельне дотримання особистої гігієни; чітка організація праці та відпочинку, корисне для тіла й духу проведення вільного часу; послідовний прояв моральної принциповості й нетерпимості до зла; розвинена здатність естетичної насолоди змістом і формою прекрасного у фізичній діяльності [43, с. 38 – 43; 298, с. 216; 360, с. 121].

Як уже було зазначено вище, фізичне виховання дітей – це педагогічний процес, спрямований на розвиток основних здібностей: силових, швидкісних, витривалості, координації і гнучкості. Рівень їх розвитку визначається фізіологічними можливостями органів і систем організму, психічними факторами, зокрема розвитком інтелектуальних і вольових факторів. Виховання фізичних здібностей – складний, тривалий процес, в основі якого лежать два взаємопов'язаних фактори: біологічний і соціальний.

Рівень фізичної вихованості залежить від фізичної підготовленості учнів – комплексу генетичних задатків (адаптивних потенціалів багатьох фізіологічних систем), набутих фізичних якостей і навичок – реалізованих адаптивних можливостей. Специфічність їх формування залежить від віку,

рівня фізичної підготовленості, особливостей тренування, індивідуальних конституційних типів, фізичної активності учня. Як стверджує В. Лях, процес засвоєння будь-яких рухових дій здійснюється тоді, коли учень має міцні, витривалі й швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинуті здібності управляти собою, своїм тілом, своїми рухами [48, с. 160; 176, с. 15 – 20].

Фізична підготовленість у переважній більшості школярів є незадовільною, що створює несприятливий фон для успішного навчання, збереження здоров'я. Підвищення вимог до занять і вмінь учнів зі збільшенням кількості навчальних предметів і навчального навантаження на фоні обмеження рухової активності, хронічного недосипання, зниження інтересу до активних занять фізичними вправами, порушення режиму харчування, екологічно несприятливого довкілля – знижують фізичну підготовленість і працездатність учнів, стають фактором ризику виникнення хронічних психосоматичних захворювань.

Оздоровча роль фізичних вправ є загально відомою. Регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою підвищують енергетичний потенціал організму, фізичну тренованість, адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, які, згідно з концепцією М. Амосова, Г. Апанасенка, К. Купера, є основними критеріями фізичного (соматичного) здоров'я [12, с. 34; 369, с. 112]. Отже, сьогодні перед вчителями фізичної культури стоїть завдання не стільки збереження здоров'я, скільки підвищення рівня здоров'я.

Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей, на нашу думку, спрямована на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України, які мають відповідний рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення не тільки високої ефективності трудової діяльності, а й високого рівня здоров'я та фізичної підготовки.

Проблему виховання фізичних якостей особистості досліджують науковці різних країн світу, зокрема російські (І. Ареф'єв, М. Віленський,

Р. Сафін та ін.) та українські вчені (М. Данилевич, М. Зубалій, Л. Фаннінгер та ін.) [13; 64; 355].

Завдання фізичного виховання можна структурно розділити на дві групи: специфічні та загальнопедагогічні. Як зазначають Ж. Холодов та В. Кузнєцов, специфічні завдання фізичного виховання спрямовані на оптимізацію фізичного розвитку людини, до якого входять: розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, удосконалення будови тіла й гармонійний фізичний розвиток, досягнення високого рівня працездатності, а також формування знань, рухових умінь та навичок на рівні освітніх завдань. Загальнопедагогічні завдання спрямовують процес фізичного виховання на формування особистості людини. У зв'язку з цим на перше місце виходить формування у школярів потреби в заняттях фізичними вправами, інтересу до всебічного розвитку, позитивного ставлення до фізичної культури, формування ціннісних орієнтацій [304, с. 4 – 10].

У колективній монографії науковців ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка” зазначено, що фізичне виховання становить органічну складову загального виховання, покликану забезпечувати розвиток не тільки фізичних, а й морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [4, с. 64].

Проаналізуємо вікові особливості фізичного й психічного розвитку дітей підліткового віку та визначимо специфічні ознаки виховання фізичних якостей в учнів основної школи, як цього вимагає тема нашої роботи.

Відповідно до Закону України „Про освіту” середня загальноосвітня школа складається з трьох ступенів:

- перший – початкова школа (забезпечує початкову загальну освіту),
- другий – основна (повна) школа (забезпечує базову загальну середню освіту),
- третій – старша школа (забезпечує повну загальну середню освіту).

Основній школі відповідають 5 – 9 класи, у яких, відповідно до вікових періодизацій Л. Виготського, М. Гамезо, О. Скрипченко, І. Зимньої,

навчаються діти підліткового віку від 11 до 15 років [5, с. 34; 73, с. 51; 117, с. 9]. Підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів.

Проблему виховання фізичних якостей досліджували українські вчені В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Л. Волков, О. Демінський та ін. [69, с. 16; 233, с. 133; 159, с. 271]. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкрили у своїх працях В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін, А. Гужаловський та ін. Педагогічну стратегію допрофесійної фізичної підготовки учнів досліджували І. Латипов, Г. Пономарьова, Г. Шпаків та ін. Однак слід зазначити, що в науковій літературі не достатньо праць, у яких комплексно досліджувалися б особливості виховання фізичних якостей учнів основної школи.

За визначенням Б. Шияна „фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна прудкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність” [315, с. 171].

Окремі аспекти зазначеної проблеми висвітлені в працях науковців. Так, В. Романенко довів, що в підлітковому віці складається фізіологічна база для збільшення сили, зокрема 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 [265, с. 285 – 290].

В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Г. Холодов визначають силу як здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою

м'язових зусиль. Основну роль відіграють м'язи та їх здатність до максимальної напруги. Підвищення навантаження на різні групи м'язів за рахунок фізичних вправ з обтяженнями надає можливість підвищити показники сили. Як зазначають дослідники, сила – це інтегральна якість цілісного організму, а не тільки м'язової системи [232, с. 374; 303, с. 182; 316, с. 84].

Поряд з власне силою, важливе значення має динамічна сила, різновидом якої є вибухова – здатність виявляти велику силу за мінімальний час. Розвиток вибухової сили відбувається поступово, але нерівномірно. Це залежить від статі й віку. Так, висота стрибка вгору з місця в дівчат безперервно збільшується до 14 років, потім результати дещо стабілізуються, а в подальшому – навіть погіршуються. У хлопців середньорічні показники вибухової сили з роками поліпшуються, досягаючи максимуму в 15 – 17 років. Унаслідок цього розвивається витривалість, при цьому аеробна витривалість дещо знижується у зв'язку з тим, що кисневі режими при фізичному навантаженні у цьому віці не є економічними. Витривалість до навантажень субмаксимальної міцності навпаки різко підвищується. Відмічається також підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, що обумовлюється енергетичними процесами в м'язах і в цілому організмі підлітків [127, с. 27 – 32].

Серед фізичних якостей особливе місце посідає спритність унаслідок різноманітних зв'язків з іншими фізичними якостями. Вона визначається, по-перше, як здатність швидко оволодівати новими рухами (швидко навчатись) і, по-друге, як уміння швидко перебудувати рухову діяльність у відповідь на різку зміну умов. За висловом М. Бернштейна спритність – не тільки фізична якість, як сила та витривалість. Вона виступає місточком до розумової роботи. Це концентрат життєвого досвіду в галузі рухів і дій [26, с. 45]. Показники спритності підвищуються з віком і, як правило, затримуються в людині більше, ніж усі фізичні якості. Крім того, саме ця якість несе в собі відбиток індивідуальності. Рухова спритність – це свого

роду рухова винахідливість, яка поступово переростає в розумову винахідливість.

До фізичних якостей належать координаційні здібності. Дослідники А. Воронов, М. Годик, А. Пидоря розглядають їх як різновид фізичних здібностей, в основі функціонування яких лежать психофізіологічні механізми, що забезпечують взаємодію аналізаторів центральної нервової системи й нервово-м'язового апарату [81, с. 84; 228, с. 26].

Енциклопедичний словник з фізичної культури і спорту подає таке визначення: „Витривалість – це здатність протистояти втомі при руховій діяльності, здійснювати тривалу роботу”[320, с. 240].

Розглядаючи вікову динаміку природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком, Б. Шиян зазначає, що „загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8 – 9 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років. У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у хлопців різко знижуються, а в інші періоди спостерігаються середні темпи її приросту.

Швидкісна витривалість хлопців має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи припадають на вікові періоди від 11 до 13, від 14 до 15 та від 16 до 17 років. Суттєво відрізняється від хлопців динаміка природного розвитку витривалості у дівчат. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, потім вона протягом двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі.” [315, с. 171].

„Гнучкість –, за визначенням С. Абрамова й М. Кузьмінової, –здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Розмах рухів залежить як від анатомічних здатностей суглобних поверхонь і навколишніх суглобів яких тканин, так й від функціонального стану нервової системи, що здійснює вплив на тонус м'язів. Для розвитку гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху, особлива увага приділяється розвитку

рухливого тазостегнового й плечового суглобів, а так само суглобах кистей рук й гомілковостопних” [2, с. 3].

Як зазначають дослідники, фізична підготовка спрямована на розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, які необхідні для конкретної діяльності [20, с. 8]. Фізичну підготовленість розглядають як результат фізичної підготовки, відтворений на окремому рівні розвитку фізичних якостей, здобуття рухових умінь і навичок, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності [21, с. 10].

„Розвиток фізичних якостей школярів, – як стверджує О. Ливацький, – 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 [171, с. 4].

Специфічною ознакою змісту програми з фізичної культури є те, що фізичні якості розвиваються у процесі вивчення та засвоєння навчального пріоритетного матеріалу з гімнастики, спортивних ігор (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол), легкої атлетики, кросової, лижної або ковзанярської підготовки та туризму. Для цього в програмі передбачається фізична підготовка - загальна та спеціальна.

Ю. Курамшин та інші фахівці зазначають, що тривале виконання однакових навантажень знижує ефект розвитку фізичних якостей. Щоб постійно підтримувати оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, на уроках фізичної культури необхідно змінювати навантаження. При цьому можна виокремити три етапи: перший – підвищення рівня розвитку фізичних здібностей другий – досягнення максимальних показників у розвитку конкретної фізичної якості, третій – зниження показників розвитку фізичних здібностей. Зазначаємо, що на рівні ще однієї закономірності розвиток окремих фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності)

проходить у тісному взаємозв'язку одне з одним. Таке явище прийнято називати „перенесенням” [310, с. 76; 358, с. 204].

Т. Круцевич доводить, що розрізняють три види перенесення. Перший полягає у позитивній або негативній взаємодії окремих фізичних якостей між собою. При позитивній взаємодії розвиток однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню іншої. При негативній – знижує рівень її розвитку. Другий вид перенесення полягає в тому, що певна фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ, переноситься на виконання інших фізичних вправ, виробничих та побутових дій. Цей вид перенесення має велике значення для нашого дослідження, бо надає можливість адекватного підбору фізичних вправ, виконання яких забезпечить подальший успіх у конкретній професійній діяльності. Третій вид перенесення – перехресний. Установлено, що витривалість тренованої ноги майже на 45 % переноситься на нетреновану [157, с. 163]. При тривалому тренуванні одного боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного до нетренованого боку, але зі зростанням тренованості й збільшенням тривалості занять ефект перенесення знижується.

Позакласна робота з фізичного виховання вимагає реалізації додаткових організаційно-педагогічних заходів: тісний зв'язок з навчальною роботою; доступність занять і різні їх форми, які забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів; проведення позакласної роботи з фізичного виховання як складової частини всієї позакласної роботи із збереженням спадковості принципів і методів роботи та опорою на учнівський актив; використання допомоги батьків і шефських організацій [17, с. 75].

Групові заняття проводяться відповідно встановленому розкладу відносно постійним складом учнів, об'єднаних в навчальні групи, кружки фізичної культури, секції з фізичної підготовки, спортивні секції, групи тестування. Секція загальної фізичної підготовки є однією з форм додаткової роботи з предмету „фізична культура” і перехідною ланкою до

спеціалізованих занять спортом. Вона створюється для бажаючих покращити свою фізичну підготовленість та визначити інтереси і можливості для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Групи формуються по 20 – 25 осіб у відповідності з віком і статтю, рівнем фізичної підготовки. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 – 60 хв. [59, с. 48].

Під час проведення секційних занять А. Карпенко пропонує дотримуватися таких загальних вимог: кожне заняття має набути виховної й інструктивно-методичної спрямованості; обов'язковою умовою є забезпечення необхідної для кожного учня рухової активності, яка залежить від його фізичної підготовленості, самопочуття й стану здоров'я; вчителі фізичної культури, тренери й керівники спортивних секцій мають послідовно привчати підлітків до навчально-тренувальної роботи, займатися самоосвітою, самоконтролем, самооцінкою своїх досягнень та самовихованням; тренери повинні забезпечити належний оздоровчий вплив кожного заняття [131 с. 76]. Вони мають використовувати диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я, психологічних особливостей, рівнів фізичного розвитку та рухової підготовленості; кожне секційне тренування повинно бути тісно пов'язане з попереднім і наступним, що дасть змогу створити систему тренувальних занять. В. Філін підкреслює, що важливою особливістю сучасного тренувального заняття зі спортивних ігор є застосування різноманітних форм і методів фізичного виховання [300, с. 43].

Впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах позакласних занять фізичними вправами сприяє здоровому способу життя й підвищенню в учнів фізичної вихованості та рухової активності, удосконаленню рухових умінь і навичок, розвитку життєвих сил, індивідуальних та спортивних досягнень, вихованню естетичних, моральних і патріотичних якостей учнів.

Отже, підсумовуючи результати аналізу наукової літератури за третім напрямом, присвяченому вивченню стану наукової розробленості проблеми виховання фізичних якостей учнів в умовах спеціально організованих занять

з обраного виду спорту, можемо зробити висновок, що віковий період учнів основної школи (11 – 15 років) є сенситивним для виховання фізичних якостей. Основними фізичними якостями, що виділяють учені, є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Зважаючи на обмеженість часу та видів занять з фізичної культури в навчальним планом та програмою, найбільш ефективним є процес виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах позакласної роботи з обраного виду спорту. Вона створюється для бажаючих покращити свою фізичну підготовленість, міцність здоров'я та досконалість тіла; визначити спортивні інтереси і фізичні можливості кожного, максимально й комплексно розвинути фізичні якості, досягти високих результатів у певному виді спорту.

Незважаючи на значну увагу філософів, педагогів, психологів, науковців у галузі теорії й методики фізичного виховання до зазначеної проблеми, окремі її важливі питання залишаються поки що недостатньо розв'язаними. Багато протиріч у науковців і практиків виникають у зв'язку з неповним розкриттям сутності, виокремлення критеріїв, показників та характеристик рівнів виховання фізичних якостей учнів основної школи.

Отже, резюмуючи аналітичний матеріал першого підрозділу нашого дослідження, присвяченого розкриттю проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій педагогічній літературі, можемо зробити такі висновки.

1. Фізичне виховання є складником процесу виховання взагалі. Тобто, категорії „виховання” й „фізичне виховання” співвідносяться як загальне й конкретне. У сучасній науковій літературі поняття „виховання” розглядається у двох значеннях – широкому та вузькому.

Виховання в широкому розумінні – це процес підготовки підростаючого покоління до життя та праці в суспільстві, метою і змістом якого є формування морально-духовної життєво компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал.

Виховання у вузькому розумінні – цілеспрямований, спеціально організований процес у спеціально створених для цього соціальних інститутах (сім'ї, дитячому садку, школі, ЗВО), який спрямований на формування особистості відповідно до суспільних ідеалів; динамічна взаємодія (співробітництво, партнерство) вихователя та вихованців, спрямована на засвоєння вихованцем у різних видах діяльності цінностей культури, здійснення його самореалізації, самоствердження, особистісного розвитку; багатогранний процес постійного духовного взаємозбагачення і вдосконалення і вихованця, і вихователя.

2. Фізичне виховання – це складник процесу виховання; цілеспрямований педагогічний процес, метою якого є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності й культурному житті.

Складниками фізичного виховання учнів основної школи як *педагогічного процесу є мета, завдання, об'єкт* (учень, учнівський колектив), *суб'єкт* (учитель, тренер що взаємодіють з об'єктом на суб'єкт-суб'єктних засадах), *зміст, технологія* (форми, методи, засоби, етапи), *педагогічні умови*.

3. Визначаючи місце і роль фізичного виховання учнів основної школи в системі позакласної виховної роботи, було встановлено, що фізичне виховання в школі здійснюється відповідно до державних стандартів та програм, нормативних документів у галузях освіти, фізкультури, спорту, охорони здоров'я. Позакласна робота з фізичного виховання є невід'ємним складником системи позакласної роботи школи. Зокрема, крім груп загальної фізичної підготовки, передбачається створення спортивних секцій з велосипедного спорту, гімнастики, легкої атлетики та ігрових видів спорту

(баскетбол, футбол, хокей тощо); освоєння технік з окремих видів спорту; участь в лижних гонках, туристських походах тощо.

4. Виховання фізичних якостей є одним з провідних завдань і змістом позакласної роботи школи з фізичного виховання.

Основними фізичними якостями, що виділяють учені, є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

5. Позакласні заняття в секціях з обраного виду спорту дозволяють учням основної школи покращити свою фізичну підготовленість, міцність здоров'я та досконалість тіла; визначити спортивні інтереси й фізичні можливості, максимально й комплексно розвинути фізичні якості, досягти високих результатів у певному виді спорту.

Проаналізувавши наукові джерела з проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять, нами було створено джерельну базу для подальшого дослідження теми виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

1.2. Особливості фізичного виховання учнів на позакласних заняттях з велосипедного спорту

Аналіз шкільної документації та досвіду фізичного виховання в школі показав, що організаційні форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32 % добової потреби підлітка в активному русі, а спонтанні побутові рухи – 18 % – 20 %. Тому використання різних форм фізичного виховання в режимі дня, у позакласний та вільний час може заповнити недостаючу рухову активність підлітків.

Отже, метою даного підрозділу став пошук, аналіз та узагальнення наукової та нормативної літератури, що розкриває різні підходи та проблеми організації фізичного виховання в умовах позакласної роботи з учнями основної школи, а також місця і ролі позакласних занять з велосипедного спорту як одного з сучасних засобів фізичного виховання дітей.

Аналіз літератури з означеної проблеми ми здійснювали в таких напрямках: 1) узагальнення теоретичних положень та практичних підходів щодо різних форм організації фізичного виховання учнів у позаурочний час (зокрема в позакласній роботі); 2) визначення особливостей тренувального процесу школярів під час позакласних занять велосипедним спортом.

Виконуючи *перше завдання* другого підрозділу – *узагальнення теоретичних положень та практичних підходів щодо різних форм організації фізичного виховання учнів у позаурочний час*, доцільним буде зауважити, що характеристику різних форм фізичного виховання в позаурочний час, що подано далі, не варто розглядати як обов'язкову до виконання, а лише як можливість використовувати ті форми, які за конкретних умов дадуть найвищий ефект у кожній окремій школі. Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовується, переважно, у складі класу під керівництвом класного керівника, за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя фізичної культури.

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Дефіцит руху може бути компенсований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях тощо. Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Дослідженням компенсаторного потенціалу позашкільних та позакласних форм фізичного виховання займалися такі вчені в галузі теорії й методики фізичного виховання, як Л. Божович, В. Камінський, С. Кириленко, О. Колонькова, Т. Круцевич, О. Литовченко, А. Маркова, Л. Матвеев, Б. Мінаєв, А. Новіков, М. Носко, Б. Шиян, А. Тер-Ованесян та ін. [35; 57; 129; 135; 139; 161; 175; 189; 190; 197; 209; 212; 313; 291].

Так, В. Камінський відзначав, що крім провідної організаційної форми навчання – уроку з фізичного виховання – доцільно використовувати також позаурочні форми: семінари, практикуми, факультативи, екскурсії, предметні гуртки, домашню навчальну роботу, консультації. Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови [129, с. 68].

Особливу увагу в позаурочних заняттях слід звертати на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках. Добровільність є характерною рисою позаурочних форм занять. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоб кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості.

Виділяють два види організації позаурочної роботи з учнями: *позашкільну й позакласну*.

За визначенням Л. Матвєєва й А. Новікова, *позакласна робота* – різноманітна освітня й виховна робота, спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Позакласна робота проводиться в позанавчальний час у вигляді занять з велосипедного спорту, гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки та туризму, у секціях, гуртках. Оскільки позакласна робота є добровільною, вона не повинна включати в себе обов'язкових видів змагань, обов'язкових звітних показників і документів. Навчальні плани

з позакласних занять повинні мати не примусовий, а рекомендований характер. Позакласні заняття повинні розвивати навички самостійної роботи школярів [209, с.19; 191, с. 132].

Позашкільна робота, за визначенням М. Носко, – це освітньо-виховна діяльність позашкільних закладів для дітей та юнацтва. Завдання позакласної та позашкільної роботи – закріплення, збагачення та поглиблення знань, набутих у процесі навчання, застосування їх на практиці; розширення загальноосвітнього світогляду учнів, формування у них наукового світогляду, вироблення умінь і навичок самоосвіти; формування інтересів до різних галузей науки, техніки, мистецтва, спорту, виявлення і розвиток індивідуальних творчих здібностей та нахилів; організація дозвілля школярів, культурного відпочинку та розумних розваг; поширення виховного впливу на учнів у різних напрямках виховання [212, с. 25].

Б. Мінаєв та Б. Шиян у своїх працях розглядають форми організації занять у спортивних громадах, до яких відносять: секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції, табори, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні школи молоді. Спортивні секції створюються в колективах фізичної культури підприємств і закладів. Групи комплектуються з урахуванням підготовки до занять з обраного виду спорту [197, с. 25].

Школи початкового навчання створюються на базі спортивних споруд, що належать громадам: стадіонів, лижних баз, мотоклубів, басейнів та інші. Заняття проводяться згідно із короткостроковою програмою. Центральні спортивні секції організовуються міськими і обласними радами, радами великих колективів фізичної культури. У них займаються найбільш підготовлені спортсмени, що виступають у збірних командах. Положення про тренувальні збори організовуються періодично для надання кваліфікованої допомоги найбільш здібним юнакам і дівчатам, а також для підготовки команд до важливих змагань [39, с. 45; 252, с. 159 – 165].

Т. Круцевич, А. Тер-Ованесян наголошують на провідній ролі змагання при організації позакласної та позашкільної роботи, стверджуючи, що

найважливішим завданням фізичної культури школярів є виховання міцних, здорових молодих людей, які повною мірою оволоділи навичками й уміннями, визначеними навчальною програмою з фізичної культури. У школі разом із секцією загальної фізичної підготовки можуть бути організовані секції з плавання, тенісу й настільного тенісу, спортивної гімнастики, легкої атлетики, волейболу, гандболу, баскетболу й футболу. Для цих видів позакласної роботи організують фізкультурні, спортивні й туристичні гуртки. Їх організують для школярів окремих класів або для групи дітей, які навчаються у двох – трьох паралельних класах.

Змагання ґрунтується на природній схильності дітей до здорового суперництва й самоствердження в колективі. Його виховна сила виявляється лише за умови, що воно стає дієвою формою самодіяльності учнівського колективу. В. Філін зазначає, що змагання, конкуренція, боротьба за існування, як і життя, вічні, вони – пружина розвитку. Змагання сильне гласністю, об'єктивним порівнянням підсумків. Воно організовує, згуртовує колектив, спрямовує на досягнення успіхів, навчає перемагати. У його підсумках, як у фокусі, відображається вся багатогранність життя школи. Змагання змушує відстаючих підтягуватися до рівня передових, а передових надихає на нові успіхи [300, с. 59].

Змагання як головний спортивний атрибут у фізичному вихованні школярів мають велике значення. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності учнів. У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, зазнають радість перемог і гіркоту поразок.

А. Карпенко стверджує, що атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами. Класифікаційні змагання, які

проводяться згідно зі спортивною класифікацією й правилами змагань, вимагають тривалої, послідовної роботи. Тому в змаганнях з окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу) бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. У зв'язку з цим у багатьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання [131, с. 29]. Беручи участь у таких змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, зазнають радість перемог і гіркоту поразок.

Спортивні змагання являють собою одну з найцікавіших та захоплюючих форм позакласної роботи з фізичного виховання в школі. Вони сприяють заохоченню учнів до систематичного заняття фізичними вправами вдома, підвищують їх фізичну підготовку [92, с. 104; 180, с. 123].

Питання мотивів, інтересу, стимулів як психологічних механізмів залучення до позакласних і позашкільних занять спортом було предметом дослідження С. Жестерьова, С. Божович, О. Колонькової, О. Литовченко та ін. На їхню думку, вплив секційних занять обраним видом спорту на виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами залежить від багатьох факторів: від якості їх проведення, від того, наскільки вдало підбираються засоби фізичного виховання, раціонально організовується процес їх виконання, економно витрачається час, стимулюється рухова й пізнавальна активність учнів, здійснюється показ і роз'яснення вчителя, а також від місць занять, кількості та якості інвентарю тощо [34, с. 112; 105, с. 15 – 17; 140, с. 83].

Процес мотивації в навчанні – це педагогічна діяльність учителя, яка спонукає учнів до активної навчальної роботи. Для підвищення активності учнів учитель використовує різноманітні педагогічні засоби, спрямовані на розкриття значення й змісту матеріалу, що вивчається, а також формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Основними педагогічними засобами мотивації фізкультурної діяльності, на думку Л. Бондар, Н. Сидоренко, є мотивування та стимули. Мотивування – це

сукупність фактів, аргументів і доказів, які використовує учитель в навчальній діяльності для переконання учнів у необхідності систематичних самостійних занять фізичними вправами. У навчальній роботі використовують типи мотивувань, які розкривають значущість предмету „фізична культура, показують значення кожного розділу програми з фізичного виховання та спрямовані на переконання учнів в значенні кожної теми навчальної програми [37, с. 48 – 51].

Формування мотивів здійснюється більш ефективно, якщо мотивування поєднувати зі стимулами. Стимули – це зовнішні, по відношенню до змісту і мети діяльності, впливи, за допомогою яких формуються мотиви. Мотиви відрізняються від стимулів тим, що вони безпосередньо пов'язані з предметом діяльності. Як основні стимули, використовуються спеціальні засоби спонукання: успіх, заохочення й покарання, оцінка, гласність досягнень учнів.

Важливою умовою успішного фізичного виховання С. Королінська й П. Сіренко вважають формування у школярів інтересу до фізичної культури. Адже тільки так можливо досягти всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я та підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил і можливостей, коли учні з інтересом ставляться до уроків фізкультури, за власним бажанням прагнуть відвідувати заняття в групах загальної фізичної підготовки або в спортивних секціях, виконують фізичні вправи в домашніх умовах, раціонально проводять вихідні дні та канікули [149, с. 77 – 79].

Л. Матвеев також відзначає, що суттєвими педагогічними умовами, що сприяють підтримці й розвитку глибокого стійкого інтересу школярів до занять фізичною культурою є: різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; забезпечення ясного, точного, глибокого розуміння учнями значення кожної навчальної теми, розділу програми; постановка конкретних посильних для учнів завдань навчання і

тренування; використання нестандартного інвентаря та обладнання; спонукання учнів до самостійних занять фізичними вправами у позаурочний час, застосовуючи систему заохочень та ін. [190, с. 67].

Завдяки заняттям, на думку Н. Мацкевича, ліквідується дефіцит руху, підвищується рівень рухової активності. При виконанні фізичних вправ зміцнюється здоров'я, підвищується емоційний стан дитини. А спілкування з іншими дітьми допомагає загальному розвитку [192, с. 353]. Саме ці педагогічні процеси проходять під час позакласних занять з фізичної культури і спорту.

На важливість і першооснову здоров'я та здоров'язберігаючих технологій при організації позакласної та позашкільної спортивної роботи вказують у своїх наукових працях Е. Вільчковський, О. Курок, О. Лисенко та ін. Учені підкреслюють, що успішність навчання в школі визначається станом здоров'я, з яким дитина поступила до школи. Надалі збереження і зміцнення здоров'я школярів буде залежати від правильної організації навчального процесу. Але для цього потрібно навчитися здоров'язберігаючим технологіям, що дозволить працювати так, щоб не завдавати шкоди здоров'ю своїх учнів і собі зокрема, і на уроках, і в загальній програмі роботи школи [64, с. 281; 173, с. 21 – 23].

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної й позакласної роботи, повинні відповідати головному завданню – сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Як зазначає С. Кириленко, здоров'я дитини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі [135, с. 82].

Учителі й батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування в запобіганні хворобам, зміцненні здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур. Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовуючих процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душі, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока [95, с. 30 – 34].

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди належить режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці й відпочинку, сну й харчування. Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

Отже, узагальнюючи теоретичні положення та практичні підходи щодо різних форм організації фізичного виховання підлітків у позаурочний час, ми дійшли висновку, що дефіцит руху школярів, який негативно впливає на фізичний розвиток, може бути компенсований *позакласними заняттями* у шкільних спортивних гуртках і секціях (що є предметом нашого дослідження), а також *позашкільними заняттями* в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях тощо. Основними формами організації позакласних і позашкільних занять є: секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції, табори, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні школи молоді. Формами позакласних занять з фізичного виховання у школі є також секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції (з плавання, тенісу, спортивної гімнастики, легкої атлетики, волейболу, гандболу, велосипедного спорту, баскетболу і футболу), спортивні гуртки, змагання, індивідуальні заняття та ін. Усі форми фізичного виховання підпорядковані спільній меті й завданням. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує й специфічні. Тому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто

практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять у спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови. У цьому полягає зміст організації позакласних занять з обраного виду спорту.

Розкриття другого напрямку дослідження в межах підрозділу – визначення особливостей тренувального процесу школярів під час позакласних занять велосипедним спортом, на нашу думку, слід розпочати з історичної та теоретичної довідки щодо розвитку велосипедного спорту в Україні, його основних здобутків та перспектив, а потім перейти до історії й теорії тренувального процесу з велосипедного спорту, визначивши його особливості під час позакласної роботи. Такий матеріал буде корисним усім організаторам позакласної роботи з велосипедного спорту.

Вивчення історії розвитку велосипедного спорту дало змогу встановити наступне. Масового розвитку в нашій країні набув велосипедний спорт, який включає гонки на шосе (одноденні й багатоденні), на треку, крос і маунтінбайк (їзду на гірських дорогах). Упродовж довгих років на шосейних трасах і треках радянські фахівці з велосипедного спорту наполегливо, по крупицях накопичували досвід, відточували майстерність, вивчали техніку, тактику, загартовували волю, удосконалювали систему підготовки.

Після розпаду СРСР на XXV Олімпійських іграх в Барселоні (Іспанія) 1992 року українські спортсмени виступали у складі команди СНД. Виступ велосипедистів на цій олімпіаді був невдалим. На треку О. Киріченко посів лише 12 місце, Н. Кащук – четверте місце в гонці на 81 км., О. Галкин – четверте місце в командній гонці на 100 км.

На XXVI Олімпійських іграх в Атланті (США) українські спортсмени вперше виступили самостійною командою. Виступ українських

велосипедистів не приніс успіхів: в індивідуальній і груповій гонці в чоловіків – чотирнадцяте й тридцять третє місце, у жіночій – Н. Качук була тридцятьою. У командній гонці переслідування – сьоме місце (Б. Бондарєв, С. Матвєєв, А. Симоненко, Д. Толстенков, А. Яценко). Найвищим досягненням було четверте місце на треку в груповій гонці, за очками у В. Яковлєва.

На XXIX Олімпійських іграх у Пекіні (Китай) 2008 року команду української збірної з велоспорту представляли 11 спортсменів. В індивідуальній гонці на шосе А. Гривко посів 31 місце, Д. Костюк – 36 місце. У груповій гонці в чоловіків Р. Підгірний – 52 місце, Я. Попович – 35 місце, у жінок О. Кащишина – 42 місце, Т. Стяжкина – 32 місце, Е. Висоцька – 22 місце. У змаганнях на треку в індивідуальній гонці у чоловіків В. Дюдя посів 4 місце, В. Попов – 14 місце, у жінок Л. Калітовська стала бронзовою призеркою олімпіади. У кейріні А. Винокуров посів 13 місце. У гонках за очками в чоловіків В. Рибин був на 14 місці, а в жінок Л. Калітовська була на 5 місці. У гонці медісон Л. Полатайко і В. Дюдя були на 15-му. Командну чоловічу гонку „закривали” В. Дюдя, Л. Полатайко, М. Поліщук, В. Щедов. За підсумками виступу вони посіли 9 місце. У змаганнях з гірського велосипедного спорту (кросс-кантрі) С. Рисенко посів 42 місце.

Велоспорт-маунтенбайк є молодим видом спорту, який швидко розвивається, щорічно оновлюється, який може бути цікавим для дітей. Головна мета програми секції (гуртка) „Велоспорт” – привернути увагу дітей до занять цим видом спорту та поширити його серед школярів, яким подобається велосипед та їзда на ньому. Цей вид спорту дуже захоплює дітей у всьому світі, тому що їзда сприяє розвитку серцево-судинної, а також дихальної систем, стимулюванню м’язів спини та тулуба [290, с. 4 – 55].

Спираючись на тренерський досвід, узагальнений у науково-методичній літературі, можемо стверджувати, що робота з дітьми починається з теорії, яка поступово переходить у їзду на велосипеді,

знайомство з велосипедом, правильною посадкою та правилами дорожнього руху. Діти приступають до занять при наявності довідки про стан здоров'я. Заняття проводяться під наглядом керівника секції (гуртка). Перед кожним заняттям керівник гуртка перевіряє обладнання та після цього починає заняття. Заняття велосипедним спортом мають специфічний напрямок: розвиток дихальної системи організму, та розвиток загальної витривалості дитини [131, с. 5 – 15].

Зміст освітнього процесу спрямований на: організацію активного, змістовного дозвілля; самовдосконалення особистості; формування здорового способу життя; виховання фізичних, інтелектуальних і етичних якостей; досягнення спортивних успіхів згідно з власними здібностями, підготовку спортивного резерву [295, с. 85; 296, с. 17].

У теорії фізичного виховання виділяють 2 організаційні форми позакласних занять велосипедним спортом: секція та гурток.

За визначенням О. Поповича, *секція з велоспорту* (тренувальна група) є зібранням учнів, які склали кваліфікаційні іспити, добре себе зарекомендували під час тренувань, володіють основами обраного виду спорту. Основний час тренувань присвячено опануванню технікою певної спортивної діяльності, вихованню фізичних якостей для підтримки необхідної фізичної форми, підготовки до змагань і підвищення спортивної майстерності. Учні беруть участь у змаганнях на рівні школи, району (міста), області, країни [255, с. 12].

На відміну від секції, метою *гуртка* є формування у дітей зацікавленості до занять з велосипедного спорту; зміцнення здоров'я дітей; сприяння здоровому способу життя та фізичному розвитку дитини; навчання техніці їзди на велосипеді на різних трасах [239].

Відповідно до наукових розвідок М. Догадіна, основне завдання гуртка – розвиток фізичних здібностей та гармонійний розвиток дитини, які дуже добре вдосконалюються в шкільному віці, урахувавши доступність тренувальних вправ та навантажень, їх комплексну спрямованість. Програма

розрахована на 2 роки навчання початкового рівня для дітей і підлітків віком 10 – 15 років. Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 години – 216 годин на рік. Усі заходи повинні бути об'єднані в цілеспрямовану комплексну систему, що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею співпраці тіла й розуму, налагодити міжпредметні зв'язки і, врешті-решт, сформуванню уявлення про розумний спосіб життя. Це третій, вищий рівень комплексної засобів (фізичні вправи, природа, гігієна) фізичного виховання, якщо за перший взяти комплексний урок, а за другий – тижневий мікроцикл. Для періодичного впливу на емоційну сферу учнів задля підтримання їхньої постійної зацікавленості до самовдосконалення елементи цієї системи О. Тимошенко й О. Мішаровський пропонують розмістити в такій послідовності: 1) дні здоров'я – перший тиждень жовтня; 2) некласифікаційні змагання з включенням вправ, що були предметом домашніх завдань на літо, – перші тижні листопада; 3) вечір спортивної слави – кінець грудня; 4) веселі старту сімейних команд – лютий і березень; 5) свято спорту й мистецтва – середина травня [294, с. 54].

Одними з перших теоретичних праць з питань розвитку велосипедного спорту були роботи В. Смердова. У роки бурхливого розвитку велосипедного спорту (1895 – 1900 рр.) у Росії користувалися популярністю книги Ю. Блоку, С. Мільовського, В. Смердова, Г. Мартоса й ін. У них висвітлювалися питання з підготовки велосипедистів до далеких поїздок і змагань. Ці роботи містили різні поради з догляду за велосипедом, навчання їзди на велосипеді, раді з живлення, режиму, одягу велосипедиста. У багаточисельних журналах з велосипедного спорту розміщено методичні матеріали з тренування велосипедистів.

В. Осадчий, Б. Сермеєв, В. Сотников, М. Соловей досліджують історію розвитку тренувань з велосипедного спорту. Так, на початку ХХ століття з 1900 до 1917 року особлива увага приділялася питанням організації й проведення підготовчого тренування, особливостям підготовки до шосейних і трекових гонок, особливостям підготовки зарубіжних гонщиків, їх режиму

дня, дієті, екіпіровці. З виходом у 1925 році Російського науково-теоретичного журналу „Теорія і практика фізичної культури” з'явилася можливість обговорювати особливо актуальні питання проблематики велосипедного спорту. З 1959 року по 1986 видавництво „Фізкультура і спорт” випускало річний збірник статей, у якому висвітлювали актуальні дослідження у сфері велосипедного спорту [219, с. 13; 276, с. 143; 284, с. 10; 283, с. 130].

До перших досліджень належать узагальнення результатів змагань з велосипедного спорту першості РРФСР 1927 року, де медико-біологічні дослідження, проведені лікарями, показали, що необхідно звернути увагу на спортсменів, які приймають низько-зігнуту посадку під час гонки. Фахівці прийшли до висновку, що до участі у змаганнях в заїздах на довгі дистанції понад 50 км. необхідно допускати учасників, досить підготовлених, з тренувальним стажем не менше двох років, які пройшли лікарський контроль [237, с. 102].

У 30-ті роки ХХ-го століття з'явився великий інтерес до біохімічних досліджень. Зроблено лікувально-санітарну оцінку учасників велопробігу Ленінград-Москва. Особлива увага приділяється тому, що велосипедист перед початком тренувального сезону повинен пройти обов'язковий медичний контроль і на підставі отриманих даних про стан здоров'я планувати тренувальне навантаження. Досліджуються питання про раціональне харчування велосипедистів, вплив велопробігу на організм жінки. У журналах публікуються нові правила велоспорту, новини про проведення „Першого радянського велосипедного туру” Москва – Київ – Мінськ - Москва загальною протяжністю 2509 км. [291, с. 53].

У середині 40-х років вперше починають приділяти увагу техніці велоспорту, проводяться дослідження і даються рекомендації щодо навчання правильному педалюванню, вибору передач залежно від видів гонок.

У 50-х роках значну увагу фахівці приділили дослідженню підготовки велосипедиста-спринтера. Розкрито питання про зміст занять і планування

зимової, весняної, літньо-осінньої фази тренувань; методи тренування в основному періоді; рекомендації при навчанні жінок, хлопців і початківців.

На початку 60-х років після виступу на XVII Олімпійських іграх радянських велосипедистів ставиться питання про розвиток велосипедного спорту на треку. Відбувається обмін досвідом відносно методики тренування між тренерами і велосипедистами національної команди Бельгії і представниками нашої країни. Стали проводитися численні дослідження фізіологічних і біохімічних особливостей спортсменів під час занять з велосипедного спорту.

Аналіз дисертаційних робіт з велосипедного спорту показав, що найактивнішим періодом в проведенні досліджень з велосипедного спорту є 70 – 80 роки минулого століття. За цей період було захищено більше тридцяти кандидатських дисертацій. Практично всі дослідження присвячені вивченню спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації з використанням сучасних методик, для того часу, в області фізіології, спортивної медицини, психології, біохімії.

В. Осадчий звернув увагу на вивчення системи контролю і управління розвитком фізичних якостей при підготовці висококваліфікованих спортсменів, де важливу роль відвів етапному контролю. Розроблений ним варіант змагального періоду в процесі річної підготовки був ефективніший, ніж варіанти, засновані на загальнотеоретичних установах з наявністю невисокого об'єму змагального навантаження і наявністю „проміжних мезоциклів” [219, с. 3].

Автор прийшов до висновку, що періодика навантажень, число змагань і структура періоду змагання в шосейному велосипедному спорті специфічні, тому екстраполяція цих особливостей недоречна в інших видах спорту. Для велосипедистів-шосейників, чий річний обсяг тренувальних навантажень складає 19 – 22 тисячі кілометрів, автор радить використовувати наступне співвідношення навантажень різної спрямованості: загальний обсяг навантаження на рік становить 19 – 20 тисяч кілометрів, із них 13 – 17 тисяч

кілометрів за період змагання. Необхідно використовувати різні навантаження: інтенсивного характеру 2,5 – 3,3 (14,5 %) у річному циклі і 1,5 – 2,0 (12,0 %) у змагальному періоді; силового характеру 2,1 – 2,6 (11,5 %) тисяч кілометрів у річному циклі, і в змагальному періоді 1,750 – 2,3 (13,5 %) тисяч кілометрів; помірного характеру 3,3 – 3,7 (16,5 %) тисяч кілометрів у річному циклі й 1,8 – 2,4 (14,5 %) тисяч кілометрів в змагальному періоді; відновлювальний характер навантаження в річному циклі складає 3,9 – 4,1 (19,5 %) тисячі кілометрів в змагальному періоді 1,5 – 2,0 тисяч кілометрів (12,0 %); змагальний характер навантаження в річному циклі складає 7,2 – 8,3 тисяч кілометрів (38,0 %) в змагальний період 6,2 – 8,3 (48,0 %) тисяч кілометрів [219, с. 8].

М. Догадіним встановлено, що взаємозалежність між навантаженням різної спрямованості і приростами функціональних якостей організму дає можливість встановити оптимальні зони дій вправи при тривалому тренуванні у велосипедному спорті [97, с.218 – 219].

Ю. Крилатих показав, що з експериментально перевірених тренувальних режимів найбільш позитивний вплив на рівень спеціальної витривалості і спортивний результат в індивідуальній гонці переслідування на 4 км. у змагальному періоді надає тренувальний режим, у якому аеробне навантаження займає 50 %, аеробно-анаеробна – 35 %, і анаеробна – 15 % від загального обсягу виконаної роботи [163, с. 47]. В. Сотников, дослідивши методику тренування велосипедистів-підлітків 13 – 14 років на початковому етапі спортивної діяльності, розробив найбільш ефективну на його думку методику тренування впродовж року [284, с. 12].

Спеціалісти в своїх роботах відзначили, що перенесення тренуваності в процесі швидко-силової підготовки спортсмена високої кваліфікації виявляється в тих випадках, коли швидко-силові вправи виявляються максимально наближеними до специфіки виду спорту і відповідають характеру змагальної діяльності [7, с. 16; 22, с. 72; 318, с. 64; 51, с. 17].

У своїх дослідженнях В. Подейко дійшов висновків, що у тренуванні велосипедистів високої кваліфікації необхідно використовувати метод швидко-силової підготовки велосипедистів, вправ з їзди на велосипедах з використанням коліс зі збільшеною вагою. На його думку, саме такий підхід сприяє оптимізації підготовки у підготовчому періоді річного циклу тренувань [236, с. 28].

Ю. Меліхов у своїх дослідженнях показав, що для прискореного становлення техніко-тактичної майстерності юних велосипедистів необхідно використовувати вправи на розвиток функцій органів рівноваги і орієнтації, розробив методику техніки їзди на велосипеді із застосуванням засобів спеціальної підготовки вестибулярної системи [195, с. 63].

В. Потапов розробив та експериментально обґрунтував ефективну методику виховання спеціальної витривалості у юних велосипедистів 12–14 років у різні періоди річного циклу тренування та запропонував оптимальні величини основних компонентів тренувальних навантажень (інтенсивність і тривалість їзди на велосипеді, число повторень, характер і тривалість інтервалів відпочинку) [256, с. 10].

А. Ноур запропонував оптимізувати методику управління тренувальним процесом і удосконалити систему комплектування команд велосипедистів-шосейників високого класу на основі використання середньогрупових і індивідуальних модельних характеристик змагальної діяльності. Це дозволило на його думку підвищити ефективність процесу підготовки, цілеспрямовано розвивати індивідуальні здібності гонщиків, удосконалювати систему комплектування збірних команд, виявляти міру реалізації спортсменів різних сторін підготовленості в період відповідальних змагань [213, с. 29].

Проведені А. Карпенком дослідження дозволили розробити модель підготовки велосипедистів-шосейників у змагальному періоді, яка передбачає використання обсягу змагального навантаження 33 – 38 % від загального річного кілометражу, що сприяло подовжити тривалість

змагального періоду до 8 місяців на рік; виконувати специфічні навантаження до 19 – 22 тис. км. на рік; показувати стабільні спортивні результати на рівні, відповідному до їх кваліфікації [131, с. 84].

М. Квітешвілі вважає, що розроблена ним методика контролю, встановлені модельні параметри спеціальної фізичної підготовленості та система направлених тренувальних навантажень на основі вивчення факторної структури спеціальної фізичної підготовки сприяє підвищенню ефективності управління тренувальним процесом велосипедистов-трековиків високої кваліфікації [133, с. 167].

І. Петренко, С. Юранов вважають, що особливо важливу увагу необхідно приділяти вдосконаленню структурі і вмісту початкової спортивної підготовки, якою охоплені діти молодшого шкільного віку. А. Павлик довів, що оптимізація управління тренувальним процесом велосипедистів високої кваліфікації, що спеціалізуються в індивідуальній гонці переслідування на 4 км. на треку на основі використання комплексних етапних модельних характеристик змагальної діяльності і функціональної підготовленості, дає можливість здійснювати індивідуальний підхід до побудови тренувального процесу велосипедистів на майбутній період підготовки [227, с. 14; 322, с. 164].

В. Д'яків досліджував актуальні питання комплектування груп спортивного вдосконалення у велосипедному спорті. Розробив нормативні показники спеціальної фізичної підготовленості і морфологічних особливостей велосипедистів, які є критеріями при комплектації груп спортивного вдосконалення 2-го року навчання спеціалізації гонки переслідування на треку [101, с. 63].

В. Камінський визначив основні кількісні параметри навантаження висококваліфікованих велосипедистів під час підготовки до командної гонки. До них він відніс: кількість тренувальних днів і занять, стартів, тренування – інтенсивного та помірною характеру, відновний об'єми, змагальні об'єми специфічної й неспецифічної змагальної діяльності. Він радить

у підготовчому періоді на першому етапі 30 % ЗФП, 70 % тренажерної підготовки; на другому етапі 50 % СФП, 10 % ЗФП, 40 % тренажерної підготовки. У періоді змагання на першому етапі 60 % СФП, 10 % ЗФП, 30 % тренажерна підготовка; на другому етапі – 65 % СФП, 10 % ЗФП, 25 % тренажерна підготовка. У перехідному періоді 30 % СФП, 60 % ЗФП, 10 % тренажерна підготовка [129, с. 62].

А. Стромов розробив методику тренажерної швидкісно-силової підготовки велосипедистів на етапі початкової спеціалізації, що дозволило використовувати тренажер для вдосконалення швидкісно-силової підготовленості і раціонального управління тренувальним процесом.

Д. Поліщук на матеріалах велосипедного спорту провів дослідження теоретико-методичних аспектів удосконалення процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації на основі використання модельної структури змагальної діяльності і підготовленості [238, с. 143].

Т. Молчанова виявила фактурну структуру працездатності велосипедистів 9 – 12 років залежно від рівня рухової активності, що сприяло оптимізації тренувального процесу юних велосипедистів [199, с. 93].

Т. Шпак досліджувала проблему оптимізації управління й корекції підготовки велосипедисток високого класу, які спеціалізуються в гонках на шосе [318, с. 98] Результати дослідження дозволили використовувати розроблені комплексні групові й індивідуальні модельні характеристики змагальної діяльності в управлінні підготовкою висококваліфікованих велосипедисток. Розроблені комплексні групові й індивідуальні модельні характеристики змагальної діяльності й підготовленості велосипедисток високого класу, на думку автора, сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу на різних етапах річного циклу і доповнюють знання по підготовці у велосипедному спорті, проведеними в попередніх дослідженнях такими фахівцями, як В. Капітонов, Д. Поліщук, С. Ердаков.

А Хромов досліджував особливості побудови етапу спеціальної підготовки велосипедистів-шосейників високої кваліфікації до головних змагань сезону.

Численними дослідженнями [7, с. 6; 12, с. 77; 360, с. 204; 351, с. 955] встановлено, що використання біохімічних методів є ефективним засобом контролю функціонального стану організму в процесі спортивної підготовки. Але перед тим, як дати об'єктивну оцінку функціональному стану організму, необхідно ознайомитися з висновками лікаря про рівень здоров'я спортсмена. Високий рівень функціонального стану окремих систем не завжди відповідає гарному стану здоров'я. Такий рівень може бути створений за рахунок компенсаторних механізмів, який може відмовити у відповідальний момент. Тому висновки про функціональний стан організму у цілому з урахуванням спеціалізації, може дати тільки лікар.

Для набору в групи початкової підготовки фахівці радять використовувати контрольні тестування, які можуть оцінити рівень розвитку фізичних якостей і здібність до занять велосипедним спортом [42, с. 196 – 199, 233, с. 104]. Ці тести складаються із вправ загальної й спеціальної фізичної підготовленості, а самі вправи – на виявлення швидкісної і швидкісно-силової підготовленості, силової підготовленості, загальної витривалості; на другому році навчання спеціальної витривалості. Рівень розвитку сили, швидкості і витривалості можна виявити за допомогою спеціальних тестів, як на велоергометрі, так і на велосипеді.

Для оцінки загального рівня розвитку фізичних якостей Л. Волков пропонує використовувати наступні тестові вправи: біг на 60 м, стрибок у довжину з місця, час реакції (*оцінка швидкісних і швидкісно-силових здібностей*), станова сила, сила ніг, сила кисті, згинання розгинання рук в упорі лежачі, присідання, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання ніг із положення у висі, вис на зігнутих руках (*оцінка загальної силової витривалості*), тест 12-хвилинного бігу (*оцінка аеробної витривалості*), наклін уперед із положення стоячі (*оцінка гнучкості*), стійка на одній нозі

(оцінка функції статичної рівноваги), проходження прямої 15 метрів з зав'язаними очима (оцінка функції динамічної рівноваги) [70, с. 66].

Під час прогнозування здібностей спортсмена слід враховувати рівень розвитку спеціальних психологічних якостей, які проявляються безпосередньо в спортивній діяльності. Для спринтера важливим є оперативне мислення, вміння вибрати раціональне рішення при дефіциті часу, уважно спостерігати за діями супротивника і своєчасно зреагувати на них. Спортсменам, які виступають в крос-кантрі і шосейних гонках, необхідно зберігати увагу протягом всієї гонки (слідкувати за суперником, при необхідності оказувати допомогу товаришам з команди, вчасно реагувати на перешкоди та інше) [154, с. 26].

Численні дослідження [137, с. 54; 152, с. 94; 158, с. 62; 155, с. 7 – 9] встановили, що для оцінки функціонального стану та працездатності спортсменів слід використовувати ряд різноманітних тестів, таких, як проба Штанге, проба Генчи, індекс гарвардського степ-тесту (ІГСТ), індекс Руф'є, життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), максимальне споживання кисню (МСК) та інші.

Рівень технічної підготовленості юних спортсменів залежить від їх вміння оволодіти максимально широким арсеналом різноманітних рухових навичок і вмінь. З метою виявлення рівня технічної підготовленості спеціалісти радять розробити самостійно або використати таблиці оцінювання технічних елементів та оцінити використані різні засоби, штучні і природні перешкоди [153, с. 128; 238, с. 10].

Основними засобами виховання фізичних якостей є фізичні вправи, які впливають на процес виховання. Б. Шиян виділяє такі види вправ: швидко-рухові (біг, стрибки, метання); вправи на витривалість (біг на середню і велику дистанції, плавання); вправи на координацію (акробатика, стрибки у воду). При вихованні фізичних якостей застосовують різні методи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, коловий [313, с. 66].

Отже, підсумовуючи другий блок теоретичного аналізу щодо визначення особливостей тренувального процесу школярів під час позакласних занять велосипедним спортом нами було розкрито питання історії, теорії та методики тренувального процесу на всіх етапах підготовки велосипедистів, а також визначено особливості тренувального процесу школярів на позакласних заняттях з велосипедного спорту.

Розкриваючи проблему особливостей тренувального процесу школярів на позакласних заняттях з велосипедного спорту у другому підрозділі, ми, по-перше, узагальнили теоретичні положення та практичні підходи щодо різних форм організації фізичного виховання підлітків у позаурочний час; по-друге, визначили особливості тренувального процесу школярів на позакласних заняттях з велосипедного спорту. У результаті було з'ясовано наступне.

1. Передбачені навчальним планом фізичні навантаження на учнів складають в середньому 32 % їхньої добової потреби в активному русі, а тому використання різних форм фізичного виховання в позакласний час може заповнити недостатню рухову активність підлітків.

2. Основними формами організації позакласних занять у школі є: секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції (з плавання, тенісу, спортивної гімнастики, легкої атлетики, волейболу, гандболу, велосипедного спорту, баскетболу, футболу тощо), спортивні гуртки, змагання, індивідуальні заняття та ін.

3. Встановлено, що значний виховний потенціал мають позакласні заняття з велосипедного спорту, оскільки останнім часом велосипедний спорт у нашій країні отримав масовий розвиток і включає такі види, як гонки на шосе (одноденні і багатоденні), на треку, крос і маунтінбайк (їзда на гірських дорогах). Наразі велосипедний спорт – один з найпопулярніших видів спорту серед підлітків.

3. Основними формами позакласних занять з велосипедного спорту є гуртки та секції „Велоспорт”.

Метою гуртка є привернути увагу дітей до занять цим видом спорту та поширити його серед школярів; формування у дітей зацікавленості до занять велосипедним спортом; зміцнення здоров'я дітей; сприяння здоровому способу життя та фізичному розвитку дитини; навчання техніці їзди на велосипеді на різних трасах; виховання фізичних якостей; досягнення спортивних успіхів згідно зі власними здібностями; підготовка спортивного резерву.

Секція з велоспорту (тренувальна група) – це зібрання учнів, які склали кваліфікаційні іспити, добре себе зарекомендували під час тренувань, володіють основами обраного виду спорту. Основний час тренувань присвячено опануванню технікою певної спортивної діяльності, вихованню фізичних якостей для підтримки необхідної фізичної форми, підготовки до змагань і підвищення спортивної майстерності. Учні беруть участь у змаганнях на рівні школи, району (міста), області, країни.

На сьогодні накопичено чимало теоретичних, методичних і прикладних досліджень у галузі підготовки спортсменів-велосипедистів, серед яких провідне місце посідають роботи, присвячені вихованню комплексу фізичних якостей велосипедиста для досягнення успіхів у велосипедному спорті.

Тож наступним кроком дослідження буде з'ясування сутності й механізмів виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять обраним видом спорту.

1.3. Сутність і зміст виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять обраним видом спорту

Метою підрозділу є, *по-перше*, розкриття сутності та структури базового поняття дослідження – фізичні якості учнів основної школи та, *по-друге*, визначення поняття й характеристика виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом як педагогічного процесу.

Виконуючи *перше завдання* підрозділу, що визначено як *розкриття сутності та структури базового поняття дослідження – фізичні якості учнів основної школи*, зазначимо, що в науковій літературі з проблем педагогіки, фізичного виховання і спорту вже накопичено чимало матеріалу, присвяченого досліджуваному феномену.

Визначення поняття, структури, різних класифікацій фізичних якостей знаходимо в роботах учених Б. Ашмарина [16, с. 114], С. Бенедь [25 с. 56], М. Боген [33, с. 26], С. Вайцеховського [56, с. 23 – 28], Л. Волкова [69, с. 28], А. Голуба [83, с. 72], С. Корсуна [150, с. 43], Т. Круцевич [160, с. 148], В. Леонтьева [170, с. 132], Л. Матвєєва [191, с. 166], В. Платонова [232, с. 143], Б. Шиян [313с. 160] та ін.

Зокрема провідні спеціалісти з фізичного виховання [56, с. 23; 156, с. 129; 315, с. 124] зазначають, що в повсякденному житті, на виробництві і практично в усіх видах спорту важливою передумовою ефективної діяльності є рухові можливості людини. На їхню думку, термін „фізична якість” відображає рухові можливості людини і передбачає наявність задатків, якими наділені люди від природи та проявляють в руховій діяльності. Фізичні якості можуть проявлятися саме в процесі рухової діяльності. При чому проявлятися в різній мірі. Чим більше розвинуті природні фізичні задатки, тим ефективніша рухова діяльність. Отже, постає питання про різний ступінь прояву фізичних якостей.

Різні вчені для пояснення сутності поняття „фізичні якості” та позначення процесу зміни рівня розвитку фізичних якостей в одних випадках використовується термін „виховання фізичних якостей”, в інших – „розвиток фізичних якостей” [67, с. 163; 119, с. 23; 194, с. 12].

Тому, услід за Б. Шиян, вважаємо, що для подальшого з’ясування сутності фізичних якостей є потреба визначити ці два терміни: „розвиток фізичних якостей” та „виховання фізичних якостей”, тим більше, що це є одним із завдань нашого дослідження. Учений вважає, що ми не відійдемо далеко від істини, якщо під терміном „розвиток” будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою

шляхом. Термін „*виховання фізичних якостей*” свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення [313, с. 65]

Виходячи з цього, спеціалісти дають наступне поняття фізичних якостей: „Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість і успішність виконання ним певної рухової діяльності” [21, с. 10; 26, с. 10; 221, с. 83; 231, с. 86].

Таке визначення повністю задовольняє нашим дослідницьким інтересам, а тому в нашому дослідженні під **фізичними якостями** будемо розуміти *розвинуті у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, що визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.*

Крім визначення базового поняття дослідження – фізичні якості – науковці, зазначені на початку підрозділу, наводять різні переліки (структури) та класифікації фізичних якостей людини. На підставі аналізу та узагальнення цих переліків (структур), нами було виділено **5 груп фізичних якостей**, що притаманні учням основної школи: **сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість**. Вони і складають якісну основу фізичних здібностей людини та школяра, тобто характеризують її якісну своєрідність.

Охарактеризуймо їх.

У роботах О. Гребенікова [85, с. 107], М. Квителашвілі [133, с. 67], О. Косьминої [152, с. 115], Т. Круцевич [159, с. 162], Б. Шиян [316, с. 94] знаходимо визначення поняття **сили**, яку вони тлумачать як *рухову якість та здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень*. Вони вважають, що без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

У процесі фізичного виховання вчені розрізняють:

- *Абсолютну силу* як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні.
- *Відносну силу* як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла.
- *Швидкісну силу* як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір.
- *Вибухову силу* як здатність людини виявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

У теорії фізичного виховання поняття „сила” застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань [302, с. 142; 303, с. 129; 310, с. 62].

За даними Т. Круцевич [159, с. 173] при виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи:

- *утримуючу*, яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим (статична сила)). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанги) тощо;
- *долаючу*, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;
- *поступливу*, яка виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50 – 100 % більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому;
- *комбіновану*, яка складається з почергової зміни названих вище режимів.

Найефективнішими засобами силової підготовки вчені й практики вважають вправи: з обтяженням масою предметів; з подоланням опору еластичних предметів; на спеціальних тренажерах. Досить ефективними є також вправи з опором партнерів, у подоланні опору маси власного тіла,

у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями Є. Заболоцький (1988) [107, с. 65], Асмі Назем (1999) [15, с. 120] найефективнішими засобами вдосконалення міжм'язової координації вважають вправи з обтяженням масою предметів, на тренажерах, у подоланні опору маси власного тіла з додатковим обтяженням.

Другу виділену нами фізичну якість – **витривалість** – як одну з найважливіших фізичних якостей людини виділяють В. Андрєєва, Д. Дзензелюк, Л. Білоконь, В. Платонов та ін. [94, с. 67 – 70; 233, с. 123]. На їхню думку, витривалість – це здібність до ефективного виконання вправи, з подоланням втоми, яка накопичується, а рівень розвитку якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідності до вимог конкретного виду спорту, інтегральної підготовленості, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та спортивній діяльності, але й віддаляє та протидіє процесу розвитку втоми.

На думку спеціалістів з фізичного виховання І. Когут [137, с. 45], Т. Круцевич [160, с. 165], Б. Шиян [314, с. 73], та ін., витривалість є немовби зворотною стороною втоми. Отже, фізична витривалість – це здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності.

Думка фахівців з фізичного виховання та спорту С. Бенедь [25, с. 87]; Л. Волоков [68, с.34]; В. Голуб; М. Зубаль; Т. Круцевич; В. Леонова [119, с. 64]; В. Лях [179, с. 87]; О. Морозова [200, с. 134]; В. Платонов [233, с. 207] та ін. збігається в тому, що фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

В. Потапов, В. Ковцун вважають, що в залежності від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, треба розрізняти три види фізичної втоми, а отже, і витривалості [256, с. 17; 136, с. 105]:

- *локальну*, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;
- *регіональну*, якщо в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- *тотальну*, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Такі фахівці, як М. Булатова [52, с. 210]; В. Лях [179, с. 73] та ін. вважають, що немає прямої залежності між названими вище видами втоми (витривалості). Найчастіше у професійній, побутовій, спортивній діяльності ми стикаємось з тотальною втомою, тому надалі будемо розглядати переважно питання вдосконалення витривалості стосовно роботи, що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату.

Дослідженням такої фізичної якості, як швидкість, займалися І. Бакіко [20, с.8]; А. Гужаловський [89, с. 26]; В. Платонов [233, с. 23]; В.Лях [176, с.21.], Н. Мацкевич [192, с.354]; Г. Мейксон [194, с. 10]; М. Родин [263, с. 154]; О. Швець [310, с. 118] та ін. Науковці встановили, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка виявляється через: швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; частоту (темп) необтяжених рухів; швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У процесі багаторічної підготовки спортсменів В. Платонов [232, с. 128] сформулював наступне тлумачення швидкості: під швидкісними здібностями спортсмена слід розуміти комплекс функціональних здібностей, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час. Розділяють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

С. Антоненко [11, с. 159]; В. Мулик [204, с. 18] Т. Шпак [318, с. 32] вважають, що важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати й навіть між ходьбою й бігом. Прямий

зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт).

В. Лях вважає, що вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину – швидкість бігу по дистанції [178, с. 4].

Щодо характеристики названих компонентів швидкості, то в практиці фізичного виховання Л. Волков [68, с. 23]; В. Коренберг [147, с 5]; В. Лях [178, с. 6] руховою реакцією називають здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Л. Волков [68, с. 25] вважає, що рухова реакція включає: сприйняття подразника певними рецепторами; передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС; аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді; передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів; збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним рухом чи руховою дією. Отже, фахівці вважають, що рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості спеціалісти Л. Волков [68, с. 27], А. Павлик [221, с. 104], В. Платонов [233, с. 112], Р. Проходовський [260, с. 12]; Б. Шиян [318, с. 180] та ін. радять застосовувати такі вимоги: їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю; вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання; їх тривалість не має перевищувати 30 с; вони повинні бути адекватними конкретному прояву прудкості й умовам виконання рухових дій; вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення прудкості в поєднанні з розвитком інших якостей.

Для комплексного розвитку в підлітків рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості спеціалісти Т. Куцевич [160, с. 161]; Ю. Мелихов [195 с. 112]; І. Петренко [227, с. 9] вважають найефективнішими

рухливі й спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках, а також позитивний ефект має дати виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку, виду руху тощо, за командою.

Відповідно до енциклопедичного визначення, наступна досліджувана якість – **спритність** – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки й може бути визначена як здатність людини швидко оволодівати складними координаційними, точними руховими діями й перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла [81, с. 183].

За даними дослідження В. Ареф'єва (2010), поняття „спритність” розглядається в науковій літературі як здатність швидко опанувати нові рухи (здатність швидко навчатися) і як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінюваної обстановки. Дослідник вважає, що в процесі розвитку спритності необхідно враховувати індивідуальні якості школярів щодо розвитку спритності, пристосовувати прийоми, методи й форми педагогічного впливу до їхніх індивідуальних особливостей з метою забезпечення запрограмованого рівня розвитку спритності. На його думку індивідуальний підхід створює найсприятливіші можливості для розвитку фізичних здібностей, активності, схильностей і обдарувань кожного учня. В. Ареф'єв виявив, що до числа основних ознак спритності належать швидкість реакції на непередбачені зміни ситуації, пристосованість до незвичайних завдань і змінюваних умов, доцільність і точність управління рухами, здатність орієнтуватися в процесі рухової діяльності, уміння зберігати рівновагу в ускладнених умовах, координаційні здібності, вміння швидко долати різні перешкоди, узгодженість дрібних рухів руками, ногами, головою [13, с. 215]. Л. Гапонова [75, с. 106] вважає, що в структурі спритності найбільш важливими компонентами є: рівновага, орієнтування в просторі, координація рухів кінцівками, координація діяльності великих м'язових груп і дрібних рухів, диференціювання й відтворення м'язевих зусиль, напрямки, швидкості й амплітуди рухів, а

також їх тимчасова та ритмічна структура. За Н. Бернштейном [26, с. 120] „спритність” – це здатність знайти оптимальне рішення рухового завдання. Учений розглядає „спритність” як рухову пристосованість до зовнішніх умов середовища, злагодженість, швидкість, винахідливість, точність рухів.

Дослідження А. Батуєва [23, с. 65] свідчать про те, що Є. Ільїн під „спритністю” розуміє сукупність координаційних здібностей. Однією з них є швидкість оволодіння новими рухами, другою – стрімка перебудова рухової діяльності відповідно до вимог раптово змінюваної ситуації.

І. Кузьменко вважає, що в сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, здійснюваної в ситуаціях, що виникають несподівано [167, с. 127]. Така діяльність вимагає прояву винахідливості, здатності до концентрації, переключення уваги, просторово-часової точності рухів. Усі ці здібності в теорії фізичного виховання пов'язані з поняттям „спритність”. У зв'язку з цим спритність дослідниця характеризує як складну комплексну рухову якість, рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. На її думку, спритність є важливою передумовою вивчення й удосконалення спортивної техніки й тактики і тому має першорядне значення у спортивній діяльності з підвищеними вимогами до координації рухів.

В. Романенко розглядає спритність як здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються [265, с. 286]. Упродовж спортивної гри виникають різні ситуації, вирішувати які доводиться миттєво. Спритність спортсмена-волейболіста, на думку В. Романенко, виявляється в умінні швидко змінювати свою діяльність відповідно до ігрових умов. При розвитку спритності, як зауважує дослідник, координаційні труднощі, з якими повинен упоратись спортсмен, поступово повинні підвищуватись. Ці труднощі складаються з вимог, які пред'являються до точності виконання рухів, до їхньої взаємної погодженості й раптовості зміни обстановки. Вправи для розвитку спритності вимагають великої напруги центральної нервової системи, тому їх включають на початку основної частини заняття.

На думку вчених О. Митчика [198, с. 101 – 104], В. Романенка [265, с. 288] та ін., спритність є базовою основою для розвитку інших фізичних якостей, вона тісно пов'язана з руховими навичками. За своїм змістом спритність – це складна якість, яка в різних видах діяльності проявляється по-різному.

Дослідник В. Романенко вважає, що бути спритним означає бути більш прудким, спритність потрібна в повсякденному побуті, спорті, життєдіяльності, праці. Особливо це важливо на сучасному етапі, коли відбувається зростання науково-технічного прогресу, технологізації, автоматизації й конкретизації багатьох сфер життя. Сьогодні додаткового значення в нашій життєдіяльності набувають такі навички, як точність і розрахунок рухів, спритність пальців рук, складні реакції, оперативне мислення, рухова пам'ять, стійкість проти непередбачених раптових дій.

Учені М. Годик [80, с. 74], В. Бальсевич [21, с. 196], В. Зациорський, В. Лях, Л. Матвеев [77, с. 21; 191, с. 133], Л. Назаренко [206, с. 43 – 46], В. Філін [300, с. 48] та ін. вважають, що суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення рухового аналізатора. Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудувувати їх. Будь-який рух, яким би новим він не був, завжди виконується на основі вже існуючих попередніх координаційних зв'язків. Набутий раніше руховий досвід завжди виступає тією координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухів. Чим більший запас набутих рухових комбінацій має людина, чим більшим обсягом рухових навичок вона володіє, тим вищий у неї рівень розвитку спритності й тим легше вона засвоює нові рухи.

Наступна досліджувальна якість – **гнучкість**, яка визначається як рухливість у суглобах.

Дослідники Л. Волков [70, с. 56]; П. Кривошапкін [154, с. 117]; Т Круцевич [158, с. 160.]; Б. Шиян [315, с. 121]; О. Панова [223, с. 123] та ін.

під терміном гнучкість (як рухова якість) розуміють здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Спеціалісти зі спорту О. Панова, Л. Матвеев [77, с. 66]; В. Платонов [232, с. 623]; І. Тюх [297, с. 48] та ін. під гнучкістю розуміють морфофункціональні здібності апарату руху й опори, які вирішують амплітуду рухів спортсмена. На їх думку, термін „гнучкість” більш прийнятний для оцінки сумарної рухомості в суглобах усього тіла. А коли йдеться про окремі суглоби, правильно казати про їх рухомість (рухомість у гомілковостопних суглобах, рухомість у плечових суглобах та ін.). Також вони вважають, що рівень розвитку гнучкості багато в чому вирішує рівень спортивної майстерності в різних видах спорту.

Під активною гнучкістю фахівці А. Ісмаїлова; П. Кривошапкін, В. Платонов розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль [121, с. 29; 154, с. 142; 232, с. 356] . На їхню думку, вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але й від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Майже всі вчені розрізняють активну й пасивну гнучкість. Під пасивною гнучкістю В. Андреева; О. Власова, О. Панова розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо) [9, с. 3 – 8; 233, с. 39].

А. Ісмаїлова зауважує, що амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів [121, с. 102]. Різницю між ними називають резервом гнучкості. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

Б. Шиян вважає, що за допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень, за 3 – 4 місяці щоденних занять можна досягти 80 – 95 % рухливості в суглобах від їх анатомічного потенціалу [313, с. 172].

В. Лях, А. Стафеева не вважають за обхідне розвивати гнучкість до граничних величин, на їх думку, у цьому немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, суглобів та сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість вони радять розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію [176, с. 21; 335, с. 116].

У своїх дослідженнях В. Осадчий, В. Філін довели, що виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, суглобів та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм, а недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили й швидкості, зростання втоми. [219, с. 16; 300, с. 122]

Отже, резюмуючи *перший блок* матеріалу цього підрозділу щодо розкриття змісту й структури базового поняття дослідження – фізичних якостей учнів основної школи – зазначимо, що в межах нашого дослідження під *фізичними якостями* будемо розуміти *розвинуті в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки учня, що визначають його можливості успішно виконувати певну рухову діяльність*.

До основних фізичних якостей, які необхідно виховувати в учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту, будемо відносити *силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість*.

Загалом розкриття змісту й структури фізичних якостей учнів основної школи стане основою для визначення критеріальної бази експериментальної роботи в межах нашого дослідження.

Другим завданням цього підрозділу роботи є характеристика *виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту як педагогічного процесу*.

Дослідженням процесу виховання фізичних якостей під час занять обраним видом спорту займалися такі вчені, як Л. Алонсо [7, с. 132]; М. Востокрутова [74, с. 77]; А. Павлик [221, с. 38]; І. Петренко [226, с. 117]; В. Подейко [236, с. 129]; В. Потапов [256, с. 8]; Р. Проходовський [260, с. 8]; М. Родин [263, с. 136]; В. Стародубцев, Б. Шиян [315, с. 153].

У працях згаданих учених „виховання фізичних якостей” трактується як цілеспрямований процес розвитку рухових задатків людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Б. Шиян і Т. Круцевич вважають, що специфічний зміст у фізичному вихованні мають фізична освіта й удосконалення фізичних якостей. Прикладним результатом фізичного виховання, якщо розглядати його щодо практичної діяльності людей, є фізична підготовленість, втілена в підвищенні працездатності, рухових умінь і навичках [316, с. 45; 158, с. 149].

У спортивній практиці поняття „виховання фізичних якостей” ототожнюють з терміном фізична підготовка як організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей [221, с. 74].

Спираючись на визначення наведених вище вчених та беручи до уваги теоретичні узагальнення щодо сутності виховання та фізичного виховання як педагогічних категорій, зроблені нами в підрозділах 1.1 та 1.2 роботи, під *вихованням фізичних якостей* будемо розуміти педагогічний процес розвитку рухових задатків людини з метою підвищення їх рівня. При цьому терміном „розвиток” будемо позначати зміни, що відбуваються в організмі; терміном „виховання” – дії, необхідні для того, щоб ці зміни відповідали поставленій меті.

Під **вихованням фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту** будемо розуміти педагогічний процес розвитку природних рухових задатків учня, спрямований на досягнення результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності.

Як відзначалося в підрозділі 1.1., будь-який педагогічний процес має свою структуру: *мета*, *об'єкт* (учень), *суб'єкт* (тренер, учитель, що взаємодіють з об'єктом на суб'єкт-суб'єктних засадах), *зміст*, *технологія* (*форми, методи, етапи*).

З метою повного й ґрунтовного розкриття поняття „виховання фізичних якостей учнів основної школи” охарактеризуємо кожний з компонентів педагогічного процесу через призму виховання цих якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Відповідно до поданого нами визначення, *метою* виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту є підвищення рівня розвитку природних рухових задатків (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) для досягнення успішних результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності.

Об'єктом процесу виховання фізичних якостей у межах нашого дослідження є *учні основної школи*, що займаються велосипедним спортом та взаємодіють з тренером на суб'єкт-суб'єктних засадах.

Відповідно *суб'єктом* виховання фізичних якостей учнів є *тренер* з велосипедного спорту.

Змістом виховання фізичних якостей є цілеспрямований розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості.

Як відомо, *педагогічна технологія* (наступний компонент педагогічного процесу) – це один із спеціальних напрямків педагогічної науки (прикладна педагогіка), покликаний гарантовано забезпечити досягнення поставлених цілей, завдань, підвищувати ефективність навчально-виховного процесу, гарантувати його високий рівень. Це цілеспрямована діяльність, розбита на етапи з ретельно підібраними формами й методами на кожному етапі. Отже, організація різних видів педагогічної діяльності передбачає використання варіативних технологій на рівні творчості та майстерності. У сучасній дидактиці представлені

найрізноманітніші технології, бо кожен автор і виконавець привносять в педагогічний процес щось своє, індивідуальне [279, с. 13 – 19].

Основними структурними компонентами педагогічної технології є форми, методи та етапи роботи.

Основними формами виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом є тренувальні заняття, які включають у себе теоретичну підготовку, загальну фізичну підготовку спеціальну фізичну підготовку, психологічну підготовку, участь у змаганнях [275, с. 94].

Основним засобом розвитку й удосконалення фізичних якостей, на думку С. Сембрат, є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну підготовку учнів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному завданню, яке ставить тренер. Адже одна й та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути використана для вирішення різних завдань, а одне й те ж завдання може бути вирішене різними вправами [273, с. 14].

Методами виховання фізичних якостей в учнів, що займаються велосипедним спортом, є способи взаємної діяльності учня й тренера, спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань, на вдосконалення фізичних якостей у процесі тренування, яке побудоване на закономірностях чергування рухової активності й відпочинку, напруження й розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю [268, с. 206].

Аналіз літератури з методів навчання в загальній педагогіці [27, с. 26; 287, с. 321; 58, с. 106; 211, с.28 – 35] та у фізичному вихованні й спорті [16, с. 121; 125, с. 234; 314, с. 49; 270, с. 263; 280, с. 85 показав, що у фізичному вихованні й спортивній підготовці велосипедистів в позаурочний час, як і в загальній педагогіці, методи поділяються на методи навчання й виховання. До методів навчання відносять такі:

- практичні (вправи, ігри, змагання);

- наочні (ілюстрація, демонстрація, спостереження);
- словесні (бесіда, роз'яснення, розповідь, опис, характеристика);
- відеометоди (перегляд відеозапису техніки виконання вправи, перегляд змагань та ін.).

Спеціалісти з велосипедного спорту І. Петренко [226, с. 145]; В. Потапов [257, с. 69]; В. Сотников [284, с. 8] вважають, що особливе значення у спортивній підготовці велосипедистів у позакласній та позашкільній діяльності мають практичні методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. За структурою їх поділяють на:

1) метод безперервної вправи (метод безперервної варіативної вправи, метод безперервної регресуючої вправи, метод безперервної рівномірної прогресуючої вправи, метод рівномірної (стандартизованої) вправи.

2) метод інтервальної (повторної) вправи (метод інтервальної (повторної) варіативної вправи, метод інтервальної (повторної) регресивної вправи, метод інтервальної (повторної) прогресивної вправи, метод інтервальної (повторної) рівномірної стандартної вправи.

3) метод комбінованої вправи (метод колового тренування; метод комбінованої вправи з різних завдань, сполученням структури та змісту; метод комбінованої вправи з різним сполученням змісту завдань; метод комбінованої вправи з різних сполученням структури завдань).

4) ігровий метод (метод комплексного вдосконалення фізичних та психологічних якостей людини).

5) змагальний метод (використовується для виховання фізичних, вольових і моральних якостей).

6) круговий метод тренування (дозволяє використовувати творчий підхід до процесу розвитку рухових якостей та надає сприятливі можливості для виховання відповідних моральних якостей і навичок поведінки).

Практичний досвід тренерів свідчить про те, що в процесі позакласних практичних занять з велосипедного спорту поряд з розвитком фізичних якостей

відбувається процес виховання. Тренер сприяє формуванню й корекції свідомості особистості спортсмена через використання бесід, дискусій, переконання, навіювання, прикладу. У процесі цілеспрямованого виховного впливу в ході навчально-тренувальної роботи відбувається патріотичне та моральне виховання (відповідальність перед державою, самоствердження перед друзями, чесність, благородство, взаємна повага, борг перед колективом тощо), правове виховання (передача правових норм, формування переконаності в справедливості законів і їх неухильне виконання), естетичне виховання (усвідомлення краси тіла спортсмена, гармонія складних рухів, уміння володіти своїм тілом, виконувати вправи з легкістю, вільно, невимушено, виразно залишати яскравий слід у розвитку розуміння краси рухів) Значне місце в процесі позакласної навчально-тренувальної роботи відводиться самовихованню учнів шляхом самостійного виконання завдань, самоконтролю, самооцінки, самоаналізу, самонавіювання, спостереження [63, с. 324; 293, с. 174; 83, с. 64].

Передусім зазначимо, що в процесі позакласних занять з велосипедного спорту всі визначені нами фізичні якості так чи інакше розвиваються з урахуванням фізичних і психологічних особливостей учнів основної школи [209, с. 38].

Виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорт відбувається в межах певних *етапів*.

Отже, перед нами стоїть завдання: на підставі аналізу сучасної наукової літератури та узагальнення власного практичного досвіду роботи описати, у межах яких етапів і механізмів наразі здійснюється виховання фізичних якостей у процесі підготовки учнів на позакласних заняттях з велосипедного спорту й, отже, довести необхідність розробки й упровадження педагогічних умов, за яких цей процес набуде максимальної ефективності.

Л. Мосійчук [201, с. 18 – 24] вважає, що система тренувальних завдань, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, повинна формуватися на таких засадах:

- відповідність спрямованості фізичних навантажень очікуваному напрямку адаптації, що за здійсненим нами комплексним аналізом фізичних якостей за видами їх прояву вимагає впливу на 16 сторін рухової активності школярів;

- безперервна стимуляція адаптаційних процесів у всіх морфо-функціональних структурах організму;

- оптимальний вплив на конкретні рухові функції підлітків, що забезпечується зменшенням кількості тренувальних завдань при збереженні всебічності тренувальних впливів; невеликою кількістю тренувальних завдань на окремому занятті; оптимальною послідовністю вирішення завдань; урахуванням оптимальної дієвості тренувальної програми (4 – 6 тижнів);

- реалізація фази суперкомпенсації від попереднього фізичного навантаження.

В успішному вихованні фізичних якостей І. Козетов [138, с. 174.] вважає використання нестандартного обладнання, а О. Швець [310, с. 105.] ствержує, що розвитку фізичних якостей сприяє використання системного підходу до комплексу засобів фізичного виховання (спеціальні фізичні вправи, рухливі ігри й елементи спортивних ігор, елементи аеробіки й релаксації).

Вище вказані дані стали основою визначення спрямованості педагогічних і тренувальних дій для кожного етапу підготовки юних спортсменів у процесі позакласної роботи. Л. Волков відзначив, що вивчення зростаючого організму як цілісної системи дозволяє визначити й узагальнити норми тренувальних навантажень, їх інтенсивність у різні періоди спортивного вдосконалення [68, с. 34].

Як відомо, однією з форм організації позакласної роботи є спортивні секції з видів спорту. Заняття проводять учителі фізичної культури чи тренери з видів спорту відповідно до програм ДЮСШ з виду спорту. Саме тому ми розглядаємо систему багаторічної підготовки спортсменів як приклад для їх підготовки в позакласній роботі.

У системі підготовки спортсменів прийнято виділяти наступні структурні елементи: багатолітню підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і водночас взаємозв'язаних етапів; підготовку протягом року (великий цикл); середні цикли (мезоцикли 4 – 8 тижнів); малі цикли (мікроцикли 2 – 10 занять); окремі тренувальні заняття [178, с. 426].

В. Платонов [232, с. 385] вважає, що тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від таких чинників, як: індивідуальні й статеві особливості спортсменів, темпи їх біологічного дозрівання, темпи зростання спортивної майстерності; вік початку занять, вік, у якому спортсмен розпочав спеціальні заняття; структури діяльності змагання та підготовленості спортсменів; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах; змісту тренувального процесу – складу засобів, методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, уживання додаткових чинників.

В. Алабін [5, с. 129]; С. Вайцеховський [56, с. 26]; В. Платонов [233, с. 208]; Д. Поліщук [238, с. 236] вважають, що закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того або іншого виду спорту обумовлює відмінності у віці початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу. А раціональне планування багатолітньої підготовки багато в чому залежить від точності встановлення оптимально вікових кордонів, у яких демонструються найвищі спортивні результати.

У процесі спостереження багаторічної підготовки спортсменів було виявлено, що під час організації навчально-тренувального процесу зберігається така ж періодизація педагогічних дій, як і протягом одного навчального року. Ця підготовка залежить від біологічних процесів, що відбуваються в організмі юних спортсменів. Тому фахівці з фізичного виховання й спорту розділяють навчально-тренувальний процес протягом року на *періоди: підготовчий, змагальний, перехідний* [233, с. 432; 158, с. 49].

Ю. Шкретій [317, с. 103] вважає, що виховання фізичних якостей з метою досягнення в спорті високих спортивних результатів можливе лише при врахуванні й поєднанні всіх складових процесу багаторічної підготовки спортсмена (багаторічного планування, контролю, управління, відбору, орієнтації, систематичного тренування відповідно до вікового періоду спортсменів тощо). Тому вважаємо, що позакласні заняття з велосипедного спорту не є виключенням. У зв'язку з цим виникає необхідність розгляду загальної структури багатолітньої підготовки велосипедистів, починаючи з її побудови на ранніх етапах, до підготовки спортсменів високого класу на завершальних етапах.

В. Олежко [216, с. 75], В. Платонов [232, с. 49], М. Пітин [230, с. 26], О. Стасенко [286, с. 246] та ін. радять багатолітню підготовку спортсменів у процесі позакласної роботи розглядати й організовувати як єдину педагогічну систему, що складається з безлічі взаємозв'язаних між собою компонентів, спрямованих на фізичне вдосконалення й досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Щодо виділення етапів виховання фізичних якостей учнів основної школи на позакласних заняттях з велосипедного спорту в межах нашого дослідження будемо дотримуватися класифікації етапів підготовки спортсменів, розробленої В. Красновим – *етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей* [153, с. 163].

Так, на **етапі початкової підготовки** В.Краснов радить увагу спрямувати на розвиток загальної витривалості, навчання техніці їзди на велосипеді, яка ведеться в основному ігровим методом. У другій половині початкового етапу розвивають такі якості, як спритність, гнучкість, використовуючи різні тренажери для навчання технічно складних прийомів у велоспорті. На **етапі попередньої базової підготовки** велосипедистів на рівні різнобічної фізичної й функціональної підготовленості увагу спрямовують на розвиток силової підготовки, де необхідно поступово переходити від багатостороннього силового тренування до спеціальної, оскільки захоплення раннім спеціальним силовим тренуванням призводить до деформації кістково-суглобової системи й робить м'язи вузлуватими та нееластичними. На **етапі спеціалізованої базової підготовки** увагу приділяють тренуванням спеціальної витривалості й спеціальним швидкісно-силовим якостям. Тренування повинні проходити в такому режимі роботи, які відповідають змагальній діяльності. На **етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей** побудова тренувального процесу передбачає досягнення максимально можливих результатів, застосування максимальних тренувальних навантажень. У цей період необхідно звертати увагу на розвиток не тільки витривалості, але й спеціальних швидкісно-силових якостей [153, с. 172].

У межах цих етапів різні вчені пропонують використовувати відповідні форми, методи й засоби виховання фізичних якостей.

Так, В. Сотніков [284, с. 16] вважає, що розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості) у підлітків-велосипедистів сприяє поєднане використання засобів велосипедного й інших видів спорту з застосуванням рівномірного, повторного та перемінного методів тренування.

Ю. Меліхов [195, с. 94] радить використовувати для поліпшення координаційних здібностей юних велосипедистів засоби спеціальної підготовки вестибулярної системи. Найбільш ефективними з них є

використання в процесі занять з юними велосипедистами велодрому з „короткою” доріжкою. Усі вправи на розвиток функцій вестибулярної системи автор радить розподілити у відсотковому співвідношенні (до загального обсягу засобів) у вправах ЗФП – 15 %, у вправах СФП – 50 %.

В. Потапов [256, с. 14] радить у підготовчому періоді для найбільшого ефекту щодо підвищення загальної витривалості й інших фізичних якостей при комплексному їх розвитку у велосипедистів 12 – 14 років використовувати співвідношення обсягів тренувальних засобів (від загального обсягу): 50 % віднести до засобів для виховання загальної витривалості й по 25 % – сили й пружкості, а поєднання рівномірного, змінного й ігрового методів повинно складати в листопаді – січні відповідно 70 %, 20 %, 10 %; у лютому – квітні – 50 %, 40 %, 10 %.

С. Юранов [322, с. 78] експериментально довів доцільність збільшення часу на засвоєння спеціальних вправ з підготовки велосипедистів-початківців шляхом уведення „заощадних” режимів педалювання: пересіченою місцевістю, на спеціально обладнаних спортивних майданчиках, велостанках; а також за рахунок вправ на розвиток сили м’язів нижніх кінцівок, загальну й спеціальну витривалість. На його думку, така методика сприяє формуванню функціональної основи для успішної спортивної спеціалізації в перспективі.

Д. Поліщук [239, с. 180] вважає, що важливим і потужним резервом підвищення ефективності системи виховання фізичних якостей є вдосконалення організаційної структури багатолітньої підготовки на всіх її етапах. Раціональна побудова в процесі багаторічної підготовки сприяє ефективному вихованню фізичних якостей, спортивного вдосконалення.

Аналіз різних літературних джерел з багаторічної підготовки в процесі позакласної діяльності, результати особистих спостережень, пов’язаних з підготовкою спортсменів, указують на те, що в сучасних умовах спортивний результат багато в чому залежить від використання засобів і методів комплексного контролю як інструмента управління, який дозволяє

здійснювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і на цій основі збільшувати рівень керівних рішень під час підготовки спортсменів.

Фахівці з теорії й практики фізичної культури і спорту М. Годік [80, с. 55]; М. Квителашвили [133, с. 94]; В. Ноур [213, с. 94]; В. Осадчий [219, с. 9] виділяють наступні види контролю: етапний, поточний, оперативний. Ж. Холодов вважає що контроль є важливою складовою в процесі виховання фізичних якостей юних спортсменів у позакласній роботі, оскільки основною метою контролю є сприяння оптимізації процесу підготовки й змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості й функціональних можливостей різних систем організму. Отже, залежно від засобів і методів, за допомогою яких здійснюють контроль, він може носити педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер [304, с. 4 – 10].

Значне місце в процесі позакласної роботи з підготовки спортсменів займає саме педагогічний контроль. Завдяки йому у новачків оцінюється рівень фізичної й техніко-тактичної підготовленості, виявляється динаміка спортивних результатів, особливості виступів на змаганнях, структура й зміст тренувального процесу та ін. Використання медико-біологічного контролю дозволяє оцінити стан здоров'я новачків, можливості різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, які відповідають за спроможність перенести навантаження в тренувальній і змагальній діяльності [45, с. 66 – 70].

Не суперечить нашим поглядам щодо визначення етапів виховання фізичних якостей в учнів основної школи й робоча програма ДЮСШ з велосипедного спорту [131, с. 23], у якій відображено фізичні якості, що виховуються під час багатолітнього етапу підготовки:

Етап початкової підготовки спрямований на зміцнення здоров'я, різносторонньої фізичної підготовки, під час якої значну увагу надають розвитку пружкості, швидкості, гнучкості, загальної витривалості, сили, серед яких основними є пружкість, швидкість, гнучкість.

Етап попередньої базової підготовки: передбачає різнобічний розвиток фізичних можливостей організму на основі розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, прудкість, витривалість, сила, гнучкість, серед яких основними є прудкість, швидкість, гнучкість, загальна витривалість.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості; належна увага надається вихованню спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, сили, гнучкості, серед яких основними є спеціальна витривалість, швидкісно-силові якості, сила, гнучкість.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у велосипедному спорті, тому належну увагу приділяють спеціальній витривалості, швидкісній витривалості, силовій витривалості, швидкісно-силовим якостям, максимальній силі, загальній витривалості, гнучкості, серед яких основними є спеціальна витривалість, швидкісна витривалість, силова витривалість, швидкісно-силові якості, максимальна сила, гнучкість.

Отже, існують різні підходи до визначення етапів і механізмів підготовки учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту, у межах яких здійснюється виховання фізичних якостей – *сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості*. Проте в усіх підходах спостерігається певна хаотичність у вихованні цих якостей. Жоден з підходів не дає нам відповіді на те, яким чином виховувати фізичні якості в комплексі, як побудувати гнучкий процес виховання, який послідовно й планомірно впливав на підвищення рівня розвитку фізичних якостей і успішний результат у велосипедному спорті. Це означає, що для ефективного виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту необхідно створювати спеціальні педагогічні

умови на основі врахування вікових психофізіологічних особливостей дітей цієї категорії та закладених природою потенційних рухових можливостей.

Отже, узагальнюючи теоретичні й практичні здобутки в галузі виховання фізичних якостей в учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту, у цьому підрозділі дослідження ми прийшли до таких висновків.

Фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки учня, що визначають його можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. До основних фізичних якостей, які необхідно виховувати в учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту, належать сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту – це педагогічний процес розвитку природних рухових задатків учня, спрямований на досягнення результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності.

Як і будь-який педагогічний процес, виховання фізичних якостей має свою структуру: мету, об'єкт, суб'єкт (що взаємодіють з об'єктом на суб'єкт-суб'єктних засадах), зміст, технологію (форми, методи, етапи).

Метою виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту є підвищення рівня розвитку природних рухових задатків (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) для досягнення успішних результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності.

Об'єктом процесу виховання фізичних якостей в межах нашого дослідження є *учні основної школи*, що займаються велосипедним спортом та взаємодіють з тренером на суб'єкт-суб'єктних засадах.

Суб'єктом виховання фізичних якостей учнів є *тренер* з велосипедного спорту.

Змістом виховання фізичних якостей є цілеспрямований розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості.

Основними структурними компонентами технології виховання фізичних якостей є форми, методи та етапи роботи.

Основними *формами* виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом є тренувальні заняття, які включають в себе теоретичну підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, психологічну підготовку, участь у змаганнях.

До *методів* виховання фізичних якостей належать: практичні (вправи, ігри, змагання); наочні (ілюстрація, демонстрація, спостереження), словесні (бесіда, роз'яснення, розповідь, опис, характеристика); відеометоди (перегляд відеозапису техніки виконання вправи, перегляд змагань та ін.). Серед них особливе значення мають практичні методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і виховання фізичних якостей: безперервні вправи, інтервальні (повторні) вправи, комбіновані вправи, ігровий метод, змагальний метод, круговий метод тренування.

У системі багатолітньої підготовки спортсменів науковці-практики виділяють різні *етапи*, у межах яких відбувається виховання фізичних якостей: попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень і виходу із спорту вищих досягнень.

Проте жодне дослідження не дає нам відповіді на те, яким чином виховувати фізичні якості в комплексі, як побудувати гнучкий процес виховання, щоб він послідовно й планомірно впливав на підвищення рівня розвитку фізичних якостей і успішний результат у велосипедному спорті.

Це означає, що для ефективного виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту необхідно створювати спеціальні педагогічні умови на основі врахування

вікових психофізіологічних особливостей дітей цієї категорії та закладених природою потенційних рухових можливостей.

Висновки до розділу 1

Здійснений у першому розділі дослідження міждисциплінарний аналіз проблеми виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту дозволив зробити такі узагальнені висновки теоретичного характеру.

1. Фізичне виховання є одним із аспектів усебічного й гармонійного виховання учнів основної школи; педагогічний процес спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення морфофізіологічних і функціональних можливостей, формування й поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності й культурному житті.

2. Позакласна робота з фізичного виховання є невід'ємним складником системи позакласної роботи школи й передбачає виховання фізичних якостей учнів. Значний виховний потенціал мають позакласні заняття з велосипедного спорту, оскільки останнім часом велосипедний спорт у нашій країні набув масового розвитку і є одним з найпопулярних видів спорту серед дітей і підлітків.

3. Основною формою позакласних занять з велосипедного спорту є секція „велоспорт”, під якою розуміємо формальне об'єднання учнів, які склали кваліфікаційні іспити, добре себе зарекомендували під час тренувань, володіють основами обраного виду спорту. Змістом діяльності секції з велосипедного спорту є виховання фізичних якостей, опанування технікою велосипедного спорту, підготовка до змагань та підвищення спортивної майстерності.

4. Фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки учня, що визначають його можливості успішно

виконувати певну рухову діяльність. До основних фізичних якостей, що необхідно виховувати в учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту, належать сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

5. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом – це педагогічний процес розвитку природних рухових задатків учня, спрямований на досягнення результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності.

Педагогічний процес з виховання фізичних якостей має свою структуру: мету, об'єкт, суб'єкт, зміст, технологію (форми, методи, етапи), результат.

Метою виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту є підвищення рівня розвитку природних рухових задатків (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) для досягнення успішних результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності.

Об'єктом процесу виховання фізичних якостей в межах нашого дослідження є учні основної школи, що займаються велосипедним спортом та взаємодіють з учителем / тренером на суб'єкт-суб'єктних засадах.

Суб'єктом виховання фізичних якостей учнів є учитель фізичної культури / тренер з велосипедного спорту.

Змістом виховання фізичних якостей є цілеспрямований розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості.

Структурними компонентами технології виховання фізичних якостей є форми, методи та етапи роботи.

Основними формами виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту є тренувальні заняття, які включають в себе теоретичну підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, психологічну підготовку, участь у змаганнях.

До методів виховання фізичних якостей належать: практичні (вправи, ігри, змагання); наочні (ілюстрація, демонстрація, спостереження), словесні (бесіда, роз'яснення, розповідь, опис, характеристика); відеометоди (перегляд відеозапису техніки виконання вправи, перегляд змагань) та ін.

Етапи виховання фізичних якостей включають: попередню базову підготовку, спеціалізовану базову підготовку; підготовку до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження вищої спортивної майстерності; поступове зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень.

З метою ефективного виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту необхідно створювати спеціальні педагогічні умови на основі врахування вікових психофізіологічних особливостей дітей цієї категорії та закладених природою потенційних рухових можливостей.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ Й ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ

2.1. Обґрунтування педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом

Теоретичні висновки до першого розділу дисертаційної роботи стали підставою для визначення й розробки педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Питання розробки та впровадження *педагогічних умов* виховання фізичних якостей школярів залишається відкритим, що негативно позначається на досягненні успішних результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності. Ураховуючи попередній матеріал дослідження, під педагогічними умовами розуміємо чинники, що впливають на процес досягнення мети. При цьому вони поділяються на: а) зовнішні: позитивні відносини учителя (тренера) та учня; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні: індивідуальні властивості учнів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація тощо). Отже, будь-який педагогічний процес може успішно здійснюватися при дотриманні певних умов, тому є необхідним виявити та науково обґрунтувати педагогічні умови розвитку фізичних якостей школярів.

У науковій літературі існує багато трактувань змісту поняття „умова”. За Т. Кашпур, умови – це обставини, можливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення чого-небудь або сприяють чомусь [132, с.105]. „Умова” означає чинник, що забезпечує досягнення поставленої

мети. С. Ожегов подає кілька значень терміна „умова”: „це обставина, від якої що-небудь залежить; вимога, яку висуває одна зі сторін, що домовляються; усна або письмова угода про що-небудь; правила, установлені в якій-небудь сфері життя та діяльності; обстановка, у якій щось відбувається...” [214].

У тлумачному словнику української мови зазначається, що умова – це „необхідна обставина, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь, або сприяє чомусь” [84, с. 59]. До умов зазвичай відносять зовнішні або внутрішні обставини, те, від чого що-небудь залежить. У філософському розумінні умови визначають зовнішні обставини, які детермінують виникнення певного явища, результату цілеспрямованої діяльності [116, с. 11 – 18]. Без наявності таких обставин бажане явище виникнути не може.

У педагогічній літературі педагогічні умови визначено як „сукупність об’єктивних та суб’єктивних чинників, які необхідні для забезпечення ефективного функціонування всіх компонентів педагогічної системи...” [24, с. 33].

На думку В. Базильчука, педагогічні умови – це структурна оболонка педагогічних технологій чи педагогічних моделей. Завдяки педагогічним умовам реалізуються компоненти технології. Реалізація педагогічних умов має на меті: забезпечення організаційно-педагогічного й психолого-педагогічного супроводу розвитку рухових якостей та дозволяють педагогу ефективно здійснювати виховну або навчальну роботу. Педагогічні умови, швидше за все, розуміються як одна із сторін закономірності виховного, освітнього, навчального та ін. процесів [19, с. 17].

Е. Андрієнко вважає, що „педагогічні умови – це результат цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення цілей” [10, с. 16]. У дослідженні М. Боритка „педагогічні умови” розглядаються як „зовнішня обставина, фактор, що здійснює суттєвий вплив

на протікання педагогічного процесу, тією чи іншою мірою свідомо сконструйований педагогом, такий, що інтенціонально передбачає, але не гарантує певний результат процесу...” [40, с. 113].

Аналіз філософської, психологічної та педагогічної наукової літератури свідчить про те, що проблеми сутнісного та змістовного аналізу поняття „педагогічні умови” вітчизняні та зарубіжні вчені розглядають з різних аспектів (А. Алексюк, А. Дьомін, В. Лузан, Р. Гуревич, В. Клочко, М. Козяр, В. Монахов, В. Стрельніков, Н. Тверезовська, Л. Філіппова та ін.). Логічним, на нашу думку, є твердження, що при розкритті змісту поняття „педагогічні умови” маються на увазі обставини, пов’язані з організацією навчально-виховного процесу в закладі освіти, із тим зовнішнім навчально-виховним середовищем, у якому відбувається пізнавальна, навчальна і виховна діяльність школярів, спрямована на формування в них знань, умінь і навичок, необхідних їм у повсякденній діяльності.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що педагогічними умовами вважають зовнішні обставини, які забезпечують функціонування та розвиток процесу, який вимагає певного упорядкування й організованості [85, с.38, с. 87, с. 125]. Організованість розуміється нами як процес досягнення визначеності в зовнішніх і внутрішніх відносинах систем, необхідний для забезпечення стійкості цих систем у змінному середовищі

Отже, під педагогічними умовами вчені розуміють особливості організації навчально-виховного процесу, які спрямовані на створення сприятливого підґрунтя для досягнення цілей навчання й виховання особистості.

Відповідно до мети нашої роботи під **педагогічними умовами** будемо розуміти особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання дітей основної школи, що детермінують результати виховання їх фізичних якостей, усебічний розвиток особистості школярів; результат цілеспрямованого відбору, проектування й застосування певного змісту, педагогічних технологій, форм, методів, спрямованих на виховання фізичних

якостей учнів основної школи у процесі позакласної роботи з велосипедного спорту.

Умови виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту передбачають реалізацію принципів доступності та активності, динамічності та послідовності, відповідності навантаження не тільки стану фізичної підготовленості, а й рухових якостей; вагоме значення має регламентація і дотримання навантажень та адекватність їх застосування; дії викладача повинні бути спрямовані на раціональну побудову процесу фізичного виховання.

У результаті аналізу теорії й практики досліджуваної проблеми нами було визначено педагогічні умови, що дозволяють розглядати позакласну роботу учнів основної школи як діяльність, що має значний виховний потенціал для вирішення сучасних завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, а також для розвитку фізичних якостей учнів.

Педагогічними умовами виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом нами визначено:

1) створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи;

2) підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту;

3) забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Обґрунтовуючи **першу педагогічну умову** виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом – **створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”** –

зазначимо, що при визначенні ролі виховання для розвитку суспільства вже недостатньо говорити про необхідність концентрування виховного процесу на особистості дитини, адже досягти успіхів без реальних механізмів виховання неможливо. Наукові дослідження і педагогічна практика доводять, що такими ефективними механізмами є **виховна система, виховне середовище та виховний простір**. Якщо про „виховну систему” маємо вже чимало інформації, визначене поняття та структуру, то поняття „виховне середовище” / „виховний простір” поки ще не має остаточного трактування у вітчизняній науці.

Слід зазначити, що проблема врахування впливу середовища на виховний процес розглядалась у наукових працях О. Глоби, А. Макаренка, Ю. Мануйлова, Л. Новикової, С. Савченка, В. Сухомлинського, Л. Шелестової, І. Шендрик та ін. У роботах цих авторів *виховне середовище* розглядається як багатомірне соціально-педагогічне явище, пов’язане в єдине ціле різними комунікативними механізмами, таке, що здійснює ситуативний вплив на розвиток ціннісних орієнтацій особистості, відносин та способів поведінки, що актуалізуються у процесах освоєння, споживання і розповсюдження соціокультурних цінностей.

Вивчення праць зазначених вище науковців щодо співвідношення понять *виховного середовища* та *виховного простору* дало змогу дійти висновку, що *виховний простір* – це педагогічно доцільно сформоване соціально-предметне середовище, яке вміщує систему взаємопов’язаних факторів, умов, можливостей, засобів, об’єднаних зусиль суб’єктів освітнього процесу у різних видах діяльності і яке здійснює інтегрований вплив на розвиток особистості та сприяє її соціалізації. Саме завдяки створенню педагогічно доцільного виховного простору підвищується ефективність виховного процесу.

І. Шендрик визначає виховний простір як своєрідну форму єдності людей, яка формується у процесі їх спільної діяльності, у ході якої

вихователь шляхом прямої або опосередкованої взаємодії створює умови і можливості для становлення і розвитку вихованця [312, с 61].

За Н. Селівановою, на відміну від середовища як природно-соціальної реальності, виховний простір – це результат конструктивної соціально-педагогічної діяльності інтегративного характеру. Ця діяльність спрямована на визначення основних компонентів і зв'язків між ними, налагодження взаємодії різних колективів зі спільними педагогічними задачами, принципами та підходами до виховання [272, с. 25].

Л.Новікова визначає виховний простір як особливу педагогічну реальність, яка є адекватною складовим вихованості людини. На думку вченого, для педагогів виховний простір є предметом вивчення (якщо він уже створений), моделювання та конструювання (якщо його необхідно створювати у рамках певного середовища), а також інструментом виховання за умови цілеспрямованого використання його потенційних можливостей у вихованні дітей [211, с. 28 – 29]. А. Мануйлов трактує виховний простір не лише як опановану частину певного середовища, умову або фактор виховання особистості, а й як засіб виховання, спосіб пізнання й розвитку дитини, засіб діагностики, проектування та досягнення виховного результату. Дослідник визначає середовищний підхід як технологію управління (через виховний простір) процесом формування та розвитку дитини [186, с. 36 – 42].

І. Бех характеризує виховний простір за такими параметрами: педагогічний потенціал, який оцінюється за наявним у ньому багатством духовної та матеріальної культури; міра розвитку, яка визначається часткою молодого покоління, охопленого діяльністю та відносинами у виховному просторі; ефективність функціонування суб'єктів виховного простору (колективних та індивідуальних); керованість простору [27, с. 26].

Структура виховного простору, на думку Є.Лактіонової, містить наступні компоненти: просторово-предметний (природне оточення та матеріальні об'єкти), соціальні (типи взаємодії суб'єктів виховного простору), технологічний (спосіб реалізації цілей, змісту та методів сприяння

становленню та розвитку особистості у виховному просторі). Для оптимального моделювання виховного простору особливе значення мають: діагностика середовища, урахування його позитивного та негативного потенціалів; вивчення потреб і мотивів колективних (школи, установи, центри, організації) та індивідуальних (діти, педагоги, батьки) учасників; урахування особливостей діяльності неформальних об'єднань дітей і дорослих у середовищі, частиною якого має стати виховний простір.

Виховний простір, на думку Н. Селіванової, має вибудовуватись на засадах діалогу, який базується на спільних цінностях. У результаті досягається спільна мета, встановлюється відкритість та рівноправність відносин всіх суб'єктів, виникає готовність взаємозбагачення та зближення учасників діалогу для розв'язання завдань спільної діяльності [272, с. 25].

Виховний простір – це результат творчої діяльності школи (вчителів та учнів), спрямованої на створення спільного ціннісно-нормативного середовища школи; це простір можливостей, динамічна система взаємопов'язаних педагогічних подій, які становлять основу життєдіяльності школи, спрямованих на особистісний розвиток учня, розвиток його життєвої компетентності.

Вивчення наукових праць Л. Новікової дає підстави стверджувати, що завдяки педагогізації середовища, у якому відбувається становлення й розвиток виховної системи навчального закладу, воно стає не лише об'єктивним фактором соціалізації, а й засобом виховання й розвитку особистості. На думку вченого, процес педагогізації середовища полягає у цілеспрямованій педагогічній активності щодо використання у межах виховної системи позитивних потенційних можливостей об'єктів і суб'єктів навколишнього середовища, на актуалізацію соціально значущих цінностей і потреб, а також на дезактуалізацію у свідомості дітей та учнівської молоді цінностей і потреб асоціального характеру. У такому випадку опанована суб'єктами виховної системи частина навколишнього середовища стає

виховним простором. Отже, педагогізація середовища розглядається дослідницею як механізм створення виховного простору [210, с. 26].

I. Шендрік доходить висновку, що взаємодія вихователя й вихованця є ключовою умовою проектування виховного простору, причому сама можливість перетворення педагогічної дії у педагогічну взаємодію, передусім, залежить від позиції педагога. Якщо вихователь, відповідно до положень гуманізації освіти, розглядає особистість вихованця як суб'єкта свого власного розвитку, спроможного здійснити самостійний відповідальний вибір, то педагогічна взаємодія у виховному просторі буде носити розвивальний характер, за якої дитина на основі співвіднесення себе як особистості, своїх особливостей з реаліями виховного простору – здійснює акт вільного вибору змісту і способу дій, вчинків, поведінки [312, с. 27].

У результаті аналізу різних підходів до створення виховного простору можна виокремити три варіанти його визначення:

1) виховний простір як педагогічно доцільно організоване середовище для виховання та розвитку дітей. У цьому випадку основним механізмом створення простору є взаємодія колективів (освітніх, культурних, медичних тощо закладів), які керуються єдиними задачами, принципами і підходами до виховання (за Л. Новіковою);

2) виховний простір як частина середовища, у якому панує педагогічно сформований образ життя. Узаємодія всіх суб'єктів у цьому випадку визначається спеціально розробленою моделлю (за Ю. Мануйловим).

3) виховний простір як динамічна низка взаємопов'язаних подій, яка створюється зусиллями соціальних суб'єктів різного рівня (колективних та індивідуальних) і яка виступає інтегрованою умовою особистісного розвитку як дитини, так і дорослого. Колективними суб'єктами у цьому випадку можуть бути школа, театр, музей, секція тощо, але не як заклади, а як професійні спільноти, що здійснюють виховання дітей. Індивідуальними суб'єктами виступають педагоги, батьки, однолітки, інші люди, зустрічі з якими можуть перетворитися у подію для дитини. У цьому випадку

механізмом створення виховного простору є „співбуття” дітей і дорослих, у якому основним технологічним моментом є їх спільна діяльність (за Д. Григорьєвим).

Основними принципами організації виховного простору школи є:

- 1) максимально можлива свобода учня у виборі форми та міри власної участі у виховному просторі, виборі напрямку та теми залучення до нього;
- 2) створення сприятливих умов щодо розвитку індивідуальних особливостей учня: його досвіду, рівня знань, здібностей, стилю життя, актуального стану його життєвої компетентності, набуття та реалізації ним індивідуально-особистісних технологій життєдіяльності;
- 3) заохочення учня до визначення власних цілей та завдань, вироблення індивідуального плану участі у виховному просторі;
- 4) орієнтація на самостійну активну участь учня у виховному просторі;
- 5) визнання права учня на власну оцінку особистої та групової діяльності (власних вчинків, форм роботи, вчинків вчителя тощо);
- 6) обов’язковий самоаналіз та самооцінку учнем власних результатів участі у виховному просторі;
- 7) дієва взаємооцінка всіх суб’єктів виховного простору.

Така модель виховного простору є відкритою та формує свій унікальний імідж.

Нами визначено, що створення **єдиного виховного простору „Школа – Секція”**, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи можливе за наявності наступних чинників: пріоритетності виховної діяльності, інтеграції ресурсів середовища та велосипедної секції для оптимального використання їх виховного потенціалу і забезпечення різноманіття варіантів самореалізації суб’єктів, сформованості і розвитку системи соціального партнерства „тренер-викладач – учень-спортсмен”, залучення суб’єктів середовища до реалізації завдань виховання.

Процес створення єдиного виховного простору „Школа – Секція” – це розробка спеціальних умов, що мають конкретну спрямованість й орієнтовані на регіональні особливості. По суті, це багатомірний педагогічний простір, який забезпечує вибір засобів оптимального розвитку дітей і молоді, що дозволяє самовизначитись у різноманітних видах виховної діяльності. Мультидисциплінарній команді фахівців це дозволяє створювати умови для реальної ефективної роботи щодо організації процесу виховання фізичних якостей у дітей і молоді в умовах позакласних занять велоспортом; батькам – брати активну участь у створенні і діяльності навчально-виховного середовища, а організаторам і управлінцям – приймати рішення з урахуванням розмаїття ситуацій.

Основними вимогами щодо створення виховного простору „Школа – Секція”, за Т. Круцевич, є наступні: педагогізація та психологізація як здатності враховувати у комплексі всі зовнішні й внутрішні впливи на дитину й одночасно творити духовно-творче розвивальне середовище, нейтралізуючи з них негативні та посилюючи позитивні; відкритість до соціуму (діяти у співпраці з сім’єю, громадськістю); залучення дітей до розв’язання суспільно значущих і особистісних життєвих проблем, формування досвіду громадянської поведінки; розвиток творчого потенціалу всіх суб’єктів навчально-виховного процесу; спонукання школярів до самостійного розв’язання власних життєвих проблем у нестабільному суспільстві; життєтворчість як здатність забезпечити дитині можливість облаштувати власне життя, творити колективні і міжособистісні взаємини; педагогічна культура вчителів і вихователів, невід’ємними особливостями якої є людяність, інтелігентність, толерантність, розуміння, здатність до взаємодії; педагогічний захист й підтримка дітей у розв’язанні їхніх життєвих проблем та в індивідуальному саморозвитку, забезпечення їхньої особистісної недоторканості і безпеки; самореалізація людини в особистісній, професійній та соціальній сферах її життєдіяльності [158, с. 32].

Отже, нами обґрунтовано першу педагогічну умову успішного виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом – *створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи.* Під єдиним виховним простором „Школа – Секція” розуміємо ту частину виховного середовища, у межах якого встановлюється взаємодія органів влади, школи, спортивної секції „Велоспорт”, сім’ї та громадськості, спрямована на виховання фізичних якостей учнів.

При цьому основними суб’єктами виховного простору на колективному рівні виступають місцеві органи влади, школа, спортивна секція „Велоспорт”, а на індивідуальному – відповідальні особи Управління молоді та спорту (фізичної культури і спорту) обласної (районної, міської) державної адміністрації, учителі фізичної культури, тренери з велосипедного спорту, учні основної школи, батьки. За таких умов у межах *виховного простору „Школа – Секція”* відбувається об’єднання виховного потенціалу всіх суб’єктів на основі спільних планів діяльності та спільної мети – виховання фізичних якостей учнів.

Для унаочнення наведемо розроблений нами зміст діяльності всіх суб’єктів виховного простору „Школа – Секція”, реалізація якого сприятиме вихованню визначених та обґрунтованих нами в п. 1.3 фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом – сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості (табл. 2.1.1.)

Таблиця 2.1.1.

**Характеристика змісту роботи суб'єктів виховного простору
„Школа – Секція”**

Органи, установи, служби	Зміст роботи
Управління молоді та спорту (фізичної культури і спорту) обласної державної адміністрації	<ul style="list-style-type: none"> – Участь у забезпеченні реалізації на території області державної політики в області в галузі фізкультури і спорту; – сприяння розвитку визнаних в Україні видів спорту, зокрема велосипедного; – організація й проведення фізкультурно-спортивних заходів серед широких верств населення; – забезпечення підготовки і проведення в області навчально-тренувальних зборів спортсменів, які беруть участь у змаганнях різного рівня; – керівництво і контроль за діяльністю відповідних структурних підрозділів райдержадміністрацій, виконкомів міських рад; – виявлення, підтримка і розвиток обдарованих дітей, організація змагань, конкурсів, спартакіад, турнірів тощо, спрямованих на підвищення загального фізичного рівня дітей і молоді; – сприяння збереженню й розвитку мережі фізкультурно-спортивних закладів, вживання заходів щодо їх кадрового комплектування та зміцнення матеріально-технічної бази; – затвердження положень про змагання і проведення змагань та навчально-тренувальних зборів; – комплектація складу збірних команд області за видами спорту, організація підготовки спортсменів до участі у змаганнях різних рівнів; – вивчення, узагальнення та поширення передового досвіду роботи з питань фізкультури і спорту, проведення методичних та науково-практичних семінарів, конференцій та інших заходів; – залучення коштів підприємств, установ і організацій для розвитку фізичної культури і спорту тощо.
Школа	<ul style="list-style-type: none"> – Формування в учнів знань про здоровий спосіб життя, умінь та навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, а також залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності; – навчання учнів основних рухових дій (бігу, стрибків, метань,

	<p>лазіння, перелізання, рівноваги, пересування на лижах);</p> <ul style="list-style-type: none"> – розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість); – виховання морально-вольових якостей (дисциплінованість, чесність, воля та ін.); – організація позакласної роботи: спортивних секцій і гуртків з різних видів спорту, зокрема велосипедного, додаткових факультативних занять, проведення масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів; – формування в учнів зацікавленості до занять велосипедним спортом; зміцнення здоров'я учнів; сприяння здоровому способу життя та фізичному розвитку учня; навчання техніці їзди на велосипеді на різних трасах (див. 1.2); – робота з батьками.
<p>Секція „Велоспорт”</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Опанування й шліфування техніки велосипедного спорту; – цілеспрямований розвиток (виховання) фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) для підтримки необхідної фізичної форми, підготовки до змагань та підвищення спортивної майстерності; – виховання морально-вольових якостей (дисциплінованість, чесність, воля, толерантність до суперників та ін.); – контроль і управління розвитком фізичних якостей при підготовці висококваліфікованих спортсменів-велосипедистів; – постійний моніторинг рівня розвитку фізичних якостей і здібностей до занять велосипедним спортом; – підготовка та участь у змаганнях з велосипедного спорту різного рівня (див. 1.2).
<p>Сім'я</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Узаємодія зі школою та секцією, виконання рекомендацій учителя та тренера щодо підтримки режиму життєдіяльності та харчування юного спортсмена; – підтримка на змаганнях; – створення умов для розвитку фізичних якостей у домашніх умовах.

Другою педагогічною умовою виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом нами визначено підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес

вдосконалення й самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту.

Сучасний підхід до навчання й виховання багато в чому визначає зміст концепцій роботи вчителя, його педагогічну майстерність – знання, спеціальні уміння, навички. Педагогічна майстерність визначається також як високе мистецтво виховання та навчання, що постійно вдосконалюється і є доступним кожному педагогу, який працює за покликанням і любить дітей, і як вища форма професійної спрямованості особистості.

Автори книги „Творчество тренера” педагогічну майстерність характеризують як комплекс умінь, необхідних для продуктивного вирішення педагогічних завдань [92, с. 154].

На наш погляд, майстерність педагога виявляється передусім у вищій формі професійної спрямованості особистості. А тому в її характеристиці можна виділити такі головні елементи: загальні ціннісно-сміслові установки; ціннісні орієнтації; комплекс уявлень про учня, його особистість і розвиток; комплекс етичних правил спілкування з дітьми.

Так, в „Українському педагогічному енциклопедичному словнику” С. Гончаренко подає таке визначення поняття „педагогічна майстерність”: „це характеристика високого рівня педагогічної діяльності. Критеріями педагогічної майстерності педагога виступають такі ознаки його діяльності: гуманність, науковість, педагогічна доцільність, оптимальний характер, результативність, демократичність, творчість (оригінальність). Педагогічна майстерність ґрунтується на високому фаховому рівні педагога, його загальній культурі та педагогічному досвіді. Необхідними умовами педагогічної майстерності є гуманістична позиція педагога й професійно значимі особистісні риси і якості” [84, с. 5 – 6].

І. Зязюн у підручнику „Педагогічна майстерність” наводить таке визначення цієї дефініції: „педагогічна майстерність – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексійній основі. До таких важливих

властивостей належать гуманістична спрямованість діяльності вчителя, його професійна компетентність, педагогічні здібності і педагогічна техніка” [120, с. 30].

Складність проблеми формування й оцінювання педагогічної майстерності полягає в тому, що вона не є результатом педагогічної освіти чи суми знань, а вимагає комплексного аналізу й підходу до розгляду. Загальною методологією розгляду аспектів педагогічної майстерності може бути прийнятий діяльнісно-суб’єктний підхід, що припускає розгляд особистості як суб’єкта діяльності [18, с. 143; 120, с. 27].

Керуючись цим положенням, ми розглядаємо вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як суб’єкта педагогічної діяльності, а педагогічну майстерність – з точки зору взаємозв’язку особистісних характеристик педагога і тих вимог, що пред’являє педагогічна діяльність до особистості. Це дає можливість сформулювати визначення поняття **педагогічної майстерності** як *комплексу науково-теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок, цінностей, інших особистісних якостей, що дозволяє йому здійснювати успішну професійну діяльність щодо виховання фізичних якостей учнів та досягнення ними високих спортивних результатів.*

Педагогічна діяльність пов’язана з розпізнаванням, перетворенням і формуванням особистих якостей учнів. Педагог формує особистість, удосконалюючи її свідомість, поведінку, а тренер ще і тілесність. Професійні функції учителя/тренера відбиваються у функціональних компонентах його діяльності (конструктивний, організаторський, пізнавальний, гностичний, проектувальний та ін.). Поняття „професійний досвід”, „майстерність”, „професіоналізм” більш точно відбивають соціально-психологічну суть педагогічної й тренерської діяльності.

Майстерності учителя, тренера, так само як і майстерності актора і представників ряду інших професій, важко дати точну характеристику. Вона

визначається тим ефектом і найчастіше пізнішим ефектом, який виявляється в поведінці, поглядах, світогляді інших людей, а саме учнів та спортсменів.

Глибоко й свідомо засвоєні знання про виховання, освіту й навчання становлять не тільки фонд теоретичних знань викладача фізичного виховання, а й стають основою формування педагогічних умінь і навичок. Педагогічні уміння, навички і здібності є найважливішим компонентом кваліфікаційної характеристики педагога. Педагогічні уміння – засвоєний спосіб виконання дій, що забезпечує ефективне здійснення педагогічного процесу у звичних і змінних умовах. За А. Батуєвим і Ю. Беловою, формування педагогічних умінь – складова частина системи професійної підготовки [28, с. 280; 23, с. 61] Зміст їх визначається такими функціонально-структурними компонентами, що входять до системи діяльності викладача.

Майстерність учителя / тренера є багатofункціональним збірним показником. Серед основних показників провідними є патріотизм, здатність виховувати в учнів активну життєву позицію. Великого майстра відрізняють такі індивідуальні соціально-психологічні характеристики, як переконаність, упевненість, працьовитість, скромність, самокритичність, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка і самовладання, активність, колективізм, порядність, гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, оптимізм, правдивість, щирість, тактовність, справедливість, загострене почуття честі, боргу, самолюбства і доброзичливості.

Інтелект творчого учителя тренера проявляється в ясності, логічності та оперативності мислення, що характеризує здатність тренера швидко знаходити оптимальне рішення виникаючих педагогічних завдань, критичності, винахідливості і дотепності, у високому техніко-тактичному і психофізичному руховому професіоналізмі.

Особливостями педагогічної діяльності учителя/тренера є високий рівень нормативності, соціальної відповідальності, морального обов'язку, яскраво виражений творчий характер праці. На різних етапах спортивної підготовки необхідно приділяти пильну увагу безпеці занять. Робота в сфері

дитячо-юнацького спорту вимагає постійного педагогічного впливу на особистість учнів.

Одне із питань першорядної важливості, яке стоїть перед суспільством, – виростити здорове покоління, яке здатне працювати та створювати цінності за нинішніх умов. Прямі заклики до ведення здорового способу життя й заборони так званих шкідливих звичок, погрози й залякування не тільки безрезультатні, але й шкідливі, тому що викликають приховану протидію в дітей. Формування ціннісних орієнтацій, переконань, активної життєвої позиції можливо в разі використання учителями фізичної культури (тренерами з видів спорту) таких методів і прийомів, які би сприяли залученню учнів до активного процесу одержання й переробки знань.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що питання підготовки професійно компетентних учителів фізичної культури та тренерів спрямовані на формування здатності до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури та спорту. Дослідники зазначають, що учитель фізичної культури та тренер повинен володіти наступними компетенціями: *універсальними* (інструментальні, загальнокультурні, загальнонаукові, соціально-особистісні); *професійними*, які передбачають педагогічну, тренерську, рекреаційну, реабілітаційну, організаційно-управлінську, науково-дослідницьку, культурно-просвітницьку види діяльності [319, с. 294 – 298].

М. Герцик та О. Вацеба вважають, що „фахівець із фізичного виховання повинен знати й уміти застосовувати на практиці: норми раціонального режиму осіб усіх категорій; медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання; педагогічні й медичні методи контролю за процесом фізичного виховання та фізичної підготовки; механізми розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок; особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо; санітарно-гігієнічні вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами; вміння надати

першу медичну допомогу в разі травмування; структуру і зміст управлінської діяльності в галузі фізичної культури; демонстрацію техніки виконання фізичних вправ; оперування нормативно-правовими знаннями в галузі фізичної культури; мати достатній рівень фізичної підготовленості й володіти навичками страхування” [77, с. 64].

А. Маркова виділяє цілий ряд психологічних критеріїв стосовно до праці вчителя, більшість яких характеризують педагогічну діяльність (об’єктивні, результативні, процесуальні, кількісні, якісні та інші критерії), все ж звертає увагу і на суб’єктивні критерії в оцінці професіоналізму педагога – відповідність професії вимогам людини, його мотивів, уподобань, особистісне прихильність до професії, задоволеність працею в ній, наявність стійкої психолого-педагогічної спрямованості, сукупності необхідних професійно-психологічних якостей особистості [189, с. 153].

Є. Гогунів та Б. Март’янов визначають основні функції вчителя фізичної культури, до яких відносяться виховні, освітньо-просвітницькі, управлінсько-організаторські, проектувальні, адміністративно-господарські. Автори наголошують, що: виховні функції полягають у формуванні моральних та ідейних поглядів особистості школяра; освітньо-просвітницькі функції – передача учням спеціальних знань і умінь; управлінсько-організаційні функції – організація уроків, занять у спортивних секціях, спортивних змагань і в управлінні всією спортивною діяльністю учнів; проектувальні функції зводяться до перспективного та поточного планування заходів з фізичної культури, навчальних навантажень і певних результатів, яких повинні досягти учні; адміністративно-господарські функції спрямовані на матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання, придбання та ремонт спортивного обладнання та інвентарю, створення і благоустрій пришкольніх спортивних майданчиків, забезпечення туристичних походів і багато іншого [79, с.70].

Автори стверджують також, що в порівнянні з учителями інших спеціальностей вчитель фізичної культури працює в специфічних умовах. У

психології фізичного виховання їх поділяють на три групи: умови психічної напруженості, умови фізичного навантаження та умови, пов'язані з зовнішнім середовищем.

До основних функцій учителя фізичної культури, як зазначає А. Васильков, належать: здійснення безпосереднього організаційного і методичного керівництва позакласною роботою з фізичного виховання в тісному контакті з організатором позакласної та позашкільної виховної роботи; спрямування діяльності ради колективу фізичну культури школи та надання повсякденну помічу в його роботі; організування роботи спортивних секцій і тренування збірних команд, залучання для цього громадський фізкультурний актив школи, учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вчителів інших предметів, батьків, фізкультурний актив шефствують і спортивних організацій; забезпечення підготовки фізкультурного активу (юних інструкторів по спорту, юних суддів зі спорту; надання методичної допомоги вчителям початкових класів та класним керівникам з питань фізкультурно-оздоровчої роботи в класах; планування спільно з організатором позакласної та позашкільної роботи загально-шкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів (масові спортивні змагання, фізкультурні свята та вечори, „Дні здоров'я”, роботу спортивно-туристського табору) і забезпечення разом з фізкультурним активом, працівниками школи, батьківською громадськістю їх проведення [57, с.163].

Педагогічна творчість учителя фізкультури розглядається як перетворювальна діяльність, спрямована на знаходження і застосування нових, більш ефективних засобів та методів зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей з метою підготовки їх до життя, праці, захисту Батьківщини.

Творчий підхід до своєї справи є необхідною умовою успішної роботи вчителя фізкультури та тренера. Використання стандартних методів у його професійній діяльності недопустиме тому, що об'єкти його праці (учні) характеризуються своїми індивідуальними рисами, є неповторними

особистостями. Кожний з учнів відрізняється від інших за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, ставленням до фізкультури. Крім того, організм, психіка, духовний світ школярів безперервно розвиваються. За цих умов використання одного шаблонного методу стосовно до різних учнів гальмує їхній розвиток. Отже, загальні методи потрібно пристосовувати до індивідуальних особливостей школярів. Основу творчої діяльності вчителя фізичної культури становлять професійні знання, вміння та навички, об'єднані в систему навчально-виховної роботи [10, с. 14].

Ученими неодноразово розглядалися критерії та рівні майстерності тренера. Серед них можна виділити основні показники успішної діяльності тренера – індикатори **рівня майстерності**. Визначальна роль в їх оцінюванні належить, на їхню думку, *психологічним критеріям*. Таким психологічним критерієм є рівень сформованості у юних спортсменів конкретних спортивних умінь і моральних рис особистості: стійкого інтересу до спортивної діяльності; спортивних здібностей і творчого ставлення до спорту; гарної фізичної підготовки; глибокого знання конкретного виду спорту; міцних навичок і умінь; вміння долати труднощі [92, с. 89].

Функціональними критеріями педагогічної майстерності тренера і викладача є: володіння педагогічними знаннями та знаннями з конкретного виду спорту; володіння засобами, формами і методами навчання спортивних умінь; система виховної роботи; система контролю за діяльністю вихованців, вміння визначати особливості функціонального стану організму й у зв'язку з цим дозувати навантаження; вміння виділяти особливості індивідуальної підготовки, здібності і схильність до конкретних вправ, амплуа в команді; систематичний аналіз власної діяльності, врахування помилок, перебудова діяльності в напрямку удосконалювання.

Рівень педагогічної майстерності тренера-викладача розглядається нами через уточнення його педагогічних здібностей (дидактичні, експресивні, науково-педагогічні, комунікативні, особистісні, організаторські, здібності до розподілу уваги, мажорні, конструктивні,

психомоторні, гностичні, проєктувальні і конструктивні, організаторські, академічні і спеціальні, селекційні та прогностичні), що підтверджують його професійну придатність і забезпечують підтримку та психолого-педагогічний супровід учнів у процесі виховання фізичних якостей учнів, що займаються велосипедним спортом.

Загалом, ураховуючи надане нами вище визначення педагогічної майстерності, **рівень педагогічної майстерності учителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту розглядається нами як рівень розвитку його науково-теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок, цінностей, інших особистісних якостей, що дозволяє йому здійснювати успішну професійну діяльність щодо виховання фізичних якостей учнів та досягнення ними високих спортивних результатів.**

Якщо співвіднести **визначення педагогічної майстерності** учителя фізичної культури/тренера з провідним в освіті **компетентнісним підходом**, то неважко помітити, що основні складники педагогічної майстерності відповідають компонентам **фахової компетентності**.

Відповідно до законів України „Про освіту” (2017, в редакції 2018), „Про вищу освіту” (2014) **компетентність** – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність [114; 112,].

А отже, **підвищення педагогічної майстерності** учителя фізичної культури/тренера є **основою вдосконалення його фахової компетентності** в процесі позакласних занять велосипедним спортом з учнями основної школи, що відповідає основному сучасному методологічному підходу до освіти і виховання – компетентнісному.

Стандарт вищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567, визначає перелік компетентностей, зокрема **спеціальних (фахових, предметних)**

компетентностей, якими повинен володіти фахівець у галузі фізичної культури і спорту: 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. 14. Здатність до безперервного професійного розвитку [285].

Саме остання компетентність (здатність до безперервного професійного розвитку) і стала основою для визначення другої педагогічної умови щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом – *підвищення рівня педагогічної майстерності учителя фізичної культури/тренера як безперервного процесу вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту.*

Проблема підвищення рівня педагогічної майстерності розглядається в різних аспектах у працях С. Гончаренка, С. Батищева, В. Бондаря, О. Владиславлева, Ю. Гільбуха, М. Дробнохода, С. Єлканова, В. Лозової та

ін. Ця проблема наразі розглядається в межах сучасної концепції „Освіта впродовж життя”. За думкою вчених, підвищення рівня педагогічної майстерності – це цілеспрямоване, безперервне самовдосконалення. При цьому процеси самоосвіти, самовиховання вчителів/тренерів мають бути певною мірою адміністративно організованими і контрольованими. Отже, підвищення рівня педагогічної майстерності учителя фізичної культури/тренера ми розглядаємо в контексті безперервної педагогічної освіти й педагогічної тренерської діяльності, вимог до учителя / тренера та його підготовки [58, с. 126].

Підвищенню рівня педагогічної майстерності учителя/тренера сприяє постійна післядипломна освіта й самоосвіта, яка тримається на „трьох китах”:

- самоосвіта;
- підвищення кваліфікації в закладах вищої та післядипломної освіти;
- участь у науково-методичній роботі.

Так, в умовах сучасного інформаційного суспільства вирішальну роль у творчому і професійному становленні вчителя/тренера відіграє самоосвіта. Курсова перепідготовка не в змозі подолати той розрив між необхідним темпом отримання нових знань та їх традиційним поновленням. Самоосвіта – це процес свідомої самостійної пізнавальної діяльності, який здійснюється добровільно, планується, керується, контролюється самим педагогом. Для вчителя самоосвіта є об’єктивною потребою. Сьогодні можна говорити принаймні про п’ять основних напрямів самоосвіти учителів:

1) *предметний*. Предмет, який викладається вчителем, знаходиться в постійному русі. Тому потрібно вивчати, поглиблювати свої знання, виробляти методику викладання цього предмету. Результати самоосвіти можуть бути досить значними;

2) *психолого-педагогічний*. Цей напрямок самоосвіти спрямовано на вдосконалення взаємодії між вчителем і учнем, вчителем і батьками тобто вдосконалення комунікативної компетентності вчителя;

3) *методичний*. Педагогічна наука не стоїть на одному місці, постійні зміни в обґрунтуванні методик, технологій, методів і прийомів навчання потребують уваги тих, хто їх використовує. Методична служба школи намагається спрямовувати самоосвіту у цьому напрямі. Наприклад, практикується проведення нетрадиційних педагогічних рад, на яких презентуються нові форми і методи роботи, кращий досвід роботи вчителів школи, застосування ІКТ на уроках та в позакласній роботі. Виготовляються брошури, наочний та дидактичний матеріал тощо.

4) *інформаційно-комп'ютерний*. З упровадженням у повсякденне життя ІКТ учитель повинен сам оволодіти навичками роботи на комп'ютері й елементарними навичками використання комп'ютера у навчальному процесі. Учителі, які володіють комп'ютером є конкурентоспроможними, більше володіють ситуацією, яка відповідає сучасним потребам дітей і вимогам суспільства.

5) *особистісний*. Полягає в удосконаленні особистісних якостей, зміцнення здоров'я, інтересів, хобі педагогів.

Проте, у межах нашого дослідження щодо цілеспрямованого створення педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом провідне місце посідає такий напрям підвищення педагогічної майстерності учителів фізичної культури/тренерів, як підвищення кваліфікації в закладах вищої та післядипломної освіти.

Ураховуючи значний потенціал Луганської області щодо підвищення кваліфікації в закладах вищої та післядипломної освіти (наявність *Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти* (м. Сєвєродонецьк) та *Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”* (навчально-науковий інститут публічного управління, адміністрування та *післядипломної освіти*) нами було розроблено навчальну програму для курсів підвищення кваліфікацій учителів фізичної культури/тренерів з велосипедного спорту на базі цих закладів освіти.

Метою курсів стало засвоєння основних знань з теорії та методики тренування у велосипедному спорті; формування конкретних знань, умінь та навичок з різних аспектів підготовки у велосипедному спорті; засвоєння методики організації навчально-виховної роботи в позакласній роботі з фізичного виховання і спорту. Тривалість курсів – 90 год. (3 кредити ECTS) (додаток – ПрограмаХХ). Хід та результати упровадження навчальної програми для курсів підвищення кваліфікацій учителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту в межах другої педагогічної умови буде представлено в підрозділах 2.2. та 2.3. дисертації.

Таким чином, другою педагогічною умовою ефективного виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом, що визначено й обґрунтовано нами вище, є підвищення рівня педагогічної майстерності учителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту.

При цьому педагогічну майстерність учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту визначено в межах компетентнісного підходу як комплекс науково-теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок, цінностей, інших особистісних якостей, що дозволяє йому здійснювати успішну професійну діяльність щодо виховання фізичних якостей учнів та досягнення ними високих спортивних результатів.

Відповідно рівень педагогічної майстерності учителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту представлено нами як рівень розвитку його науково-теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок, цінностей, інших особистісних якостей, що дозволяє йому здійснювати успішну професійну діяльність щодо виховання фізичних якостей учнів та досягнення ними високих спортивних результатів.

Практика занять з велосипедного спорту з учнями основної школи доводить, що кожний учень має власний рівень розвитку природних рухливих та фізичних якостей. Тому кожний учень має свою **індивідуальну траєкторію** виховання фізичних якостей у процесі занять велосипедним спортом. Нові педагогічні концепції гласять: не можна порівнювати рівень розвитку знань, умінь, навичок одного учня з іншим. У кожного свій вихідний рівень задатків, особливий набір індивідуально-психологічних якостей. Кожна дитина – унікальна, неповторна особистість. А тому успіхи у вихованні фізичних якостей та спортивних результатів учень та його батьки повинні бачити не у порівнянні з іншими учнями, а порівняно з власними досягненнями. Інакше від занять велосипедним спортом будемо мати – зворотній результат – негативні емоції, страхи, невпевненість у собі, розчарування, відмова від занять. На наш погляд, мінімізувати або усунути ці прояви, можливо через вмилу організацію та самоорганізацію учнів у процесі занять велосипедним спортом. Це можливо при створенні **третьої педагогічної умови** ефективного виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом – **забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.**

Засновниками терміну „супровід” вважаються Г. Бардієр, І. Ромазан, Т. Чередникова, які використали його у 1993 році в книзі „Психологічний супровід природного розвитку маленьких дітей”. На сучасному етапі розвитку гуманітарних наук під супроводом розуміють взаємодію того, що супроводжує та супроводжуваного, що спрямована на вирішення життєвих проблем останнього (М. Бітянов, В. Горянїна, В. Мухїна, Т. Фурєява, Т. Чуреков). У залежності від проблеми людини, змісту, форм і методів її вирішення розрізняють соціальний, педагогічний, психологічний, соціально-педагогічний, психолого-педагогічний супровід тощо [141, с.11].

Психолого-педагогічний супровід – комплексне поняття, що умовно поділяється на психологічний та педагогічний супроводи.

Так, С. Колядено, здійснюючи методологічний та семантичний аналіз поняття „соціально-педагогічний супровід”, зазначає наступне: якщо психологічний супровід – це система професійної діяльності практичного психолога, психотерапевта, спрямована на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку дитини і завданням спеціаліста при супроводі є визнання цінності самостійного вибору дитиною свого життєвого шляху, то під педагогічним супроводом розуміють допомогу особистості в його особистісному зростанні, емпатійне розуміння вихованця як відкрите спілкування (І. Фрумін, В. Слободчиков); особлива сфера діяльності по залученню особистості до соціальних і моральних цінностей (А. Мудрик); направлення діяльності педагога у самовизначенні молоді та створення умов для продуктивного розвитку особистості (П. Ельканов, С. Чистяков); „цілісний комплекс”, що передбачає модель допомоги, модель педагогічного забезпечення (О. Газман, І. Розман, Т. Череднікова) [202, с.201].

У психолого-педагогічному аспекті супровід найчастіше розглядається як метод, що забезпечує створення умов для задоволення потреб людини у розвитку та самореалізації. Психолого-педагогічний супровід людини – це комплекс послідовних цілеспрямованих психолого-педагогічних дій, які спрямовані на вирішення проблем та задоволення потреб особистості й забезпечують людині саморозвиток на основі рефлексії того, що відбувається.

Заслуговують на увагу в межах нашого дослідження такі визначення психолого-педагогічного супроводу:

– система професійної діяльності, спрямована на усвідомлення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях шкільної взаємодії (М. Бітянова) [30, с. 12 – 15].

мультидисциплінарний метод, який забезпечує єдність зусиль педагогів, психологів, соціальних і медичних працівників, і полягає у формуванні ними

орієнтаційного поля розвитку, де відповідальність за діяльність несе сам суб'єкт розвитку (Є. Казакова) [126, с. 48 – 50];

– позиція фахівця по відношенню до суб'єктів взаємодії, де основними принципами роботи є включення, участь, забезпечення (Т. Чіркова) [308, с. 67].

Комплексний аналіз і систематизація психолого-педагогічних досліджень дали змогу визначити власні позиції щодо тлумачення поняття „психолого-педагогічний супровід” як педагогічного феномена. Зміст поняття *„психолого-педагогічний супровід учнів”* нами визначено як *вид психолого-педагогічної діяльності, що передбачає виявлення потреб і допомога в усвідомленні, розвитку, вихованні та самовихованні індивідуальних рухових можливостей і фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять обраним видом спорту.*

Щодо виховання та самовиховання індивідуальних рухових можливостей і фізичних якостей учнів, то відповідно до Закону України „Про освіту (2017 р.) під цим поняттям ми розуміємо **індивідуальну траєкторію** цілеспрямованого розвитку (виховання) фізичних якостей – персональний шлях реалізації особистісного потенціалу учня, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду, ґрунтується на виборі учнем видів, форм і темпу виховання фізичних якостей тощо.

Індивідуальна траєкторія може бути реалізована через індивідуальний план, програму, інший документ, що забезпечує індивідуалізацію учня у процесі виховання фізичних якостей під час занять велосипедним спортом, закріплює перелік необхідних психолого-педагогічних, корекційних потреб/послуг для розвитку дитини та розробляється групою фахівців з обов'язковим залученням батьків дитини з метою визначення конкретних виховних стратегій і підходів [85, с.36].

Основою індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей є задоволення потреб учня у вихованні і самовихованні фізичних якостей, а також досягнення спортивних результатів.

А тому метою і змістом психолого-педагогічного супроводу нами визначено як задоволення потреб учнів для досягнення високого рівня вихованості фізичних якостей та високих спортивних результатів.

Основними принципами психолого-педагогічного супроводу виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом учнів у процесі є: спрямованість на виховання фізичних якостей, урахуванні вікових та індивідуальних особливостей, природовідповідності, поєднанні педагогічного керівництва з ініціативою і самостійністю учнів, єдності педагогічних вимог, поваги до особистості дитини, систематичності і послідовності виховання морально-вольових і фізичних якостей, єдності свідомості й поведінки; демократизації, які органічно пов'язані між собою й охоплюють усі аспекти процесу виховання фізичних якостей школярів, спрямовують їх на підвищення рівня фізичних якостей та спортивних результатів, а також сприяють формуванню усебічно розвиненої, гармонійної особистості.

Оскільки Індивідуальна траєкторія може бути реалізована через індивідуальний план, програму та інший документ, то в межах третьої педагогічної умови нами було розроблено **науково-методичний комплекс психолого-педагогічного супроводу** виховання фізичних якостей учнів основної школи, що містить:

1) **щоденник спостережень** – документ, який показує рівень загальної та фізичної готовності, рівня розвитку фізичних якостей учня-велосипедиста. Організація роботи з щоденником проводиться за чітким алгоритмом виконання покрокових дій щодо послідовного виховання домінуючих фізичних якостей дітей відповідно до їхнього спортивного амплуа, що дає можливість формувати відповідальне ставлення до зміцнення свого здоров'я;

2) **навчально-методичні рекомендації**, у яких можуть бути викладені теоретичні та практичні питання з методики навчання і виховання фізичних якостей в учнів-велосипедистів; містять вправи та ігри, рекомендовані для виховання фізичних якостей велосипедистів, а також тести для вимірювання фізичних якостей, рекомендації щодо здійснення тестового контролю теоретичних знань учнів-велосипедистів, тестові завдання тощо, списку використаної літератури;

3) **компакт-диск** із записами тренувального процесу, змагань із велосипедного спорту для наочного засвоєння техніки й елементів тренування і змагання.

Науково-методичний комплекс є основою для виховання, самовиховання й моніторингу динаміки вихованості фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту, індивідуальних занять з фізичної культури та велосипедного спорту тощо, до яких залучаються самі учні, учителі фізичної культури/тренери, батьки [119, с. 39].

Отже, третя педагогічна умова – забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом передбачає орієнтацію на індивідуальні потреби учня у вихованні та самовихованні фізичних якостей і досягнення спортивних результатів та постійну педагогічну підтримку цього процесу з боку учителів фізичної культури/тренерів, батьків.

Таким чином, у цьому підрозділі дисертаційної роботи нами було науково-теоретично обґрунтовано предмет дослідження – комплекс педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом: 1) створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; 2) підвищення рівня педагогічної майстерності

вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; 3) забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Наступним кроком дослідження стане описання ходу дослідно-експериментальної роботи щодо впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом у закладах загальної середньої освіти.

2.2. Експериментальне впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом

Розробка та впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом вимагала розробки відповідного **механізму**. Традиційно під педагогічними механізмами науковці розуміють систему, устрій, які визначають порядок якогось виду діяльності, або послідовність станів, процесів, які визначають собою якусь дію, явище, способи впливу на несвідому й свідому сфери особистості з метою посилення використовуваних педагогічних методів [214].

Тобто, у більш лаконічному трактуванні механізм – це послідовність (етапи) та сукупність способів (заходів, форм, методів, засобів) досягнення поставленої мети на кожному етапі. У цьому значенні механізм наближається і може бути розглянутий як педагогічна технологія, що передбачає забезпечення гарантованого результату педагогічного процесу.

Механізми реалізації будь-якого педагогічного процесу мають формуватися, виходячи з принципово важливих положень: по-перше, вони повинні враховувати і загальнодержавні, національні інтереси, й інтереси

розвитку регіону з його специфічними особливостями; по-друге, механізми мають враховувати сектори та напрямки роботи, рівні здійснення (обласний, міський, районний, локальний (школа, секція)); по-третє, механізми повинні враховувати визначені загальнорегіональні орієнтири для вирішення завдань, важливих для вузької групи чи окремої особи, засоби педагогічного супроводу осіб; по-четверте, необхідна наявність розвиненої інфраструктури навчально-виховних закладів для школярів.

Таким чином, беручи до уваги специфіку нашого дослідження, під **механізмами впровадження педагогічних умов** будемо розуміти сукупність цілеспрямованих, взаємопов'язаних, педагогічно керованих дій, які забезпечують успішність процесу виховання фізичних якостей учнів основної школи під час організованих позакласних занять велосипедним спортом.

Спроектований нами механізм (або педагогічна технологія) виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом містить **шість етапів реалізації**:

1. Теоретичний (2013 – 2015 рр.). Науково-теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту; розкриття її теоретичних засад.

2. Методичний (2015 – 2017 рр.) Розробка науково-методичних засад експерименту та його методологічного інструментарію: визначення проблеми мети, предмету, об'єкту, гіпотези, етапів дослідження; розробка та підбір методів, інструментарію, процедур діагностичного дослідження та їх координації; підбір сукупності методів статистичної обробки, узагальнення та інтерпретації результатів дослідження; визначення критеріїв ефективності експериментальної діяльності; процедури та технології комп'ютерної обробки результатів; відбір та затвердження експериментальних баз дослідження та вибіркової сукупностей.

До **експериментальних баз дослідження** було включено такі освітні (спортивні) заклади, де є учні основної школи (11 – 15 років): Кременська

загальноосвітня школа I – III ступеня № 4 Кременської районної ради Луганської області, Старобільська спеціалізована загальноосвітня школа I – III ступенів № 3 Старобільської районної ради Луганської області, Кременська загальноосвітня школа – III ступеня № 2 Кременської районної ради Луганської області, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Луганський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Також було визначено дві **вибіркові сукупності** для експериментальної роботи: учні основної школи (11 – 15 років) – **310 осіб**, учителі фізичної культури та тренери з велосипедного спорту – **30 осіб**.

3. *Діагностико-аналітичний (2015 р.)*. Проведення констатувального етапу експерименту (діагностичного „зрізу”) та аналіз досліджуваного явища – рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи та рівня готовності вчителів фізичної культури / тренерів до виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом.

4. *Прогнозувальний (2015 – 17 рр.)* Наукове обґрунтування та розробка педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

5. *Експериментальний (2015 – 2017 рр.)* Здійснення формувального етапу дослідно-експериментальної роботи з упровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

6. *Оцінювальний (2017 – 2018 р.)*. Контрольна оцінка ефективності впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом. Визнання життєздатності педагогічних умов на основі аналізу та інтерпретації отриманих результатів їх упровадження; формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Метою даного підрозділу дисертації стало описання процесу впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної

школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом, що відповідає п'ятому, експериментальному етапу.

Нагадаємо, що відповідно до предмету дослідження нами було визначено й науково обґрунтовано в п. 2.1. три педагогічні умови:

1) створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об'єднання виховного потенціалу суб'єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи;

2) підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту;

3) забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Тут треба зауважити, що педагогічні умови впроваджувалися нами комплексно, оскільки тільки у їхній нерозривності, взаємозв'язку і взаємопроникненні вони мали дати ефект.

При описанні процесу впровадження першої педагогічної умови – **створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”**, *спрямованого на об'єднання виховного потенціалу суб'єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи*, – нагадаємо, що в контексті нашого дослідження під *виховним простором „Школа – Секція”* розуміємо ту частину виховного середовища, у межах якого встановлюється взаємодія органів влади, школи, спортивної секції „Велоспорт”, сім'ї та громадськості, спрямована на виховання фізичних якостей учнів.

При цьому основними суб'єктами виховного простору на колективному рівні виступають місцеві органи влади, школа, спортивна секція „Велоспорт”, а на індивідуальному – відповідальні особи Управління

фізичної культури і спорту обласної (районної, міської) державної адміністрації, учителі фізичної культури, тренери з велосипедного спорту, учні основної школи, батьки. За таких умов у межах виховного простору „Школа – Секція” відбувається об’єднання виховного потенціалу всіх суб’єктів на основі спільних планів діяльності та спільної мети – виховання фізичних якостей учнів.

Отже, до *виховного простору цілеспрямованого виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом* під час упровадження першої педагогічної умови ми включили ту частину виховного середовища та тих суб’єктів, які, володіючи ієрархічними й однотипними взаємозв’язками, утворюють умови для *організації* виховання фізичних якостей та *управління* цим процесом на рівні регіону і громади окремої школи і секції.

Під *організацією* виховного процесу ми розуміємо взаємодію взаємопов’язаних суб’єктів та цільове об’єднання їхніх ресурсів (матеріальних, кадрових, територіальних, особистісних) для досягнення мети експериментальної роботи – підвищення рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи.

Під взаємодією суб’єктів експериментальної роботи, що є основою її організації в межах виховного простору, ми розуміємо організований у відповідності до вимог чинного законодавства, відомчих і міжвідомчих нормативних актів процес ділового співробітництва, погоджених або спільних дій суб’єктів, спрямований на досягнення мети підвищення рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи.

Отже, при впровадженні першої педагогічної умови нами було скоординовано й використано функції і зміст діяльності всіх суб’єктів виховного простору „Школа – Секція”, що взаємодіють і об’єднані спільною метою (див. п. 2.1., табл. 2.1).

Так, на **рівні органів влади**, де основним суб’єктом виховного простору стало **Управління молоді та спорту Луганської обласної**

державної адміністрації (Луганської ОДА) нами було взято участь у забезпеченні реалізації на території області державної політики в галузі фізкультури і спорту, сприяння розвитку на рівні області велосипедного спорту; організації і проведенні фізкультурно-спортивних заходів серед широких верств населенні зокрема з велосипедного спорту серед школярів; забезпеченні підготовки і проведенні в області навчально-тренувальних зборів спортсменів-велосипедистів, які беруть участь у змаганнях різного рівня; виявленні, підтримці і розвитку обдарованих дітей, організації змагань, конкурсів, спартакіад, турнірів тощо, спрямованих на підвищення загального фізичного рівня дітей і молоді; сприянні розвитку мережі фізкультурно-спортивних закладів і секцій з велосипедного спорту, підвищенні рівня педагогічної майстерності вчителів фізичної культури та тренерів з велосипедного спорту; комплектації складу збірних команд області з велосипедного спорту, організація підготовки спортсменів-велосипедистів до участі у змаганнях різних рівнів; вивчення, узагальнення та поширення передового досвіду роботи з проблеми організації позакласних занять з велосипедного спорту, проведення методичних та науково-практичних семінарів, конференцій та інших заходів тощо.

У межах цих напрямів протягом 2015 – 2018 рр. спільно з Управлінням молоді та спорту Луганської ОДА було організовано, проведено й взято участь у змаганнях з велосипедного спорту обласного та всеукраїнського рівнів: Чемпіонат України з багатоденної групової гонки з велоспорту (чоловіки, жінки, юніори, юніорки, юнаки, дівчата) та спринтерського омніуму (чоловіки, жінки, юнаки, дівчата), велотрек, м. Львів; Чемпіонат України велоспорту з олімпійських номерів програми (молодші юнаки та молодші дівчата) та з неолімпійських номерів (молодь, юніори, юніорки, юнаки, дівчата), велотрек м. Львів; Чемпіонат Луганської області в гонці критеріум, велошосе; Чемпіонат України в індивідуальній гонці на час, індивідуальній груповій гонці та командний чемпіонат України в олімпійських видах програми (юніори, юніорки, юнаки, дівчата), велоспорт,

шосе; Відкритий чемпіонат України в індивідуальній гонці на час (крос) (чоловіки, жінки, юніори, юніорки, юнаки, дівчата), вело-шосе, м. Харків; Зимовий чемпіонат області з маунтенбайку; Кубок Луганської області з маунтенбайку, I етап (естафета, крос-кантрі); Кубок Луганської області з маунтенбайку, II етап (індивідуальна гонка, крос-кантрі); Кубок Луганської області з маунтенбайку, III етап; Першість Кременського району з велокросу, лижного спорту, біатлону серед тимчасово переміщених осіб; Велопробіг та пробігу „Єднаймо Україну”; Відкрита першість Кременського району з велокросу; Спортивні змагання з велоспорту в населених пунктах району та мікрорайонах міста Кременного та ін.

У межах встановлення взаємодії Управління молоді та спорту Луганської ОДА з відповідними структурними підрозділами райдержадміністрацій, виконкомів міських рад здійснювалося координація роботи усіх спортивних об'єднань різних форм власності, федерацій з видів спорту, проведення семінарів зі спортивним активом, підведення підсумків роботи за рік, підготовка та участь у змаганнях вищих рівнів з різних видів спорту за участю усіх спортивних структур району, збір та обробка інформації, статистичних даних, перспективних планів розвитку спортивної інфраструктури та планування подальшого розвитку дитячо-юнацького спорту в районах, містах області тощо.

З метою виявлення, підтримки і розвитку обдарованих дітей, організації різних видів змагань, спрямованих на підвищення загального фізичного рівня дітей і молоді було проведено: Першість Луганської області з велоспорту-маунтинбайк; Кременські районні змагання „Олімпійське лелеченя”, м. Кременна; Кременські районні змагання „Тато, мама і я – спортивна сім'я” (діти 2003 р.н. і молодші), м. Кременна; Кременські районні змагання „Нащадки козацької слави”; Першість Кременського району з велоспорту; Районні фінальні змагання „Старти надій”; Кубок Кременського району з велоспорту; Першість Старобільського району з велоспорту; XII Меморіал пам'яті ЗТУ Кошелева М. І. з велоспорту

на шосе; Відкритий чемпіонат області з велошосе (відкриття сезону), м. Кремінна; Зимовий чемпіонат України з маунтенбайку (індивідуальна гонка на час, кросс-кантрі на короткому крузі) (дорослі, молодь, юніори, юнаки), м. Кремінна; Чемпіонат України з маунтенбайку (паралельному слаломі), I етап чемпіонату України (крос-кантрі ілюмінатор), м. Кремінна; IV, V, VI, VII, VIII етапи Чемпіонату України з маунтенбайку (крос-кантрі ілюмінатор) (дорослі, молодь, юніори, юнаки); V етап кубку України з маунтенбайку – крос-кантрі (дорослі, молодь, юніори, юнаки), Чемпіонат України в індивідуальній гонці, маунтенбайк тощо.

Протягом 2015 – 2017 рр. ми стали посередниками й ініціаторами залучення органів влади, відомих спортсменів, недержавних організацій, Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти до розвитку мережі фізкультурно-спортивних закладів та зміцнення їх матеріально-технічної бази, підвищення кваліфікації та педагогічної майстерності кадрового складу закладів загальної середньої освіти та спортивних секцій, зокрема було розширено матеріально-технічну базу Луганського обласного фізкультурного центру „Олімп”, на базі якого проведено реконструкцію велобазу (м. Кремінна); на базі міської комплексної ДЮСШ створено нову спортивну секцію з велоспорту (шосе, крос, м. Рубіжне), розширено штатний склад тренерів з велоспорту (шосе, крос-кантрі) в обласній комунальній школі олімпійської надії (м. Северодонецьк), відкрито гурток з велоспорту на базі міського дитячо-юнацького клубу „Орля” (м. Старобільськ); здійснено підвищення кваліфікації учителів фізичної культури та тренерів з велосипедного спорту Кремінського та Старобільського районів Луганської області.

Усі спортивні заходи з велоспорту проводились на основі календарного планування спортивно-масових заходів управління молоді та спорту Луганської ОДА, відділів молоді і спорту Старобільської районної адміністрації, сектору молоді і спорту Кремінської районної державної

адміністрації, відділу молоді і спорту Рубіжанської міської ради; планів спортивно-масових заходів федерацій з видів спорту (зокрема з велоспорту), планів спортивно-масових заходів громадських спортивних організацій.

Регламент на проведення обласних спортивних змагань затверджувався управлінням Луганської ОДА та федерацій з відповідного виду спорту; на проведення змагань у Старобільському та Кремінському районах – відповідними відділами РДА та федераціями з видів спорту; на проведення змагань в закладах загальної середньої освіти – директором та погоджувалося з головою колективу фізичної культури закладу.

Збірні команди комплектувалися за підсумками проведених спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів з велосипедного спорту.

Відповідно до регламентів протягом 2015 – 2018 рр. було проведено навчально-тренувальні збори: до Чемпіонату України з велоспорту БМХ, (спринт) (юніори, юнаки) та VI етапу Кубка України; до Зимового чемпіонату України (чоловіки, жінки, юніори, юніорки, юнаки, дівчата) з велоспорту, трек; до Чемпіонату України з багатоденної групової гонки (чоловіки, жінки, юніори, юніорки, юнаки, дівчата) та спринтерського омніуму (чоловіки, жінки, юнаки, дівчата), трек велоспорт; до Чемпіонату України з олімпійських номерів програми велоспорту (молодші юнаки та молодші дівчата) та з не олімпійських номерів (молодь, юніори, юніорки, юнаки, дівчата), велоспорт-трек; до чемпіонату України до Дня захисника Вітчизни (крос) в індивідуальній, групових гонках та естафеті (чоловіки, жінки, юніори, юніорки, юнаки, дівчата), велошосе (м.Кремінна); до відкритого Кубка області з велоспорту, шосе пам'яті ЗТУ М. І. Кошелева, м. Кремінна; до Відкритого чемпіонату України в індивідуальній гонці на час (крос) (чоловіки, жінки, юніори, юніорки, юнаки, дівчата), велоспорт, шосе.

Узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду роботи з питань фізкультури і спорту, формування фізичних якостей школярів відбувалося під час проведення методичних та науково-практичних

семінарів, конференцій та інших заходів; залучення коштів підприємств, установ і організацій для розвитку фізичної культури і спорту тощо.

Так, у межах експерименту регулярно проводилися відкриті навчально-тренувальні заняття з велосипедного спорту; було організовано роботу методичних об'єднань вчителів з фізичної культури з висвітленням і обговоренням сучасних методичних розробок з велосипедного спорту; організовувалися і проводилися Всеукраїнські й Регіональні науково-практичні конференції та семінари із запрошенням провідних науковців і фахівців з велосипедного спорту, спортсменів, суддівські семінари з учнями для обслуговування шкільних, міських і районних змагань тощо.

За рахунок місцевого бюджету та коштів федерацій з велосипедного спорту було організовано методичні семінари для тренерсько-викладацького і суддівського складу з таких видів спорту:

- велоспорт, футбол, легка атлетика, гімнастика художня, баскетбол (м. Кременна);
- велоспорт, гімнастика спортивна, волейбол, футзал (м. Рубіжне);
- велоспорт, стрітбол, волейбол, важка атлетика (м. Старобільськ).

Також уже стало традиційним проведення спортивних фестивалів та велопробігів за рахунок залучення спонсорських коштів та фізкультурно-спортивних товариств.

Отже, нами було представлено й описано перебіг експериментальної роботи щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи на рівні органів обласної, районної та міської влади, зокрема, Управління молоді та спорту Луганської обласної державної адміністрації та відповідних відділів Старобільської і Кременської районних державних адміністрацій у межах реалізації першої педагогічної умови виховання фізичних якостей – створення виховного простору „Школа – Секція”. Основними формами й методами роботи на цьому рівні стали: планування й організація, навчально-тренувальні збори, комплектація складу збірних команд з велосипедного спорту, змагання з велосипедного спорту різного рівня для юніорів, юніорок,

юнаків, дівчат (чемпіонати України, області, району, міста), фізкультурно-спортивні свята, конкурси, спартакіади, турніри, розвиток мережі та матеріально-технічної бази секцій з велосипедного спорту, підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та тренерів з велосипедного спорту, розповсюдження передового педагогічного досвіду роботи, науково-практичні конференції та семінари тощо.

Наступним рівнем експериментальної роботи з реалізації першої педагогічної роботи були **заклади загальної середньої освіти (школи)**.

У підрозділі 2.1. нами було визначено й обґрунтовано напрями й зміст роботи школи щодо виховання фізичних якостей учнів: формування знань про здоровий спосіб життя, умінь та навичок щодо самостійних занять фізичними вправами, а також залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності; навчання основних рухових дій (бігу, стрибків, метань, лазіння, перелізання, рівноваги, пересування на лижах); розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість); виховання морально-вольових якостей (дисциплінованість, чесність, воля та ін.); організація позакласної роботи: спортивних секцій і гуртків з різних видів спорту, зокрема велосипедного, додаткових факультативних занять, проведення масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів; формування зацікавленості до занять велосипедним спортом; зміцнення здоров'я учнів; сприяння здоровому способу життя та фізичному розвитку учня; навчання техніці їзди на велосипеді на різних трасах; робота з батьками.

Так, у межах напряму роботи з *формування знань про здоровий спосіб життя*, протягом 2015 – 2018 рр. з учнями експериментальних шкіл, наведених на початку підрозділу, було проведено: конкурси учнівських плакатів „Захисти себе від СНІДу”, „Шкідливість тютюнопаління та алкоголю”; акції на вироблення світогляду здорового способу життя (до днів боротьби зі СНІДом, раковими захворюваннями тощо); конкурси на кращий санітарний бюлетень (краснуха, кір, ВІЧ, СПІД, туберкульоз, щеплення

тощо); низку бесід та міні-лекцій на класних годинах: „Здорова сім'я”, „Історія спорту твого міста”, „Значення фізичної культури і спорту у житті людини” (до Дня захисту дитини та Дня працівника фізичної культури і спорту), „Діти – наше майбутнє”, „Усе добро – від матері” (до дня Матері); „Олімпійські уроки” (зустрічі з видатними спортсменами); оформлення куточка техніки безпеки під час занять та між ними; зустрічі з медичними працівниками: „Що ти знаєш про гігієну”, „Що ти знаєш про поліомієліт”, „Що ти знаєш про щеплення”; перегляд відеофільмів: „Що собою представляє туберкульоз”, „Соціальна небезпека інфекційних захворювань”, „Шкідливі звички”.

Щодо *спортивних змагань серед учнів основної школи*, то під час експериментальної роботи було організовано змагання з різних видів спорту, які комплексно впливають на розвиток усіх п'яти груп фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість): зональні змагання з волейболу серед збірних команд юнаків та дівчат ЗОШ I-III ступенів; Кубок району з волейболу серед збірних команд юнаків та дівчат ЗОШ I-III ступенів Кременського району; „Мама, тато і я спортивна сім'я” (ЗОШ I-III ступенів № 4 м. Кременна); районні змагання серед учнів шкіл „Олімпійське лелеченя”; районні змагання з волейболу та баскетболу серед збірних команд ЗОШ I-II ступенів Кременського району, Кубок Кременського району з баскетболу серед команд навчальних закладів; Кременський районний легкоатлетичний крос; Кременські районні змагання „Старти надій”; Навчально-польові збори; Кременські районні змагання з техніки пішохідного туризму”; Кременські районні змагання ВСГ „СОКІЛ” (Джура).

Також учні основної школи Кременського та Старобільського районів Луганської області взяли участь у спортивних змаганнях ДЮСШ, СДЮСШ – відкритому чемпіонаті ЛО ФСТ „Спартак” серед юнаків з велоспорту (шосе).

Під час уроків фізичної культури формувалися і відшліфовувалися уміння й *навички основних рухових дій* (бігу, стрибків, метань, лазіння,

перелізання, рівноваги, пересування на лижах), що безпосередньо впливають на виховання фізичних якостей учнів.

Універсальними для формування всіх рухових дій стали: *методи* – наглядні (кіно, відео, схеми, картинки тощо), словесні – пояснення, роз'яснення, розповідь тощо), цілісно-розчленовані (навчання в цілому, частинами, метод підвідних вправ, імітаційних вправ тощо), практичні (фізичні вправи); *методичні прийоми* – показ вправи на місці та її елементи, імітація вправи на місці та виконання її елементів, виконання вправ з поділом на елементи з поясненням вчителя, ускладнення або полегшення умов виконання вправи (погодні умови, використання спусків, підйомів, піску тощо), збільшення або зменшення швидкості виконання вправи, установка зорових орієнтацій (фішки, прапорці, гілки тощо), підготовчі вправи (полегшені вправи, які мають схожість з основною дією або її окремими частинами), безпосередня допомога вчителя; *форми* – заняття, тренування (урочі й позаурочні); *засоби* – відеозапис, схематичні картинки, фото тощо.

Наступним і провідним аспектом діяльності школи під час уроків фізичної культури стало цілеспрямоване **виховання фізичних якостей учнів – сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості**, що і є предметом нашого дослідження.

Учителям фізичної культури було надано методичні рекомендації щодо нормування фізичного навантаження при формуванні фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість) у навчально-тренувальному процесі.

Так, для виховання **силових якостей** використовувалися вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі та висі лежачи, присідання, піднімання тулуба з положення лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи на животі, вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, вправи з предметами збільшеної ваги у парах, пересування в упорі на руках, присідання на одній та двох ногах, згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45 – 50°, кидання й ловіння

набивного м'яча в парах, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, рухливі, народні та спортивні ігри.

Для виховання **витривалості** учнів на уроках фізичної культури використовувалися такі вправи, як: рівномірний біг до 1200 м, перемінний біг на відрізках 200 – 400 м. по черзі з прискореною ходьбою 30 – 50 м, стрибки через скакалку, рухливі, народні та спортивні ігри.

Вправами для виховання **швидкісних якостей** стали: повторний біг на відрізках 10-30 м, прискорення до 10 м із різних вихідних положень, повторний біг на відрізках 15 – 30 м, прискорення до 20 м з різних вихідних положень, повторний біг на відрізках 30 – 60 м, прискорення до 30 м з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом, рухливі, народні та спортивні ігри.

Було використано також вправи, які виховують одночасно швидкість і силу, так звані **швидкісно-силові якості**: вистрибування з присіду вгору, стрибки з місця в довжину та висоту, стрибки в „глибину” з наступним вистрибуванням угору, метання малого м'яча, серійні стрибки з поштовхом однією та двох ніг, кидки й ловлення набивного м'яча різними способами (1 – 3 кг), стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту, перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами, вистрибування з присіду, серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дістанням високих предметів, біг на 10 – 15 м з максимальною швидкістю після підстрибування, біг на 10 – 15 м з максимальною швидкістю після бігу на місці, біг після різкої зміни напрямку бігу, рухливі, народні та спортивні ігри.

Четверта група вправ була пов'язана з вихованням **спритності** та включала: багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°, акробатичні вправи, вправи на підвищеній опорі, подолання смуги перешкод, „човниковий” біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень, стрибки з поворотами, через

різноманітні предмети, метання м'яча в ціль, акробатичні вправи, подолання смуги перешкод, рухливі, народні та спортивні ігри.

П'ята фізична якість учнів – **гнучкість** – виховувалися за допомогою використання комплексу таких вправ: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами, махові рухи, активні та пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера, вправи на розтягування, вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо, рухливі, народні та спортивні ігри.

З метою виховання **морально-вольових якостей** на заняттях з фізичної культури, що також було завданням нашої експериментальної роботи щодо виховання фізичних якостей, було використано: різні ігрові вправи на рішучість і сміливість; естафети з бігом, стрибками, метанням, лазінням, акробатичними вправами, що не лише впливають на різні групи м'язів, а й роблять учнів більш уважними, зосередженими, тренують швидкість реакції, уміння орієнтуватися у мінливих обставинах; вправи з підвищеним рівнем складності, що допомагають учням долати страх та забезпечувати ситуацію успіху; виховні бесіди щодо морально-вольових якостей для досягнення спортивних результатів, спортивного характеру та його складників, видатних спортсменів; рухливі, народні ігри („Ми веселі хлопці”, „Заєць без лігвища”, „Вовк у рову”, „Через горбочки й пеньочки”, „Заборонений рух”, „Вудка”, „М'яч у повітрі”, „М'яч із чотирьох сторін”, „Квач”, „Квачі маршем”, „День і ніч”, „Порожнє місце”, „Птахи і клітка”, „Колесо”, „Рухлива ціль”, „Виклик номерів”; „Літала сорока по зеленім гаю”, „Пускайте нас”, „Біля горохового ящика”; „Вовк і лисичка”, „Мак”, „Крук”, „Ворона” „Подоляночка”, „Тягни в коло”) та ін.

І нарешті, ми наблизилися до описання експериментальної роботи щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи безпосередньо **в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.**

За нашою ініціативою та на підставі рішень педагогічної ради, батьківського комітету, місцевих органів влади, а також відповідних наказів

директорів шкіл були відкриті **спортивні секції з велосипедного спорту** в закладах загальної середньої освіти м. Старобільська та Кременна Луганської області: Старобільській спеціалізованій загальноосвітній школі I–III ступенів № 3 Старобільської районної ради Луганської області, Кременській загальноосвітній школі I–III ступенів № 2 Кременської районної ради Луганської області, Кременській загальноосвітній школі I–III ступенів № 4 Кременської районної ради Луганської області. У школах було виділено приміщення для секцій велоспорту.

За підтримки Управління молоді та спорту Луганської обласної державної адміністрації, відділів молоді і спорту Старобільської та Кременської районних державних адміністрацій секції були забезпечені необхідним обладнанням та інвентарем. Ураховувалося й те, що у переважній більшості учнів є власні велосипеди. Наприклад, у Старобільську велосипед мають майже всі мешканці, адже це – основний вид транспорту для населення.

Керівниками секцій призначено вчителів фізичного виховання із залученням провідних спортсменів з велосипедного спорту на загальних засадах, а також автора дисертації як організатора експерименту. До позакласних занять з велосипедного спорту було запрошено всіх бажаючих учнів.

Напрямами й змістом експериментальної діяльності щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості) у процесі занять у секції „**Велоспорт**” стали: опанування й шліфування техніки велосипедного спорту; цілеспрямоване виховання фізичних якостей для підтримки необхідної фізичної форми; підготовки до змагань та підвищення спортивної майстерності; виховання морально-вольових якостей (дисциплінованість, чесність, воля, толерантність до суперників та ін.); контроль і управління розвитком фізичних якостей при підготовці висококваліфікованих спортсменів-велосипедистів; постійний моніторинг рівня розвитку фізичних якостей і здібностей до занять

велосипедним спортом; підготовка та участь у змаганнях з велосипедного спорту різного рівня.

Основними формами виховання фізичних якостей стали: фронтальні, поточні, індивідуальні, змагальні, групові, станційні тощо. **Методами** – наглядні (кіно, відео, схеми, картинки тощо), словесні – пояснення, роз’яснення, розповідь тощо; практичні – цілісний, цілісно-розчленований (методи навчання в цілому, по частинах, методи підвідних, імітаційних вправ). **Методичними прийоми** – імітація вправи на місці та виконання її елементів; виконання вправ з поділом на елементи з поясненням вчителя/тренера; ускладнення або полегшення умов виконання вправи (погодні умови, використання спусків, підйомів, піску тощо); збільшення або зменшення швидкості виконання вправи; використання установки зорових орієнтацій (фішки, прапорці, гілки тощо); використання підготовчих вправ (полегшені вправи, які мають схожість з основною дією або її окремими частинами); безпосередня допомога вчителя/тренера. **Засобами** – фізичні вправи, змагання.

До програми позакласних занять велосипедним спортом входили як **загальнорозвивальні вправи** для виховання фізичних якостей, так і **спеціальні**, що передбачали виховання фізичних якостей під час тренувань на велосипеді.

У якості **загальнорозвивальних** вправ щодо розвитку фізичних якостей використовувалося виконання силових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних вправ, таких як і на уроці фізичної культури (див. вище).

До специфічних вправ щодо розвитку фізичних якостей у процесі шліфування техніки їзди на велосипеді нами були використані:

Вправи для засвоєння координації рухів на велосипеді: балансування сидячі на велосипеді на місці; їзда на велосипеді по широкій та вузькій доріжках; їзда на велосипеді по смужці шириною 20 – 10см; їзда на велосипеді змійкою; їзда на велосипеді по колу та вісімкою з різним радіусом

від великого до малого; вправа „Гойдалка”, їзда на велосипеді з проходженням смуги з перешкодами та ін.

Вправи опанування та удосконалення техніки їзди на велосипеді: їзда на велотренажері: педалювання на різних обертах та передачах (з перемінною швидкістю, на силових велотренажерах); їзда на велосипеді з різними передачами на шосе та пересічній місцевості (вгору, з використанням великих передач, на сипучому ґрунті, снігу); проходження простих поворотів з постійним радіусом кривизни; проходження складних поворотів з комбінуванням радіусу кривизни, S-образні; виконання техніки їзди з подоланням підйомів та спусків; виконання техніки подолання перешкод – об’їзд перешкод, переїзд через перешкоди, подолання перешкод стрибком, прямолінійна їзда; виконання техніки сидіння в сідлі низької, середньої, високої; виконання техніки гальмування (первинним способом, надання зусиль під час гальмування – імпульсне, ступінчате); виконання підбору і переключення передавальних співвідношень їх розрахунків та техніка переключення; виконання техніки розгону; виконання старту і стартового розгону з асистентом і без, темпове прискорення, ривок „спурт”, фінішування.

Вправи на виховання фізичної якості „сила”: вправи на велотренажерах з максимальним навантаженням (з гальмівним замком); вправи на подолання опору маси власного тіла з додатковими подоланням опору оточуючого середовища (їзда по піску, снігу, вгору, проти вітру); рухливі ігри „Перештовхування”, „Півнячий бій”.

Вправи на виховання фізичної якості „витривалість” (загальної та спеціальної): вправи аеробного й анаеробного характеру; їзда на велосипеді від 30 до 180 км; їзда на велосипеді командою на відрізках до 5 км; педалювання на велостанку; їзда на велосипеді командою на відрізках 5– 10 – 20 км.

Вправи на виховання фізичної якості „швидкість” (швидкісно-силової якості): вправи на велотренажері повторним методом (педалювання,

максимальна кількість обертів за 20 с); швидке долання відрізків на велосипеді (шосе, крос); їзда на велосипеді командою; їзда на велосипеді повторним методом з прискоренням.

Вправи на виховання фізичної якості „спритність”: вправи з м'ячем, біг з поворотом, „човниковий біг” з перешкодами, вправи на розвиток міжм'язової координації (переміщення по гімнастичній лаві або природному підвищенні, подолання незнайомої смуги перешкод на час) та ін.

Вправи на виховання фізичної якості „гнучкість”: вправи на розтягування, на розвиток пасивної гнучкості (хребтового стовпа; плечових суглобів; тазостегнового суглобу; колінних суглобів; гомілкових суглобів) тощо.

Виховання морально-вольових якостей (дисциплінованість, чесність, воля, толерантність до суперників та ін.) залежало перш за все від особистісних якостей учителя/тренера. Основними засобами при впровадженні цього напряму виховної роботи стали: власний приклад і педагогічна майстерність учителя/тренера; орієнтація спортсмена на подолання труднощів, які зростають в процесі тренування; створення додаткових ускладнень, які можуть виникнути під час змагань та тренувань; створення тренером більш складних умов, ніж у змаганнях, у яких треба виступити вихованцю; ідеомоторне тренування (створення спортсменом образу про майбутній хід гонки, обміркувати тактичні прийоми); аутогенне тренування (сприяє зняттю надмірного хвилювання перед стартом або важким тренуванням); виконання вправ з подоланням труднощів (підняття значної ваги, біг з максимальним темпом, участь у спортивних змаганнях, спортивні, рухливі ігри з вирішенням розумових завдань); постановка перед учнями розумних вимог (вимога-прохання, вимога-довіра, вимога-порада); виконання самостійних завдань – складення комплексу фізичних вправ ранкової гімнастики, загальних розвивальних вправ, спеціальних вправ для розвитку окремих фізичних якостей, самостійне виконання фізичних вправ, ведення спортивного щоденника, контроль за калорійністю продуктів;

сприяння досягненню успіху дитини у спортивній діяльності шляхом посилення вимог до неї; поступовий перехід від завдань, пов'язаних з вимогами які вимагає тренер, до виконання творчих завдань за власним бажанням учнів; створення умов для реалізації особистості спортсменів на заняттях; створення системи морального стимулювання; туристичні велопробіги по історичним містам міста, області, України тощо.

Заняття у секції „Велоспорт” були спрямовані не тільки на виховання фізичних та морально-вольових якостей учнів, а й на **підготовку до участі у змаганнях з велосипедного спорту різного рівня.**

Спортивна підготовка велосипедистів на позакласних заняттях була організована відповідно до загальних вимог щодо побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів. Тренувальні заняття в групах початкової підготовки були направлені на укріплення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки. Значну увагу надавалось розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості.

Учні брали участь у шкільних, районних, обласних спортивних змаганнях з велосипедного спорту та різних оздоровчих заходах з використанням засобів велосипедного спорту. Відбір на участь у районних змаганнях відбувався за результатами участі у змаганнях з велосипедного спорту в позакласній роботі та в залежності від рівня фізичної підготовленості юного велосипедиста та його морально-вольової готовності брати участь у змаганнях.

Формування команди на обласні змагання з велоспорту відбувалась за результатами участі юних велосипедистів у районних змаганнях та тестуванням щодо загальної фізичної підготовки. Формування команди на участь у Всеукраїнських змаганнях з велосипедного спорту відбувалась за результатами участі велосипедистів в обласних змаганнях, за тестуванням рівня загальної фізичної підготовки та результатами участі у навчально-тренувальних зборах.

На рівні кожного закладу загальної середньої освіти були проведені **Шкільні змагання:** „На звання кращого велосипедиста”, „Велосипедна естафета на відкриття сезону”, „Подолання перешкод велосипедом”, Крос-кантрі командна естафета: ХСР (командна естафета), Крос-кантрі короткою кільцевою трасою: ХСС (критеріум), Крос-кантрі багатоденна гонка ХСХ (багатоденна гонка), „Велосипедна естафета на закриття сезону”.

Також проводилися **шкільні спортивні заходи:** „День працівника фізичної культури і спорту України”, майстер-класи з відомими спортсменами велосипедного спорту, майстер-класи з обслуговування та ремонту велосипеда, велопробіг за участю дітей з батьками „Велосипедний день”, присвячений дню захисту дітей, велопробіг „Подорож до нового року” (від ялинки по території міста, району присвячений святкуванню нового року), агітаційний велопробіг „Велосипедом на роботу”, „Велосипедний фестиваль” (ознайомлення з видами велоспорту, показові виступи на різних велосипедах – БМХ, крос-кантрі, шосе, крос, трек), конкурс „Кращий знавець велосипедів”, велопробіг до Всеукраїнського велосипедного дня, велопробіг „Від Заходу до Сходу”, велотуризм по пам’ятним місцям Старобільського, Кремінського районів, м. Рубіжне та Луганської області.

На рівні Старобільського та Кремінського районів було проведено і взято участь у **районних змаганнях:** першість Кремінського району з велоспорту. Шосейна велогонка, шосейна індивідуальна гонка (критеріум), велокрос, велопробіг „Єдина Україна”, велотуризм по пам’ятним місцям Старобільського, Кремінського районів, м. Рубіжного та Луганській області, крос-кантрі короткою кільцевою трасою: ХСС (критеріум), крос-кантрі командна естафета: ХСР (командна естафета), крос-кантрі багатоденна гонка ХСХ (багатоденна гонка).

На обласному рівні нами було організовано, а учнями-велосипедистами взято участь у таких змаганнях: першість Луганської області з велоспорту, Меморіал пам’яті ЗТУ Кошелева М.І. з велоспорту на шосе, шосейна гонка на призи від учасників олімпійських ігор

з велосипедного спорту, крос-кантрі елімінатор: ХСЕ. Спринт в декілька етапів з вибуванням, Всеукраїнський велопробіг „Від заходу до сходу”.

Останнім напрямом (рівнем) роботи школи щодо виховання фізичних якостей учнів стала **робота з сім'єю**, що передбачала програмою експерименту встановлення взаємодії батьків зі школою та секцією, надання батькам рекомендацій учителя та тренера щодо підтримки режиму життєдіяльності та харчування юного спортсмена; залучення батьків до участі у спортивному житті учнів, зокрема підтримці на змаганнях; мотивація батьків до створення умов для розвитку фізичних якостей у домашніх умовах.

Із батьками учнів було проведено таку роботу: бесіди учителя / тренера з батьками на теми: „Спортивне навантаження в пубертатний період”, „Значення харчування в процесі спортивного тренування”; бесіди учителя фізичної культури з батьками на теми: „Вікові особливості учнів, їх урахування у сімейному вихованні”, „Педагогічна тактовність батьків у вихованні”, „Зв'язок поколінь”, „Гігієна – основа здоров'я”, „Роль сім'ї у вихованні дитини”; розробка й надання учителем/тренером батькам рекомендацій щодо складення режиму дня учнів їх харчування, щодо їх спільної діяльності з дітьми стосовно занять **велоспортом**; надання рекомендацій щодо самостійних занять з дітьми з розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності); проведення міні-лекцій для батьків „Проблема виховання дітей та підлітків”, „Партнерська взаємодія батьків та педагогів”, практикуму „Оздоровлюємо дітей разом”, **практикуму-гри** „Відчуй свою дитину” (щодо виявлення ставлення дитини до занять фізичною культурою та спортом; утворення батьківської групи підтримки на спортивних змаганнях дітей „Ми єдина команда”; спільні зустрічі педагогів, батьків, учнів з видатними людьми з велосипедного спорту.

Така робота сприяла встановленню взаємодії сім'ї, школи і секції „Велоспорт” у вихованні фізичних якостей учнів.

Отже, підсумовуючи наведений вище матеріал щодо описання ходу експерименту з упровадження **першої педагогічної умови** виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом (*створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи*), можемо констатувати, що об’єднання ресурсів (організаційно-управлінського, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та ін.) усіх суб’єктів виховного простору (органів влади, закладів загальної середньої освіти, секцій „Велоспорт”, створених на їхній базі, сім’ї) стало сприятливим підґрунтям, що дозволило ефективно організувати педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей учнів основної школи – сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Упровадження другої педагогічної умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом – **підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту** – відбувалося на базі Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (м. Сєвєродонецьк) та Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (навчально-науковий інститут публічного управління, адміністрування та післядипломної освіти) (м. Старобільськ).

Луганський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (ЛОППО) з 1939 року забезпечує безперервну освіту педагогів області, надає науково-методичну допомогу вчителям, вихователям, керівникам навчально-виховних закладів області, усім іншим категоріям працівників системи загальної середньої освіти. Серед базових курсів підвищення кваліфікації –

курси підвищення кваліфікацій вчителів фізичної культури та педагогів-організаторів.

Одним із структурних підрозділів Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” є навчально-науковий інститут публічного управління, адміністрування та післядипломної освіти (ННПУАПО ЛНУ імені Тараса Шевченка), на базі якого також з 1992 року функціонують курси підвищення кваліфікації педагогічних працівників за всіма спеціальностями, акредитованими в університеті, зокрема 014.11 Середня освіта (фізична культура), 017 Фізична культура і спорт.

Обов’язковим для закладів загальної середньої освіти є підвищення кваліфікації учителів / тренерів один раз на п’ять років.

Підвищення рівня педагогічної майстерності вчителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту було основною умовою ефективного виховання фізичних якостей учнів у межах реалізації першої педагогічної умови та відбувалося протягом 2015 – 2018 рр. як до початку, так і під час формувального етапу експерименту щодо виховання фізичних якостей учнів основної школи. Учителі / тренери, що працюють у Кремінській загальноосвітній школі I – III ступеня № 4 Кремінської районної ради Луганської області, Комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі № 3 Луганського обласного фізкультурно-спортивного товариства „Спартак” проходили підвищення кваліфікації в ЛОППО (м. Северодонецьк), а вчителі / тренери Старобільської дитячо-юнацької спортивної школи Луганської області, Дитячо-юнацької спортивної школи № 1 Луганського обласного фізкультурно-спортивного товариства „Спартак” – у ННПУАПО ЛНУ імені Тараса Шевченка (м. Старобільськ). Усього в експерименті взяли участь 30 учителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту Луганської області, із яких 10 – з експериментальних баз.

Упроваджувана нами навчальна програма з підвищення кваліфікації учителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту складалася

з п'яти модулів та була розрахована на 90 годин, що складає 3,0 кредити ECTS.

Метою програми стало засвоєння знань, умінь та навичок з теорії та методики виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом (додаток А – Програма підвищення кваліфікації).

До основних **завдань** курсу входило: 1) засвоїти знання щодо сутності і класифікації фізичних якостей учнів, 2) вивчити методику навчання їзди з різних видів велосипедного спорту (маунтенбайк, шосе, крос-кантрі), 3) опанувати методику виховання та моніторингу рівня вихованості фізичних якостей на етапі початкового тренування учнів, які спеціалізуються з велосипедного спорту, 4) ознайомитися з правилами змагань з велосипедного спорту, 5) вивчити методику проведення тренувального заняття, 5) засвоїти методику організації навчально-виховної роботи в позакласній роботі з велосипедного спорту.

Після закінчення курсів слухачі повинні були засвоїти **знання** з теоретичних і методичних засад виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту та отримати **вміння** проводити спортивне тренування з велосипедного спорту й складати план-конспект тренувального заняття, використовувати методику виховання фізичних якостей на етапі початкового тренування юних велосипедистів та методику виховання фізичних якостей в процесі позакласної роботи з велосипедного спорту.

Мета й завдання курсів деталізувалися та впроваджувалися через зміст, форми і методи, відображених у **п'яти модулях**:

1. Фізичні якості та особливості їх виховання в закладі загальної середньої освіти.
2. Класифікація велосипедного спорту.
3. Структура тренувального процесу з велосипедного спорту.
4. Засоби та методи спортивної підготовки велосипедистів.
5. Контроль у спортивному тренуванні велосипедистів.

6. Навантаження у велосипедному спорті та його вплив на організм спортсмена.

7. Побудова тренувальних програм у велосипедному спорті.

8. Методика організації позакласної роботи з велосипедного спорту.

9. Науково-методичний супровід виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

10. Моніторинг рівня вихованості фізичних якостей в учнів основної школи.

11. Підготовка випускової роботи з проблеми виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Під час занять використовувалися різноманітні **форми** організації освітнього процесу: лекція, практичне заняття, самостійна та науково-дослідна робота, доповідь, реферат, конференція, тренінг, ділова гра, презентація досвіду та ін. Основними групами методів стали **методи** навчання, засвоєння, контролю.

Отже, у процесі впровадження другої педагогічної умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту – підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення й самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту – відбувалося шліфування й удосконалення науково-теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок, системи цінностей, інших особистісних якостей, що дозволяло йому здійснювати успішну професійну діяльність з виховання фізичних якостей учнів та продовжувати самовдосконалення в процесі самоосвіти.

Реалізація **третьої педагогічної умови** виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту – **забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту** – здійснювалася засобами

Навчально-методичні рекомендації містять інформацію про компоненти та складові системи виховання фізичних якостей та забезпечення навчально-тренувального процесу юних велосипедистів (нормативно-правове, теоретичне, методичне, кадрове).

Нормативно-правове забезпечення містить нормативні документи в галузі освіти, фізичного виховання, велосипедного спорту: закони, положення, регламентуючі інструкції, нормативи тощо.

Теоретичний блок містить інформацію про фізичні якості, необхідні для досягнення спортивних результатів у велосипедному спорті, їх класифікацію, технології (форми, методи, засоби) їх розвитку й виховання.

Методичне забезпечення містить методичні розробки вправ та ігор, рекомендованих для виховання фізичних якостей велосипедистів, а також тести для вимірювання фізичних якостей, рекомендації щодо здійснення тестового контролю теоретичних знань учнів-велосипедистів, тестові завдання, список використаної літератури для різноманітних суб'єктів – учителів фізичної культури/тренерів, психологів, медичних працівників, батьків, громадськості.

Матеріальне забезпечення безпосередньо не формувалося розробниками програми, але враховувалося при здійсненні їхньої діяльності. Це передусім відомості про наявність сучасної технічної бази та ін.

Кадрове забезпечення визначається готовністю суб'єктів єдиного виховного простору до реалізації покладених на них обов'язків, їхньою компетентністю й прагненням до професійного самовдосконалення [7, с. 16].

Компакт-диск із записами тренувального процесу, змагань із велосипедного спорту для наочного засвоєння техніки й елементів тренування і змагання може використовуватися всіма учнями-велосипедистами, учителями фізичної культури/тренерами, батьками для наочного усвідомлення техніки виконання різних фізичних вправ та вправ їзди на велосипеді для шліфування й вдосконалення фізичних якостей і досягнення спортивних результатів у велосипедному спорті.

Реалізація третьої педагогічної умови виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом за допомогою науково-методичного комплексу (щоденника спостережень, навчально-методичних рекомендацій та компакт-диска) забезпечило психолого-педагогічний супровід учнів основної школи в індивідуальній траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Отже, експериментальне впровадження педагогічних умов (створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення й самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом) сприяло вихованню фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Наступним кроком нашого дослідження буде експериментальне підтвердження (або спростування) ефективності пропонованих нами педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

2.3. Аналіз ефективності впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту

Відповідно до традиційних підходів та на підставі теоретичного аналізу й вивчення практичного досвіду нами було визначено критеріальну базу (критерії, показники та рівні) щодо оцінки рівня вихованості фізичних якостей

учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту на різних етапах експерименту – констатувальному й контрольному. Характеристики за рівнями сформованості можна виявити лише на підставі орієнтирів, якими є критерії.

У науковій літературі проблему „рівня” досліджують багато вчених, зокрема Н. Кузьміна, А. Кандибович . Під „рівнем” розуміється відношення вищих і нижчих ступенів розвитку структур певних об’єктів, процесів.

В енциклопедичному словнику поняття „критерій” – це ознака, за якою можна судити про щось, мірило для визначення, оцінки предмета чи явища, підстава для оцінки або класифікації чогось. У педагогічній теорії під поняттям „критерій” розуміють об’єктивну ознаку, за допомогою якої здійснюють порівняльну оцінку досліджуваного явища, ступеня розвитку його в різних обстежених осіб або сукупність таких якостей явища, що відображають його суттєві характеристики й саме тому підлягають оцінці [321, с. 155].

Дослідники конкретизують значення критерію як „міри оцінювання досліджуваного явища та тих змін, які відбулися в розвитку окремих складників чи особистості загалом у результаті експериментального навчання та виділених педагогічних умов, за яких визначена гіпотеза відповідає чи не відповідає результатам експерименту” [267, с.116]. Саме це визначення критеріїв узято за основу в нашому дослідженні.

Здійснений аналіз досліджень [121, с. 342; 125, с. 37; 130, с. 103; 180, с. 158] свідчить, що критерії необхідно відбирати з урахуванням таких вимог: кількість критеріїв має бути невеликою, але достатньою для визначення сформованості відповідних якостей; система критеріїв повинна відображати реальну діяльність з реалізації функцій, тобто бути об’єктивною; кожен окремий критерій має бути сформульований чітко, передбачати якісну та кількісну характеристику; система критеріїв повинна відображати найістотніші ознаки процесу формування якостей та його результати.

Великий тлумачний словник сучасної української мови констатує, що показник – це „свідчення, доказ, ознака чого-небудь; наочні дані про результати якоїсь роботи, якогось процесу; дані про досягнення в чому-небудь” [84, с. 838]. Найточнішими показниками є ті, що відображають якість, реалізовану в діяльності.

Показники як складова критеріїв слугують типовими й конкретними проявами найважливіших аспектів оцінюваного явища. Показники повинні відповідати таким вимогам: по-перше, бути простими й доступними для їх розуміння та використання, по-друге, охоплювати істотні явища, по-третє, урахувати специфіку феномену, по-четверте, давати можливість здійснювати кількісну та якісну оцінку розвитку досліджуваного явища [94, с. 67 – 70].

Оскільки предмет нашого дослідження – педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту, то про ефективність цих умов можна судити за таким основним **критерієм, як рівень вихованості фізичних якостей учнів**, який ми підвищували шляхом створення **першої** (створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи) та **третьої** (забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом) **педагогічних умов**.

Проте, виховання фізичних якостей – це педагогічний процес, ефективність якого залежить від рівня педагогічної майстерності учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту, що передбачає володіння педагогічними (теоретичними й методичними) знаннями, уміннями й навичками, іншими індивідуально-психологічними якостями і дозволяє грамотно організувати виховний процес учнів, спрямований на

підвищення фізичних якостей. На цей результат було спрямовано створення **другої педагогічної умови** – підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту. Ефективність цієї умови можна, на наш погляд, оцінити на підставі **компетентнісного критерію**.

Отже, маємо два **узагальнені критерії** для визначення ефективності впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: **рівень вихованості фізичних якостей учнів та рівень педагогічної компетентності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту**.

В основу визначення критеріїв оцінки рівня вихованості фізичних якостей учнів та рівня педагогічної компетентності учителя/тренера ми покладаємо структуру особистості, яка включає основні три сфери: **потребнісно-мотиваційну, когнітивну, активно-творчу** (К. Платонов [232, с.135.], М. Шевандрин [311, с. 284] та ін.). Відповідно до них визначаємо і критерії ефективності експериментальної роботи – **потребнісно-мотиваційний, когнітивний, активно-творчий** для обох вибірковок сукупностей – **учнів (310 осіб) та вчителів/тренерів (30 осіб)**.

Охарактеризуємо критеріальну базу нашого дослідження щодо першого узагальненого критерію – рівня вихованості фізичних якостей учнів.

1. Потребнісно-мотиваційний критерій відбиває потреби, мотиви, спрямованість особистості учня основної школи (система установок, ціннісних орієнтацій і установок на певні види діяльності). У нашому випадку – потреби, мотиви, ціннісні орієнтації учнів, спрямовані на велосипедний спорт, розвиток фізичних якостей для досягнення високих спортивних результатів. Тому **показниками** цього критерію нами визначено: ціннісне ставлення до велосипедного спорту; потреба у вихованні фізичних якостей; прагнення до перемог.

Когнітивний критерій відображає систему знань особистості та особливості протікання пізнавальних процесів. У нашому випадку – система знань учнів щодо фізичних якостей, здорового способу життя, а також форм, методів, засобів їх виховання та самовдосконалення у процесі занять фізичною культурою (на уроках) та велосипедним спортом (на позакласних заняттях). Тож **показниками** цього критерію нами визначено: володіння знаннями – про фізичні якості; здоровий спосіб життя; форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях велосипедним спортом.

3. Активно-творчий критерій – це інструмент вимірювання умінь і навичок, здібностей особистості в певній сфері діяльності – інтелектуальній, художньо-естетичній, технічній або фізичній. У нашому випадку – у сфері фізичної активності щодо вихованості фізичних якостей. **Показниками** цього критерію нами визначено **розвиненість усіх п'яти груп фізичних якостей в учнів** (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

Отже, до трьох критеріїв першого узагальненого критерію було визначено показники, а також рівні розвитку показників та оформлено їх у *табл. 2.3.1.*

Таблиця 2.3.1.

Критеріальна база визначення рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту (перший узагальнений критерій)

Критерії	Рівні	Показники	Методи діагностики
1. Потребнісно-мотиваційний	високий	Чітко визначені ціннісне ставлення до велосипедного спорту, потреба у вихованні фізичних якостей, прагнення	Методика визначення загального індексу

		до перемог та самовдосконалення;	задоволеності В. Ядова
	середній	епізодичність ціннісних ставлень до велосипедного спорту, потреб у вихованні фізичних якостей, прагнень до перемог та самовдосконалення;	(модифікація Н. Кузьміної, А. Реана)
	низький	несформованість ціннісного ставлення до велосипедного спорту, потреби у вихованні фізичних якостей, прагнення до перемог та самовдосконалення;	
2. Когнітивний	високий	високий рівень володіння знаннями про фізичні якості; здоровий спосіб життя; форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях з велосипедного спорту	
	середній	достатній рівень володіння знаннями про фізичні якості; здоровий спосіб життя; форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної	

		культури та позакласних заняттях з велосипедного спорту	
	низький	низький рівень володіння знаннями про фізичні якості; здоровий спосіб життя; форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях з велосипедного спорту	
3. Активно-творчий	високий	високий рівень вихованості фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);	стрибок у висоту – сила ; біг 30 м –
	середній	достатній рівень вихованості фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);	швидкість ; тест Купера – витривалість ; потрійний
	низький	низький рівень вихованості фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).	стрибок – спритність ; виконання поздовжнього шпагату – гнучкість

Наведемо критеріальну базу дослідження щодо другого узагальненого критерію – **рівня педагогічної компетентності учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту** (табл. 2.3.2.).

Таблиця 2.3.2

**Критеріальна база визначення рівня педагогічної компетентності учителя
фізичної культури / тренера з велосипедного спорту
(другий узагальнений критерій)**

Критерії	Рівні	Показники	Методи діагностики
1. Потребнісно- мотиваційний	високий	чітко визначені ціннісне ставлення до професійної діяльності; потреба в підвищенні педагогічної майстерності, вдосконалення і самовдосконалення в галузі фізичної культури і спорту;	Тест-опитувальник „Мотивація досягнення” (А. Меграбян)
	середній	епізодичність ціннісних ставлень до професійної діяльності; потреб у підвищенні педагогічної майстерності, вдосконалення і самовдосконалення в галузі фізичної культури і спорту;	
	низький	несформованість ціннісного ставлення до професійної діяльності; потреби в підвищенні педагогічної майстерності, вдосконалення і самовдосконалення в галузі фізичної культури і спорту;	

2. Когнітивний	високий	високий рівень володіння знаннями про виховання фізичних якостей учнів; здорового способу життя методичної грамотності;	<i>Самооцінка та експертна оцінка;</i> <i>Інтерв'ю</i> „Яким методам і прийомам Ви надаєте перевагу в роботі з виховання фізичних якостей учнів?”
	середній	достатній рівень володіння знаннями про виховання фізичних якостей учнів; здорового способу життя методичної грамотності;	
	низький	низький рівень знаннями про виховання фізичних якостей учнів; здорового способу життя методичної грамотності;	
3. Активно-творчий	високий	високий рівень володіння практичними вміннями організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; здатності до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом;	
		достатній рівень володіння практичними вміннями організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої	

		роботи; здатності до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом;	
		низький рівень володіння практичними вміннями організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; здатності до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом.	

На підставі наведених вище критеріїв, показників та рівнів наведемо результати експериментального дослідження щодо визначення ефективності педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом. Нагадаємо, що експеримент складався з трьох етапів: констатувального, формувального й контрольного. У цьому підрозділі роботи ми наводимо результати констатувального (до впровадження педагогічних умов) та контрольного (після впровадження педагогічних умов) етапів експерименту; визначаємо їх динаміку, і, таким чином, підтверджуємо або спростовуємо гіпотезу дослідження.

Першу вибіркoву сукупність – 310 учнів основної школи – нами було розділено на контрольну (КГ=150) (ті, хто не записався до секції) та експериментальну групи (ЕГ=160) (ті, хто записався до секції). Констатувальний етап експерименту було здійснено в 5, 6, 7 класах основної школи на початку 2015 – 2016 навчального року, контрольний – через 2 роки – у 7, 8, 9 класах наприкінці 2016 – 2017 навчального року.

За першим критерієм першого узагальненого критерію – **потребнісно-мотиваційним** – було визначено рівень ціннісного ставлення учнів до велосипедного спорту; потреби у вихованні фізичних якостей; прагнення до перемог. За другим критерієм – **когнітивним** – було виявлено рівень володіння учнями знаннями про фізичні якості; здоровий спосіб життя; форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях велосипедним спортом.

У якості діагностичної було використано *Методику визначення загального індексу задоволеності В. Ядова (модифікація Н. Кузьміної, А. Реана) (табл. 2.3.3.)*

Проаналізуємо дані, наведені в таблиці. Відповідно до методики визначення загального індексу задоволеності діапазон задоволеності рівнем вихованості фізичних якостей учнів за потребнісно-мотиваційним та когнітивним критеріями виражається індексами від +1 (максимум задоволеності) до –1 (максимум незадоволеності). Тому рівень вихованості фізичних якостей учнів буде тим вище, чим більше індекс задоволеності самооцінки та експертної оцінки наближається до –1, і, навпаки, тим нижче, чим більше він наближається до +1. Індекс 0 взагалі свідчить про байдуже ставлення, тобто несформованість певних показників вихованості фізичних якостей.

Таблиця 2.3.3

Динаміка рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту за потребнісно-мотиваційним та когнітивними критеріями

Критерії оцінки	Індекс задоволеності							
	КГ (n=150)		ЕГ (n=160)		КГ (n=150)		ЕГ (n=160)	
Ознаки	самоо цінка	експер тна оцінка	самоо цінка	експе ртна оцінка	самоо цінка	експе ртна оцінка	самоо цінка	експе ртна оцінка

критерію	до експериментальної роботи				після експериментальної роботи			
	1. Потребісно-мотиваційний	+0,34		+0,35		+0,40		+0,74
+ 0,40		+ 0,27	+ 0,41	+ 0,29	+0,45	+0,34	+0,80	+0,67
1.1. Ціннісне ставлення до велосипедного спорту	+ 0,34	+ 0,21	+ 0,30	+ 0,23	+0,36	+0,29	+0,85	+0,67
1.2. Потреба у вихованні фізичних якостей	+ 0,31	+ 0,24	+ 0,34	+ 0,26	+0,37	+0,31	+0,67	+0,61
1.3. Прагнення до перемог	+ 0,56	+ 0,37	+ 0,58	+ 0,39	+0,61	+0,42	+0,88	+0,73
2. Когнітивний	-0,51		-0,48		-0,19		+0,38	
	- 0,46	- 0,55	-0,44	-0,52	-0,14	-0,23	+0,40	+0,36
2.1. Володіння знаннями про фізичні якості	- 0,57	- 0,66	-0,51	-0,64	- 0,51	-0,55	+0,30	+0,26
2.2. Володіння знаннями про здоровий спосіб життя	- 0,22	- 0,34	-0,24	-0,30	- 0,12	-0,20	+0,45	+0,40
2.3. Володіння знаннями про форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях велосипедним спортом	- 0,60	- 0,65	-0,58	-0,63	-0,45	-0,50	+0,46	+0,43

Діапазон від +1 до +0,5 індексу задоволеності свідчить про високий рівень вихованості фізичних якостей учнів (за всіма критеріями); від +0,49 до +0,1 – середній рівень та від 0 до –1 – низький рівень.

Порівняння експертної оцінки із самооцінкою дозволяє визначити об'єктивність самооцінки учня (знижена, підвищена, адекватна) та у подальшому проектувати власні програми самовдосконалення.

Із таблиці видно, що на констатувальному етапі експерименту рівень вихованості фізичних якостей учнів за потребнісно-мотиваційним критерієм майже не відрізняється в КГ ($I=+0,34$) і ЕГ ($I=+0,35$) та є нижчим за середній. За когнітивним критерієм рівень вихованості фізичних якостей становив у КГ – $I=-0,51$, в ЕГ – $I=-0,48$, що відповідає низькому рівню.

На контрольному етапі експерименту, після впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів, результати в КГ та ЕГ уже значно відрізнялися. Так, у КГ, де процес виховання фізичних якостей відбувався традиційно, на уроках фізичної культури, рівень вихованості фізичних якостей за потребнісно-мотиваційним критерієм підвищився на $I=+0,06$, а в ЕГ – на $I=+0,39$ і вже становив середній та високий рівень відповідно. За когнітивним критерієм рівень вихованості фізичних якостей у КГ підвищився на $I=+0,32$, а в ЕГ – на $I=+0,86$ та відповідає низькому та середньому рівню відповідно.

Результати перевірки відмінностей наведених вище результатів за критерієм t-Стюдента показали їхню не значущість у контрольній групі та значущість в експериментальній групі. Тому подальша презентація результатів експериментальної роботи за потребнісно-мотиваційним та когнітивним критеріями буде здійснюватися виключно в експериментальній групі.

За третім критерієм рівня вихованості фізичних якостей учнів – **активно-творчим** – ефективність педагогічних умов визначалося шляхом вимірювання якісних результатів виконання контрольних вправ: стрибок у висоту – **сила**; біг 30 м – **швидкість**; тест Купера – **витривалість**; потрійний стрибок – **спритність**; виконання поздовжнього шпагату – **гнучкість**.

Наведемо результати експерименту на констатувальному та контрольному етапах (табл. 2.3.4. – 2.3.6.).

Таблиця 2.3.4

**Рівень вихованості фізичних якостей учнів основної школи за
активно-творчим критерієм на констатувальному етапі експерименту**

Показник/ Контрольні вправи	КГ (n=150)				ЕГ (n=160)					
	Учні 5 кл. (11 років), які не записалися в секцію (n=52)	Учні 6 кл. (12 років), які не записалися в секцію (n=47)	Учні 7 кл. (13 років) які не записалися в секцію (n=51)	Середній показник	Учні 5 кл. (11 років), які не записал ися в секцію (n=52)	Учні 6 кл. (12 років), які не записал ися в секцію (n=47)	Учні 7 кл. (13 років) які не записал ися в секцію (n=51)	Середній показник	Різниця	Р
Сила (стрибок у висоту)	36,98	37,43	39,42	37,94	37,08	37,51	39,07	37,89	-0,06	>0,05
Швидкість (біг 30м)	5,46	5,42	5,34	5,41	5,34	5,44	5,40	5,39	-0,01	>0,05
Витривалість (тест Купера)	1985,30	1987,80	1996,20	1989,77	1986,10	1988,20	1995,80	1990,03	-3,93	>0,05
Спритність (потрійний стрибок)	519,30	521,70	534,50	525,17	521,30	523,10	535,10	526,50	-1,33	>0,05
Гнучкість (поздовжній шпагат)	155,60	156,70	158,90	157,07	155,80	157,10	158,70	157,20	-0,13	>0,05
Середній показник	540,53	541,81	546,87	543,07	541,12	542,27	546,81	543,40	-0,33	>0,05

Таблиця 2.3.5

**Рівень вихованості фізичних якостей учнів основної школи за активно-
творчим критерієм на контрольному етапі експерименту**

Показник/ Контрольні вправи	КГ (n=150)				ЕГ (n=150)					
	Учні 7 кл. (11 років), які не записал ися в секцію (n=52)	Учні 8 кл. (12 років), які не записа лися в секцію (n=47)	Учні 9 кл. (13 років) які не записалис я в секцію (n=51)	Середній показник	Учні 7кл. (11 років), які не записалися в секцію (n=53)	Учні 8кл. (12 років), які не записалис я в секцію (n=52)	Учні 9 кл. (13 років) які не записалис я в секцію (n=55)	Середній показник	Динаміка	Р
Сила (стрибок у висоту)	40,50	43,40	46,90	43,60	45,30	49,80	53,60	49,57	+5,97	>0,05
Швидкість (біг 30м)	5,37	5,31	5,26	5,31	5,15	5,02	4,83	5,00	+0,31	>0,05
Витриваліст ь (тест	1996,80	2001,70	2005,40	2001,3	2097,30	2189,80	2348,40	2211,83	+210,53	<0,05

Купера)										
Спритність (потрійний стрибок)	531,80	558,20	575,80	555,27	598,40	598,40	615,80	598,57	+43,30	<0,05
Гнучкість (поздовжній шпагат)	155,60	158,90	159,10	157,87	159,30	160,80	162,30	160,80	+2,93	>0,05
Середній показник	556,01	553,50	558,49	556,00	577,71	600,76	636,99	605,15	+49,15	>0,05

Таблиця 2.3.6

Динаміка рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи за активно-творчим критерієм на констатувальному та контрольному етапі експерименту (КГ)

Показник/ Контрольні вправи	До експерименту				Після експерименту					
	Учні 5 кл. (11 років), які не записалися в секцію (n=52)	Учні 6 кл. (12 років), які не записалися в секцію (n=47)	Учні 7 кл. (13 років), які не записалися в секцію (n=51)	Середній показник	Учні 7 кл. (11 років), які не записалися в секцію (n=52)	Учні 8 кл. (12 років), які не записалися в секцію (n=47)	Учні 9 кл. (13 років), які не записалися в секцію (n=51)	Середній показник	Динаміка	P
Сила (стрибок у висоту)	36,98	37,43	39,42	37,94	40,50	43,40	46,90	43,60	+7,48	<0,05
Швидкість (біг 30м)	5,46	5,42	5,34	5,41	5,37	5,31	5,26	5,31	+0,09	<0,05
Витривалість (тест Купера)	1985,30	1987,80	1996,20	1989,77	1996,80	2001,70	2005,40	2001,30	+11,53	<0,05
Спритність (потрійний стрибок)	519,30	521,70	534,50	525,17	521,30	523,10	535,10	526,50	+1,33	>0,05
Гнучкість (поздовжній шпагат)	155,60	156,70	158,90	157,07	159,30	160,80	162,30	160,80	+3,73	<0,05
Середній показник	540,53	541,81	546,87	543,07	544,65	546,86	550,99	547,50	+4,43	>0,05

Таблиця 2.3.7

**Динаміка рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи
за активно-творчим критерієм на контрольному етапі експерименту
(ЕГ)**

Показник/ Контрольні вправи	До експерименту				Після експерименту					
	Учні 5 кл. (11 років), які не записали в секцію (n=53)	Учні 6кл. (12 років), які не записали в секцію (n=52)	Учні 7 кл. (13 років) які не записали в секцію (n=55)	Середній показник	Учні 7кл. (11 років), які не записали в секцію (n=53)	Учні 8кл. (12 років), які не записали в секцію (n=52)	Учні 9 кл. (13 років) які не записали в секцію (n=55)	Середній показник	Динаміка	P
Сила (стрибок у висоту)	37,08	37,51	39,07	37,89	45,30	49,80	53,60	49,57	+11,68	<0,05
Швидкість (біг 30м)	5,37	5,31	5,26	5,31	5,15	5,02	4,83	5,00	+5,00	<0,05
Витривалість (тест Купера)	1986,1 0	1988,20	1995,80	1990, 03	2097,30	2189,80	2348, 40	2211, 83	+221,8 0	<0,05
Спритність (потрійний стрибок)	521,30	523,10	535,10	526,5 0	581,50	598,40	615,8 0	598,5 7	+72,07	<0,05
Гнучкість (поздовжній шпагат)	155,80	157,10	158,70	157,2 0	159,30	160,80	162,3 0	160,8 0	+3,60	<0,05
Середній показник	541,13	542,24	546,79	543,3 9	577,71	600,76	636,9 9	605,1 5	+61,77	<0,05

Порівняння даних за парним критерієм t-Стюдента (остання колонка в табл. 2.3.1 – 2.3.7.) показало статистично незначущі відмінності рівня фізичних якостей в КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту (усі >0,05) та в КГ на контрольному етапі експерименту (майже всі >0,05). Позитивна динаміка рівня вихованості деяких фізичних якостей в КГ пояснюється природним віковим розвитком фізичних якостей та систематичними заняттями на уроках фізичної культури.

Динаміка ж рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи за активно-творчим критерієм на контрольному етапі експерименту в ЕГ виявилася значущою (усі <0,05).

Так, рівень сили підвищився на коефіцієнт +11,68, швидкості – на +5,00, витривалості – на +221,80, спритності – на +72,07, гнучкості – на +3,60. У середньому рівень вихованості всіх фізичних якостей підвищився на +61,77.

Щодо визначення динаміки загального рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту як першого узагальненого критерію (у сукупності потребнісно-мотиваційного, когнітивного, активно-творчого критеріїв) ефективності експериментальної роботи із упровадження педагогічних умов, то нами було здійснено якісний розподіл учнів на три групи з високим, середнім та низьким рівнями вихованості фізичних якостей як на констатувальному, так і на контрольному етапах експерименту. Динаміка рівнів показана в табл. 2.3.8.

Таблиця 2.3.8

Динаміка рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи на контрольному етапі експерименту в ЕГ

Критерії/ Показники	Рівень вихованості фізичних якостей учнів (n = 160)						Динаміка		
	До експерименту (%)			Після експерименту (%)			висо- кий	серед- ній	низь- кий
	висо- кий	серед- ній	низь- кий	висо- кий	серед- ній	низь- кий			
1. Потребнісно-мотиваційний	6,8	15,5	77,7	40,5	47,4	12,1	+33,7	+31,9	-65,6
2. Когнітивн й	3,2	10,7	86,1	30,2	59,2	10,6	+27,0	+48,5	-75,5

3. Активно-творчий	10,4	28,1	61,5	34,5	55,8	9,7	+24,1	+27,7	-33,8
Загальний	6,8	18,1	75,1	35,1	54,1	10,8	+28,3	+36,0	-64,3

Як бачимо, загальний рівень вихованості фізичних якостей учнів за всіма критеріями (потребнісно-мотиваційним, когнітивним, активно-творчим) збільшився в бік високого (на +28,3%) і середнього (на +36,0%) та зменшився щодо низького (на -64,3%) рівня.

Графічно динаміку рівня вихованості фізичних якостей учнів зображено на рис. 2.3.1.

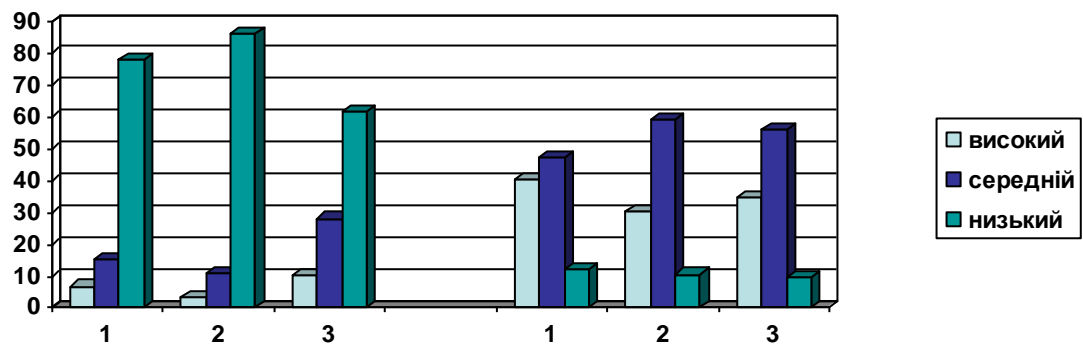


Рис. 2.3.1. Результати діагностики рівня вихованості фізичних якостей учнів основної школи до та після експериментальної роботи в ЕГ (у %):

1. Потребнісно-мотиваційний критерій
2. Когнітивний критерій
3. Активно-творчий критерій

Отже, ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту була виявлена за всіма критеріями першого узагальненого критерію (рівень вихованості фізичних якостей учнів) – потребнісно-мотиваційним, когнітивним, активно-творчим.

За **другим узагальненим критерієм** ефективності педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять велосипедним спортом – **компетентнісним критерієм** – було визначено рівень педагогічної компетентності вчителя фізичної культури/тренера: ціннісного ставлення до професійної діяльності; потреби в підвищенні педагогічної майстерності, вдосконалення і самовдосконалення в галузі фізичної культури і спорту (**потребнісно-мотиваційний критерій**); володіння знаннями про виховання фізичних якостей учнів; здорового способу життя; методичної грамотності (**когнітивний критерій**); володіння практичними вміннями щодо організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; здатності до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом (**активно-творчий критерій**).

З цією метою було використано діагностичні методи: **Тест-опитувальник** „Мотивація досягнення” (А. Карелін); **Інтерв’ю** „Яким методам і прийомам Ви надаєте перевагу в роботі з виховання фізичних якостей учнів?”, методи **самооцінки та експертної оцінки**. В експерименті взяло участь 30 учителів фізичної культури та тренерів.

Аналіз результатів проведення **Тесту-опитувальника** „Мотивація досягнення” А. Меграбяна показав, що 33,5% опитуваних має низький рівень мотивації досягнення, 46,8% – середній і лише у 19,7% фахівців виявлено високий рівень. Це засвідчило низький рівень педагогічної компетентності учителів і тренерів за показниками ціннісного ставлення та чіткої мотивації учителя фізичної культури або тренера до професійної діяльності, потреби в підвищенні педагогічної майстерності, вдосконаленні і самовдосконаленні в галузі фізичної культури і спорту.

Методична грамотність учителів та тренерів щодо виховання фізичних якостей учнів визначалася за допомогою методу **інтерв’ювання**. Відповіді на запитання „Яким методам і прийомам Ви надаєте перевагу в роботі з виховання фізичних якостей учнів?” показали, що з 87,5%

учителів / тренерів на перше місце поставили такі, як регулярні тренування, змагання, творчі завдання, пов'язані з руховою активністю. На другому місці (8,5%) – методи гальмування негативних дій (самоконтроль, контроль, режим діяльності, обмін досвідом, рівняння на кращий зразок, покарання). Третє місце (2,5%) – у інформаційно-теоретичних методів (інструктування, бесіда, переконування); четверте (1,5%) – у методів стимулювання позитивних дій. Аналіз отриманої інформації дозволив зробити висновок про те, що багато тренерів-педагогів недооцінюють вплив на розвиток фізичних якостей активних методів виховання.

Рівень теоретичної (володіння знаннями про виховання фізичних якостей учнів та здорового способу життя) і практичної підготовки вчителів / тренерів (володіння практичними вміннями щодо організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; здатності до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом) було оцінено за допомогою методів **самооцінки та експертної оцінки**. Відповіді педагогів стосовно визначення власного рівня знань і практичної підготовки щодо організації позакласної спортивно-масової роботи та виховання фізичних якостей в учнів показали, що 20,9% респондентів визначають **власний рівень** підготовленості як високий; 59,6% опитаних вважають його середнім; 19,5% опитаних – як низький. За результатами **експертної оцінки** (директор, завуч, класні керівники, педагоги-організатори) 8,0% спеціалістів мають високий рівень підготовленості; 68,2% – середній; 23,8% – низький. Ступінь погодженості думок експертів оцінювався за величиною коефіцієнта конкордації (W), який дорівнював 0,7 – 0,8.

Отже, результати констатувального етапу експерименту за **компетентнісним критерієм** засвідчили переважно середньо-низький рівень компетентності учителів фізичної культури та тренерів до позакласної роботи з учнями основної школи й довели необхідність підвищення рівня педагогічної майстерності учителя / тренера-викладача.

Цю роботу було здійснено під час реалізації другої педагогічної умови виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

Після впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи в процесі позакласних занять велосипедним спортом, зокрема, другої (підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту), що безпосередньо впливала на підвищення рівня педагогічної компетентності учителів та тренерів, нами було проведено контрольний зріз на основі використання тих же діагностичних методів, що й на констатувальному етапі.

Так, за результатами проведення **тесту-опитувальника „Мотивація досягнення”** (А. Меграбян) було встановлено, що низький рівень мотивації досягнення вже мали 11,3% (на 22,2% менше, ніж на констатувальному етапі) опитуваних; 56,3% виявили середній рівень мотивації досягнення (на 9,5% більше за початкові результати); 32,4% – високий рівень (на 12,7% більше, ніж на початку експерименту). Отже, рівень педагогічної компетентності учителів та тренерів за показниками **потребнісно-мотиваційного критерію** підвищився у бік середнього та високого. Це стало свідченням ефективності впровадження розроблених нами педагогічних умов.

За показником **„методична грамотність учителя / тренера” (когнітивний критерій)** – було проведено **інтерв'ю**. Респонденти дали відповідь на питання: „Яким методам і прийомам Ви надаєте перевагу в роботі з виховання фізичних якостей учнів?” Відповіді на питання показали, що після впровадження педагогічних умов майже всі учителі / тренери на перше місце поставили активні методи виховання (тренування, змагання, творчі завдання, пов'язані з руховою активністю) – 99% (на 11,5% більше, ніж при початковій діагностиці). На друге місце поставили всі інші методи –

методи гальмування негативних дій, інформаційно-теоретичні методи, методи стимулювання – як також важливі для виховання фізичних якостей та досягнення спортивних результатів учнями. Це засвідчило підвищення рівня методичної грамотності вчителів / тренерів щодо виховання фізичних якостей в учнів основної школи після проведення експерименту.

Сам же рівень знань (когнітивний критерій), практичної готовності вчителя / тренера до виховання фізичних якостей учнів у позакласній роботі (активно-творчий критерій) було оцінено за допомогою методів **самооцінки та експертної оцінки**, як і на констатувальному етапі експерименту. Відповіді педагогів стосовно визначення власного рівня знань і практичної підготовки щодо виховання фізичних якостей в учнів та організації позакласної спортивно-масової роботи показали, що після експерименту 32,7% респондентів визначають **власний рівень** підготовленості як високий; 63,2% опитаних вважають його середнім; 4,1% опитаних – як низький. За результатами **експертної оцінки** 23,5% спеціалістів мають високий рівень підготовленості; 67,4% – середній; 9,1% – низький.

Як бачимо, і до, і після експерименту рівень самооцінки респондентів дещо підвищений порівняно з експертною оцінкою.

Узагальнені дані щодо динаміки рівня педагогічної компетентності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як другого узагальненого критерію ефективності педагогічних умов представлено в *табл. 2.3.9.*

Таблиця 2.3.9

**Динаміка рівня педагогічної компетентності вчителя фізичної
культури / тренера з велосипедного спорту**

Критерії / Показники	Рівень компетентності вчителя / тренера (n = 30)						Динаміка		
	До експерименту (%)			Після експерименту (%)			висо- кий	серед- ній	низь- кий
	висо- кий	серед- ній	низь- кий	висо- кий	серед- ній	низь- кий			
1. Потребнісно- мотиваційний (ціннісне ставлення до професійної діяльності; потреба в підвищенні педагогічної майстерності, вдосконаленні і самовдосконал енні в галузі фізичної культури і спорту)	19,7	46,8	33,5	32,4	56,3	11,3	+12,7	+9,5	-22,2

2. Когнітивний (володіння знаннями про виховання фізичних якостей учнів; здорового способу життя, методичної грамотності)	14,5	63,9	21,6	28,1	65,3	6,6	+13,6	+1,4	-15
3. Активно-творчий (володіння практичними вміннями з організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; здатності до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять)	15,1	59,8	25,1	29,2	65,4	5,4	+14,1	+5,6	-19,7

велосипедним спортом)									
Загальний	16,4	56,8	26,8	29,9	62,3	7,8	+13,5	+5,5	-19,0

Як бачимо, динаміка рівня педагогічної компетентності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту виявилася позитивною: після впровадження другої педагогічної умови високий рівень педагогічної компетентності учителів фізичної культури та тренерів збільшився на +13,5%, середній рівень – на +5,5%; низький рівень компетентності знизився на -19,0%. Такі результати дають підстави говорити про ефективність розроблених і впроваджених педагогічних умов в межах нашого дослідження та здатність учителів та тренерів до ефективного виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Графічно динаміку рівня педагогічної компетентності вчителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту зображено на рис. 2.3.2.

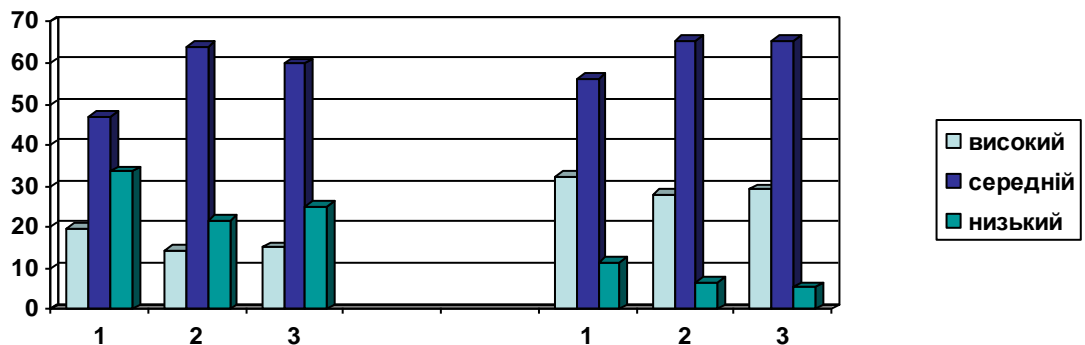


Рис. 2.3.2. Результати діагностики рівня педагогічної компетентності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту до та після експериментальної роботи (у %):

- 1 – потребнісно-мотиваційний критерій;
- 2 – когнітивний критерій;
- 3 – активно-творчий критерій.

Отже, результати експериментальної роботи показали ефективність розроблених і впроваджених нами педагогічних умов виховання фізичних

якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту за всіма критеріями й показниками. Гіпотеза дослідження, яка полягала в припущенні про те, що процес виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять з велосипедного спорту набуде ефективності, якщо він буде побудований з урахуванням комплексу педагогічних умов, була підтверджена. Це дає можливість розповсюдження результатів дослідження в інших закладах загальної середньої освіти України.

Висновки до розділу 2

Другий розділ дисертаційної роботи було присвячено обґрунтуванню та експериментальній перевірці ефективності педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

1. На підставі теоретичних висновків першого розділу роботи, результатів констатувального етапу експерименту, що виявили низький рівень вихованості фізичних якостей учнів основної школи, було науково-теоретично обґрунтовано комплекс педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: 1) створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; 2) підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес вдосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; 3) забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

2. Упровадження першої педагогічної умови відбувалося шляхом об'єднання ресурсів (організаційно-управлінського, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного та ін.) усіх суб'єктів виховного простору (органів влади, закладів загальної середньої освіти, секцій „Велоспорт”, сім'ї), що дозволило ефективно організувати педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей учнів основної школи – сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості. Основними напрямками і змістом реалізації першої умови стали: на рівні органів влади – планування й організація, навчально-тренувальні збори, комплектація складу збірних команд з велосипедного спорту, змагання з велосипедного спорту різного рівня, фізкультурно-спортивні свята, конкурси, спартакіади, турніри, розвиток мережі та матеріально-технічної бази секцій з велосипедного спорту, розповсюдження передового педагогічного досвіду роботи; на рівні школи – виконання загальнорозвивальних вправ щодо розвитку фізичних якостей (силові, гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні); формування знань про здоровий спосіб життя, умінь і навичок щодо самостійних занять фізичними вправами; залучення до систематичних занять спортом, іншими видами рухової діяльності; навчання основних рухових дій (бігу, стрибків, метань, лазіння, перелізання, рівноваги та ін.); виховання морально-вольових якостей; організація позакласної роботи; на рівні секції „Велоспорт” – виконання специфічних вправ щодо розвитку фізичних якостей у процесі занять велосипедним спортом (шліфування техніки їзди на велосипеді, вправи з координації рухів, на велотренажерах, їзда по піску, снігу, вгору, проти вітру тощо), підготовка до змагань, виховання морально-вольових якостей (дисциплінованість, чесність, воля, толерантність до суперників та ін.); контроль, управління та моніторинг розвитку фізичних якостей і здібностей до занять велосипедним спортом, підготовка та участь у змаганнях з велосипедного спорту різного рівня; на рівні сім'ї – встановлення взаємодії батьків зі школою та секцією, надання батькам рекомендацій учителя та тренера щодо підтримки режиму життєдіяльності та

харчування юного спортсмена; залучення батьків до участі у спортивному житті учнів; мотивація батьків до створення умов для розвитку фізичних якостей у домашніх умовах.

Основними формами виховання фізичних якостей стали: фронтальні, поточні, індивідуальні, змагальні, групові, станційні тощо. Методами – наглядні (кіно, відео, схеми, картинки тощо), словесні (пояснення, роз’яснення, розповідь тощо); практичні (цілісний, цілісно-розчленований, методи підвідних, імітаційних вправ). Методичними прийоми – імітація вправи на місці та виконання її елементів; виконання вправ з поділом на елементи з поясненням вчителя/тренера; ускладнення або полегшення умов виконання вправи (погодні умови, використання спусків, підйомів, піску тощо); збільшення або зменшення швидкості виконання вправи; використання установки зорових орієнтацій (фішки, прапорці, гілки тощо); використання підготовчих вправ (полегшені вправи, які мають схожість з основною дією або її окремими частинами); безпосередня допомога вчителя/тренера. Засобами – фізичні вправи, змагання.

3. Реалізація другої педагогічної умови відбувалося шляхом підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту щодо виховання фізичних якостей учнів у процесі організації позакласної роботи з велосипедного спорту. Було розроблено та впроваджено навчальну програму з підвищення кваліфікації учителів фізичної культури / тренерів з велосипедного спорту (90 годин – 3,0 кредити ECTS), що складалася з чотирьох модулів та була спрямована на засвоєння знань, умінь та навичок з теорії і методики виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом, розвиток мотивації на подальше професійне самовдосконалення в процесі самоосвіти.

4. Реалізація третьої педагогічної умови виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом – забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних

занять велосипедним спортом – здійснювалася засобами використання розробленого нами науково-методичного забезпечення цього процесу: щоденника спостережень, навчально-методичних рекомендацій та компакт-диску з відеозаписами тренувального процесу та змагань із велосипедного спорту. Зокрема, щоденник спостережень фізичного вдосконалення учня допомагав створенню індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей в учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом; навчально-методичні рекомендації включали теоретичні матеріали про фізичні якості, технології (форми, методи, засоби) виховання фізичних якостей, необхідних для досягнення спортивних результатів у велосипедному спорті, методичні розробки вправ та ігор, рекомендованих для виховання фізичних якостей велосипедистів, тести для вимірювання фізичних якостей, рекомендації щодо здійснення тестового контролю теоретичних знань учнів-велосипедистів, тестові завдання тощо для всіх суб'єктів – учителів фізичної культури / тренерів, психологів, медичних працівників, батьків, громадськості; компакт-диск містив записи тренувального процесу, змагань із велосипедного спорту для наочного засвоєння техніки й елементів тренування і змагання та використовувався учнями-велосипедистами, учителями фізичної культури/тренерами, батьками для наочного усвідомлення техніки виконання різних фізичних вправ та вправ їзди на велосипеді для шліфування й вдосконалення фізичних якостей і досягнення спортивних результатів у велосипедному спорті.

5. Аналіз результатів експериментальної роботи щодо впровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту відбувався на основі розробленої нами критеріальної бази дослідження – двох узагальнених критеріїв (рівень вихованості фізичних якостей учнів та рівень педагогічної компетентності учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту), підкритеріїв (потребнісно-мотиваційний, когнітивний, активно-творчий), показників критеріїв та рівнів. У педагогічному експерименті взяли

участь дві вибіркові сукупності – учні (310 осіб) та учителі / тренери (30 осіб).

За першим узагальненим критерієм визначення ефективності експериментальної роботи з упровадження педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів було констатовано підвищення рівня вихованості фізичних якостей учнів ЕГ за всіма критеріями (потребнісно-мотиваційним, когнітивним, активно-творчим): учнів з високим рівнем вихованості фізичних якостей після впровадження педагогічних умов стало більше на 28,3 %, із середнім рівнем – 36,0 %; учнів з низьким рівнем вихованості фізичних якостей стало на 64,3 % менше. Динаміка рівнів вихованості фізичних якостей учнів в КГ виявилася незначною.

За другим узагальненим критерієм ефективності впроваджених умов (рівень педагогічної компетентності учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту) також було виявлено позитивну динаміку: високий рівень педагогічної компетентності учителів фізичної культури та тренерів збільшився 13,5 %, середній рівень – на 5,5 %; низький рівень компетентності знизився на 19,0 %. Такі результати дали підстави говорити про ефективність розроблених і впроваджених педагогічних умов в межах нашого дослідження та здатність учителів і тренерів до ефективного виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Значимість результатів дослідження було підтверджено за допомогою критерію t-Стюдента.

У цілому, хід та результати експериментальної роботи підтвердили наше припущення про те, що процес виховання фізичних якостей учнів основної школи під час позакласних занять з велосипедного спорту набуде ефективності, якщо він буде побудований з урахуванням розробленого й упровадженого нами комплексу педагогічних умов.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено науково-теоретичне узагальнення та практичне розв'язання проблеми виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.

1. Проаналізовано стан розробленості проблеми фізичного виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять у науковій психолого-педагогічній літературі; з'ясовано сутність і співвідношення понять „виховання”, „фізичне виховання” як педагогічних категорій та процесів. Визначено, що фізичне виховання – це один з аспектів виховання особистості; цілеспрямований педагогічний процес, метою і змістом якого є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань; забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій та культурній діяльності.

2. Визначено місце і роль фізичного виховання учнів основної школи в системі позакласної виховної роботи. Встановлено, що позакласна робота – це різноманітна освітня і виховна діяльність, спрямована на задоволення інтересів і запитів учнів, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Виділено основні форми позакласних занять з фізичного виховання в школі (секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції з різних видів спорту, спортивні гуртки, змагання, індивідуальні заняття) та провідні форми позакласних занять з велосипедного спорту – гуртки та секції „Велоспорт”. Секцію „Велоспорт” визначено як зібрання учнів, які склали кваліфікаційні іспити, добре зарекомендували себе під час тренувань, володіють основами обраного виду спорту.

3. Визначено базові поняття дослідження: „фізичні якості” – як розвинуті у процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, що визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність; „виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі

позакласних занять з велосипедного спорту” – як педагогічний процес розвитку природних рухових задатків учня, спрямований на досягнення результатів у велосипедному спорті та інших видах рухової діяльності (Л. Алонсо, А. Павлик, І. Петренко, В. Подейко, М. Родин, Б. Шиян та ін.). Виділено п’ять груп фізичних якостей, що притаманні учням основної школи: сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Розроблено структуру виховання фізичних якостей як педагогічного процесу, що складається з п’яти компонентів: мета, об’єкт, суб’єкт, зміст, технологія (форми, методи, етапи), педагогічні умови, результат.

4. Обґрунтовано та впроваджено комплекс педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: 1) створення єдиного виховного простору „Школа – Секція”, спрямованого на об’єднання виховного потенціалу суб’єктів виховного середовища для організації позакласних занять з велосипедного спорту та виховання фізичних якостей учнів основної школи; 2) підвищення рівня педагогічної майстерності вчителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту як безперервний процес удосконалення і самовдосконалення фахової компетентності в галузі фізичної культури і спорту; 3) забезпечення психолого-педагогічного супроводу учнів основної школи для створення індивідуальної траєкторії виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

5. Розроблено критеріальну базу для визначення ефективності педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: два узагальнені критерії (рівень вихованості фізичних якостей учнів та рівень педагогічної компетентності учителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту), підкритерії (потребнісно-мотиваційний, когнітивний, активно-творчий) та рівні (високий, середній, низький). Показниками критеріїв щодо вимірювання рівня вихованості фізичних якостей учнів визначено: ціннісне ставлення до велосипедного спорту, потреба у вихованні фізичних якостей,

прагнення до перемог (потребнісно-мотиваційний); володіння знаннями про фізичні якості і здоровий спосіб життя, форми, методи, засоби виховання та самовдосконалення фізичних якостей на уроках фізичної культури та позакласних заняттях велосипедним спортом (когнітивний); розвиненість п'яти груп фізичних якостей в учнів – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості (активно-творчий). Показниками критеріїв щодо вимірювання рівня педагогічної компетентності учителя фізичної культури/тренера з велосипедного спорту визначено: ціннісне ставлення до професійної діяльності, потреба в підвищенні педагогічної майстерності, вдосконалення і самовдосконалення в галузі фізичної культури і спорту (потребнісно-мотиваційний); володіння знаннями про виховання фізичних якостей учнів, здорового способу життя, методичною грамотністю (когнітивний); володіння практичними вміннями щодо організації позакласної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, здатність до виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом (активно-творчий).

6. Експериментально встановлено ефективність педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять велосипедним спортом. За першим узагальненим критерієм було констатовано підвищення рівня вихованості фізичних якостей учнів за всіма критеріями (потребнісно-мотиваційним, когнітивним, активно-творчим): учнів з високим рівнем вихованості фізичних якостей стало більше на 28,3 %, із середнім рівнем – на 36,0 %; з низьким рівнем вихованості фізичних якостей зменшилося на 64, %. За другим узагальненим критерієм ефективності педагогічних умов (рівень педагогічної компетентності учителя фізичної культури / тренера з велосипедного спорту) також було виявлено позитивну динаміку: високий рівень педагогічної компетентності учителів фізичної культури та тренерів збільшився 13,5 %, середній рівень – на 5,5 %; низький рівень компетентності знизився на 19,0 %. Значимість результатів

експериментального дослідження було підтверджено за допомогою критерію t-Стюдента.

Кількісний і якісний аналіз результатів експерименту засвідчив ефективність розроблених і впроваджених педагогічних умов виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту. Перспективними напрямками наукового пошуку в межах порушеної проблеми вбачаємо в розробці науково-теоретичних і технологічних засад фізичного виховання дітей і молоді у взаємозв'язку з іншими напрямками виховання гармонійно розвиненої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А. Значення тестування у процесі фізичного виховання студентів. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 4 (36), ч. 6. С. 12 – 16.
2. Абрамов С. А., Кузьміна М. І. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112 (4). С. 9 – 12.
3. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учеб. пос., 2-е изд., перераб. Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В. А., 1998. 311 с.
4. Актуальні проблеми фізичного виховання і здоров'я учнівської та студентської молоді у сучасному суспільстві: кол. монографія. / ред. Ю. М. Полулященко; авт. кол.: В. І. Бабич, М. І. Карпенко, О. В. Отравенко, Ю. М. Полулященко, Т. Л. Полулященко, О. І. Соколенко, С. І. Шинкарьов., О. Д. Шинкарьова. Старобільськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2015. С. 169 – 192.
5. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин А. В. Многолетняя тренировка юных спортсменов: книга. Харьков: Основа, 1993. 244 с.
6. Алабин В. Г., Алабин А. В., Горлов А. С. Барьерный бег (техника, упражнения для обучения и развития физических качеств спортсмена): экранное пособие. Харьков: „Знание”, ХаГИФК, 1990. 32 с.
7. Алонсо Лопес Роман Фавиан. Сравнительная оценка воздействия общей и специальной спортивной подготовки на морфофункциональные признаки юных спортсменов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. Москва, 1984. 160 с.
8. Алтер М. Д. Наука о гибкости: учеб. пособие / ред. Г. Гончаренко Киев: Олимп. лит., 2001. 422 с.
9. Андреева О., Саїнчук О. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. № 2. – С. 3 – 8.

10. Андриенко Е. В. Подготовка учителя к самоактуализации в педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Москва, 1994. 20 с.

11. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Національна академія держ. податкової служби України. Ірпінь, 2004. С. 158 – 178.

12. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посіб. Ужгород, 2004. 144 с.

13. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ, 2010. 327 с.

14. Архипов Е. М., Седов А. М. Велосипедный спорт: підручник. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 265 с.

15. Асмі Назем Розвиток координації рухів у дітей 7–9 років на уроках фізичної культури у середній школі на підґрунті спрямованого впливу на сенсорні системи: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 1999. 198 с.

16. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: уч. пос. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.

17. Бабешко О. П. Основи запровадження інноваційних технологій у навчальний процес з фізичного виховання: методичний посібник. Луганськ, 2001. 193 с.

18. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2006. – 321 с.

19. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2004. 22 с.

20. Бакіко І., Носарчук Л., Свенцицька Т. Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: РВВ „Вежа”, 2008. Т. 2. С. 6 – 9.

21. Бальсевич В. К., Запорожанов В. К. Физическая активность человека: книга. Киев: Здоровье, 1987. С. 194 – 197.

22. Барановский В. А. Исследование эффективности силовой подготовки в соревновательном периоде тренировки (на примере спринта в велосипедном спорте): дис. ... канд. пед. наук: 735 / Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Ленинград, 1968. 165 с.

23. Батуев А. С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов, изд. 3-е. Санкт-Петербург: Питер, 2008. С. 61 – 98.

24. Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді: теоретико-методичні основи: монографія. Київ: Науковий світ, 2006. С. 33.

25. Бенедь В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: навч. посібник. Українська академія наук національного прогресу. Луцьк : Надстир'я, 1996. 104 с.

26. Бернштейн Н.А. Ловкость и её развитие: навч. посіб. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.

27. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання. Київ: Либідь, 2006. С.4– 26.

28. Белова Ю. Ю. Формування знань, вмінь та навичок з проектувальної діяльності як необхідна компонента професійної підготовки

майбутнього інженера 2012.

URL:

<http://ea.donntu.edu.ua/bitstream/123456789/18493/1/belova.pdf>.

29. Бизин В. П. Технические средства обучения двигательным действиям: уч. пос. Харьков: ХаГИФК, 2000. 13 с.

30. Битянова М. Р. Система развивающей работы школьного психолога. Психологический тренинг как форма развивающей работы. Школьный психолог. 2004. № 46. С. 12 – 15.

31. Битянова М. Р., Азарова Т. В., Афанасьева Е. И., Васильева Н. Л. Работа психолога в начальной школе: навч. посіб. Москва: „Генезис”, 2001. 352 с.

32. Бобрик В. І. Цивільно-правова охорона особистого життя фізичних осіб: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00 (03) / Національна академія внутрішніх справ України Міністерства внутрішніх справ України. Харків, 2004. 207 с.

33. Боген М. М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. Москва, 1989. 52 с.

34. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / ред. Д. И. Фельдштейна. Москва: Издательство „Институт практической психологии”, Воронеж: НПО „МОДЭК”, 1997. С. 112

35. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург: Питер, 2008. С. 386 – 389.

36. Божович Л. И., Благоннадежиной Л. В. Проблема развития мотивационной сферы ребенка: практ. пособ. Изучение мотивации детей и подростков / ред. Л. И. Божович. Москва: Педагогика, 1982. С. 7 – 45.

37. Бондар Л. М., Сидоренко Н. Ю. Формування мотивації на здоровий спосіб життя у вихованців позашкільних навчальних закладів. Освіта Сумщини. Суми : ОППО, 2010. Вип. 3. С. 48 – 51.

38. Бондарчук Е. И., Л. И. Бондарчук Основы психологии и педагогики: курс лекцій. 3-е изд. Киев: МАУП, 2002. 168 с.
39. Борисенко М. М., Цвек С. Ф. Методика фізичного виховання учнів початкових класів: навч. посіб. Київ: ДМП „Полімея”, 1997. С. 68.
40. Борытко Н. М. Педагог в пространствах современного воспитания: монография. Волгоград: Перемена, 2001. С. 113.
41. Бровар Т. Л. Особливості спортивного тренування велосипедистів на етапі початкової підготовки: матеріали IV міжн. наук.-практ. конф. „Актуальні питання вищої професійної освіти” (Донецьк, 18.03.2010). Донецьк, 2010. С. 24 – 30.
42. Бровар Т. Л. Відбір та контроль юних велосипедистів для спеціалізації маунтенбайку: матеріали VIII Межд. науч-практ. конф. „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях”, посвященной 90-летию образования Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (Луганск, 24.04.2011). Луганск, 2011. С. 196 – 199.
43. Бровар Т. Л. Вікові особливості розвитку фізичних якостей спортсменів-велосипедистів: матеріали VIII рег. науч.-практ. конф. „Олимпизм и молодая спортивная наука Украины” (Луганск, 18.04.2010). Луганск, 2010. С. 38 – 43.
44. Бровар Т. Л. Возраст начала занятий детей велосипедным спортом: материалы VII Межд. науч.-практ. конф. „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях” (Луганск, 28.05.2010). Луганск, 2010. С. 112 – 117.
45. Бровар Т. Л. Обоснование биохимических методов контроля функционального состояния организма юных велосипедистов на этапе начальной підготовки: матеріали VIII Межд. науч.-практ. конф. „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях” (Луганск, 18.05.2011). Луганск, 2011. С. 66 – 70.
46. Бровар Т. Л. Психологічна підготовка велосипедистів високої

кваліфікації: матеріали рег. X науч.-практ. конф., посвященной XXX Олимпийским играм и году спорта и здорового образа жизни (17.04.2012). Луганск, 2012. С. 89 – 95.

47. Бровар Т. Л., Полулященко Ю. М. Про деякі проблеми спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з бігу на марафонській дистанції: матеріали VI межд. науч-практ. конф. „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях”, посвященной году физической культуры и спорта в Луганской области (Луганск, 28.03.2009). Луганск, 2009. С. 70 – 78.

48. Бровар Т. Л. Побудова та контроль навчально-тренувального процесу велосипедистів, які спеціалізуються з крос-кантрі. Український медичний альманах. Луганськ, 2010. Т. 13 № 6 (додаток). С. 14 – 16.

49. Броварь Т. Л. О некоторых проблемах физического развития и двигательной активности школьников: материалы VI Межд. науч.-практ. конф. „Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях” (Луганск, 25.04.2009). Луганск, 2009. С. 78 – 83.

50. Броварь Т. Л. Оперативный контроль функционального состояния организма велосипедистов, которые специализируются в кросс-кантри на этапе начальной подготовки. Український медичний альманах. Луганськ, 2012. Т. 15 № 2 (додаток). С. 09 – 10.

51. Булатова М. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале велосипедного спорта): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский государственный институт физической культуры. Киев, 1984. 158 с.

52. Булатова М. М. Теоретико-методологические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: дис. д-ра. пед. наук.: 13.00.04 / УГУФВС, 1996. 336 с.

53. Бурла А. М. Экспериментальное обоснование методики тренировки юных спортсменов на этапе начальной спортивной

специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Москва, 1973. 167 с.

54. Вадюхин С. В. Подготовка кадров в отрасли физической культуры в условиях университетского комплекса. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. № 12 (46). С. 4 – 7.

55. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: учеб. пособ. Москва: Просвещение, 1986. 231 с.

56. Вайцеховский С. М., Абсалямов Т. М., Сайгин М. И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов: учеб. пособ. Москва: ФиС, 1983. Вып. 1. С. 23 – 28.

57. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: ученик. Ростов на Дону: Феникс, 2008. 381 с.

58. Васильченко Л. В., Гришина І. В. Професійна компетентність керівника школи. Харків: Вид. група „Основа”, 2006. 224 с.

59. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому начальному закладі: підручник. Харків: ГОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.

60. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006. № 20. С. 12 – 15.

61. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. Початкова освіта. 2005. № 46. С. 2 – 4.

62. Ващенко О. М. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації: навч-метод. посіб. Київ: ДПСМ, 2004.

63. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис. ... д-ра. пед. наук.: 13.00.07. Київ, АПН України, 2005. 701 с.

64. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: Університетська книга, 2004. 514 с.
65. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 21.00.02. / Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2002. 17 с.
66. Военный энциклопедический словарь / ред. Н. В. Огарков Москва: Воениздат, 1983. 863 с.
67. Волко В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
68. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів: підручник. Київ: Рад. шк., 1980. С. 16 – 36.
69. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. Москва, 1989. 38 с.
70. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант: книга. Киев: Вежа, 1997. 128 с.
71. Волкова Н. П. Педагогіка. URL: http://ebk.net.ua/Book/pedagogics/volkova_pedagogika/zmist.htm.
72. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 298 с.
73. Воропай С. Н. Нормирование тренировочной загрузки на основе оценки индивидуальных возможностей юных велосипедистов 13 – 16 лет: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Киевский государственный институт физической культуры. Київ, 1990. 178 с.
74. Востокрутова М. С. Комплексная оценка двигательных возможностей велосипедистов на различных этапах многолетней спортивной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Киевский государственный институт физической культуры. Київ, 1982. 166 с.

75. Гапонова Л. Ю., Павленко Ю. О. Спритність і координаційні здібності у велосипедному спорті – маунтинбайк: матеріали міжн. конф. мол. вчених „Молодь та олімпійський рух” (м. Київ, 17 травня 2019 р.). Київ, 2019. С. 105 – 107.
76. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: підручник. Харків: „ОВС”, 2005. С. 68 – 75.
77. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”: навч. посіб. Львів: Українські технології, 2002. 232 с.
78. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: Відлуння-Плюс. 2003. 352 с
79. Гогунув Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. Москва: Академия, 2000. 288 с.
80. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: пособ. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
81. Годик М. А. Спортивная метрология: учебн. пособ. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
82. Голуб В. А. Особливості формування основних компонентів моральної вихованості у дітей 9-річного віку у процесі занять фізичною культурою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків – Донецьк: ХДАДМ, 2005. № 22. С. 137 – 139.
83. Голуб В. А. Реалізація принципу єдності фізичного та морального виховання на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 /Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2010. 166 с.
84. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Вид. 2-ге, доп. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.
85. Гребенников О. В. Педагогические условия формирования готовности будущего учителя технологии и предпринимательства к воспитанию у учащихся ценностного отношения к труду:

дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Кубанский государственный университет. Москва, 2011. 210 с.

86. Гребенникова О. В. Психолого-педагогические условия развития произвольного поведения дошкольников. Психол. исслед. 2009. № 1 (3). URL: http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n1-3/46_grebennikova3.

87. Гречанюк С. К. Взаємодія державної кримінально-виконавчої служби України з публічними інституціями: монографія. Ірпінь: Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2011. 400 с

88. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебн. пособ. Минск: ФиС, 1986. С. 219 – 262.

89. Гужаловский. А. А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск : Народная асвета, 1978. 88 с.

90. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. № 3. С. 44 – 46.

91. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух до здоров'я: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 88 с.

92. Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера: кига. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 195 с.

93. Дж. Грин, Д. Мак-Дуглас, Г. Уэнгер. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса: учебн. пособ. Киев: Олимп. лит., 1998. 432 с.

94. Дзензелюк Д. О., Білоконь Л. Б., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Канділов І. Ю. Оцінка рівня рухової активності учнів загальноосвітніх закладів та студентів м. Житомира. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ, 2014. Серія № 15: Вип. 9 (50). С. 67 – 71.

95. Дикий Б. В. Дослідження відмінності впливу різних методик загартовування при проведенні занять у групах фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2006. № 3. С. 30 – 34.

96. Діхтяренко З. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор (духовно-моральна цінність українського народу) у позакласній роботі. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2004. № 6. С. 14 – 17.

97. Догадін М. Є. Основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Рад. школа, 1967. С. 214 – 230.

98. Доленко. Ф. Л. Определение гибкости тела человека. Теория и практика физической культуры. 1984. № 7. С. 40 – 42.

99. Дубогай О. Освітньо-рухова методика навчання учнів молодших класів в системі здоров'язбереження: філософія, педагогіка, психологія. Вісник Інституту розвитку дитини. Київ, 2015. Вип. 38. С. 61 – 67.

100. Дубогай О. Педагогічні умови здоров'язбережувальних технологій фізичного вдосконалення організму дітей перед вступом до школи в системі „дошкільний заклад – сім'я – школа”: філософія, педагогіка, психологія. Вісник Інституту розвитку дитини. Київ, 2015. Вип. 37. С. 59 – 65.

101. Дьяков В. Г. Методика отбора велосипедистов в группы спортивного совершенствования 2-го года обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Грузинский государственный институт физической культуры. Тбилиси, 1990. 178 с.

102. Дьяченко В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие: учеб. пособ. Москва: Педагогика, 1989. 160 с.

103. Енциклопедія освіти. Академія педагогічних наук України / ред. В. Г. Кремінь. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

104. Желязков Ц., Дашева. Д. Основи на спортната тренировка: учеб. пособ. София: Гера арт, 2002. 432 с.

105. Жестерьев С. Психолого-педагогичний супровід освітнього процесу в позашкільних закладах. Рідна школа. 2006. № 8. С. 15 – 17.

106. Жидко Ю. С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Рига, 2000. 24 с.

107. Заболоцкий Э. П. Комплексные вариативные статические нагрузки как метод интенсификации физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Ленинград, 1988. 154 с.

108. Загвязинский В., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие. 2-е изд. Москва: Академия, 2005. 208 с.

109. Закон України „Крок до здоров'я”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0479290-05>.

110. Закон України „Про освіту” від 5.09.2017 р. № 2145-VIII 2017. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145>.

111. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (зі змінами) від 24.12.1993 р. № 3808-XII (редакція станом на 16.02.2018 р.). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

112. Закон України „Про вищу освіту” Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37 – 38, ст. 2004). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

113. Закон України „Про загальну середню освіту” (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1999, № 28, ст. 230) Із змінами, внесеними згідно із Законом № 1642-III від 06.04.2000, ВВР, 2000, № 27, ст. 213. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

114. Закон України „Про освіту”. (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38 – 39, ст. 380). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

115. Захаров А. Л. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ. Москва: Советский спорт, 2005. 160 с.

116. Золотухіна-Аболина Є. В. Про специфіку вищих духовних цінностей. Філософські науки. 2007. № 1. С. 11 – 18.

117. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10 – 11 класів: навч. посіб. Київ, 2008. 212 с.

118. Зубалій М. Д., Аналіз сутності і змісту поняття „фізичне виховання”. URL: <file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/31026-57826-1-SM.pdf>.

119. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7 – 17 років у процесі фізичного виховання: метод. реком. Кам'янець-Подільський: ПП О. А. Буйницький, 2008. 156 с.

120. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність: навч. посібник. / упоряд.: І. А. Зязюн, Н. Г. Базилевич, Т. Г. Дмитренко та ін. за ред. І. А. Зязюна. 3-тє вид., допов. і переробл. Київ : СПД Богданова А. М., 2008. 462 с.

121. Ильин Е. П. Психология для педагогов: серия „Мастера психологии”. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 640 с.

122. Исмаилова А. С. Средства и особенности методики развития гибкости у спортсменок на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2013. 162 с.

123. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Луг. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2007. 20 с.

124. Кабінет Міністрів України, 1999. Комплексний план заходів щодо розвитку загальної середньої освіти в 1999 – 2012 роках. Інформаційний збірник Міністерства освіти України. 1999. № 9. С. 12 – 25.

125. Казаков Ю. М. Педагогічні умови застосування медіаосвіти у процесі професійної підготовки майбутніх учителів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2007. 245 с.

126. Казакова Е. И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике. Психолого-педагогическое медико-социальное сопровождение развития ребенка: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (1 – 3 апреля 1998 г.) / редкол.: проф. Е. И. Казакова и др. Санкт-Петербург: СПбГУПМ, 1998. С. 48 – 50.

127. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфофункціональні особливості організму. Актуальные научные исследования в современном мире. Сборник научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вып. 11 (31). Ч. 3 С. 27 – 32.

128. Каиров И. А. Петров Ф. Н. Педагогическая энциклопедия: в 4 т. / ред. Ф. Н. Петров. Москва: Советская энциклопедия, 1968. Т. 4. 912 с.

129. Каминский В. В. Индивидуальное программирование подготовки велосипедистов-шоссейников к командной гонке: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / БГИФК. Минск, 1991. 121 с.

130. Караман О. Л. Соціально-педагогічні умови захисту дитинства в діяльності загальноосвітньої школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Луганський державний педагогічний університет імені Тараса Шевченка, Луганськ, 2003. 286 с.

131. Карпенко А. Г. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссейников высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / БГИФК. Минск, 1988. 173 с.

132. Кашпур Т. О. Педагогічні умови підготовки майбутнього інженера-педагога до виховної роботи в професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луг. націон. унів-т імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2011. 219 с.

133. Квитешвили М. Я. Методика этапного педагогического контроля специальной физической подготовленности велосипедистов-трековиков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 1988. 167 с.

134. Кельшев И. Г. Мотивы массового спорта: книга. Психология личности и деятельности спортсмена. Москва: ГЦОЛИФК, 2001. С. 31 – 39.

135. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2004. 233 с.

136. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Львів, 2001. 208 с.

137. Когут И. А. Двигательный режим и физическое состояние детей 6 – 7 лет, обучающихся в школах различного типа: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Київ. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2006. 186 с.

138. Козетов І. І. Формування оптимальної структури координаційних здібностей у школярів 7 – 9 років: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2001. 206 с.

139. Колонькова О. О. Взаємодія школярів із природним середовищем у контексті сталого розвитку суспільства. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2016. - Вип. 20 (1). С. 233 – 242. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2016_20\(1\)_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tmpvd_2016_20(1)_24).

140. Колонькова О., Литовченко О. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.

141. Коляденко С. Семантичний та методологічний аналіз поняття „соціально-педагогічний супровід”. URL: http://eprints.zu.edu.ua/10423/1/Стаття_Коляденко.pdf.
142. Коменский Я. А. Панпедия. Искусство обучения мудрости: учебник / пер. с лат. Москва: УРАО, 2003. 380 с.
143. Конвенція про права дитини. Ратифіковано Постановою ВР N 789-XII (789-12) від 27.02.91. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/789-12>.
144. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності. Освіта України. 2000. № 32. С. 2 – 4.
145. Концепція програми інформатизації загальноосвітніх навчальних закладів, комп'ютеризація сільських шкіл. Сільська школа. 2000. № 4. С. 2 – 3.
146. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Основи здоров'я: книга для вчителя. Київ: Генеза, 2005. С. 47 – 57.
147. Коренберг В. Б. Устойчивость тела в поздних равновесиях и ее возрастные изменения у школьников : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 102 „Физиология человека и животных” / Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. Москва, 1971. 23 с.
148. Коренберг В. Б. Спортивная метрология: учебн. пособ. Москва: Советский спорт, 2004. 340 с.
149. Королінська С. В., Сіренко П. О. Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ: педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. Є. Є. Єрмакова. Харків, 2008. № 7. С. 77 – 79.
150. Корсун С. М. Основи біохімії м'язової діяльності: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2003. 104 с.
151. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: „Планер”, 2007. 273 с.

152. Космина Е. А. Развитие силовых способностей юношей методами „до отказа” и субмаксимальных усилий на начальном этапе занятий атлетизмом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2012. 195 с.

153. Краснов В. Н. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов: монография. Москва: Научно-издательский центр „Теория и практика физической культуры и спорта”, 2006. 446 с.

154. Кривошапкин П. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Красноярск, 2004. 158 с.

155. Критерії оцінювання навчальних досягнень у системі загальної середньої освіти. Освіта України. 2000. № 33. С. 7 – 9.

156. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: метод. посіб. Тернопіль: Підручники & посібники, 2002. 80 с.

157. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

158. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т.: учеб. Киев: Олимп. лит., 2003. Т. II. 391 с.

159. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в процессе физического воспитания: дис. ... д-ра. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / НУФКИСУ. Киев, 2000. 510 с.

160. Круцевич Т. Ю., Галенко Л. А., Деревянко В. В., Дятленко С. М. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: „Фізична культура” 5 – 12 класи, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407: навч. прогр. / заг. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2017. 427 с.

161. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Планирование физической подготовки школьников средних классов в учебном процессе по физической

культуре: мат. XV Міжн. наук.-практ. конференції. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2015 С 160 – 162.

162. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками. Наука в олимпийском спорте. Киев: НУФВСУ, 2002. № 1. С. 23 – 29.

163. Крылатых Ю. Г. Экспериментальное исследование режимов тренировки основанных на программированном управлении частотой сердечных сокращений (на примере индивидуальной гонки преследования на 4 км.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. Москва, 1972. 174 с.

164. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. Москва: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.

165. Кузнєцова О. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. С. 179 – 184.

166. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2010. Т. 2. С. 124 – 130.

167. Куриш В. І., Лук'янченко М. І., Щербец М. В. Оцінювання навчальних досягнень учнів середньої школи з предмета „Фізична культура”: посібник. Дрогобич: КОЛО, 2004. 144 с.

168. Лактионов А. Н. О межперсональном пространстве социального опыта. Вісник Харківського університету: Психологія. 1999. № 432. С. 181 – 191.

169. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ: навч. посіб. Київ: Наук. світ, 2001. 202 с.

170. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: автор. дис. ... д-ра психол. Наук: 19.00.07 / Новосибирск, 1989. 358 с.
171. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки як педагогічна проблема. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. 2015. URL: VchdpuPN_2015_129(3)__49.pdf.
172. Лийметс Х. Й. Групповая работа на уроке: книга. Москва: Знание, 1975. 64 с.
173. Лисенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня. Фізичне виховання в школах України. 2008. № 3. С. 21 – 23.
174. Литовченко Г. О. Основи здорового способу життя: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ, 2006. 220 с.
175. Литовченко О. В. Виховний потенціал позашкільних навчальних закладів / за наук. ред. О. В. Биковської. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. № 5. Вип. 24. С. 87 – 91.
176. Лях В. И. Двигательные способности Физическая культура в школе. 1996. № 2. С. 15 – 21.
177. Лях В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития: книга. Москва: Терра-Спорт, 2000. 192 с.
178. Лях В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития. Физическая культура в школе. 1997. № 3. С. 2 – 8.
179. Лях. В. И. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов: пособие для учителя / под. ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. Москва: Физическая культура и спорт, 1997. 217 с.
180. Мазін В. М. Теоретико-методичні засади організації виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. ... д-ра. пед.. наук:

13.00.07 / ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Старобільськ, 2016. 372 с.

181. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позаурочний час. Київ: Шкільний світ, 2008. С. 249 – 278.

182. Макаренко А. С. Книга для батьків: книга. Київ: Рад. школа, 1980. 327 с.

183. Макаренко О. А. Аналіз постановки цілей в сучасних концепціях виховання: наук.-метод. журн. Професійна освіта: теорія і практика. № 1 (13). Харків, 2001. С. 55 – 67.

184. Макаренко А. С. Методика виховної роботи. Київ: Рад. школа, 1990. 366 с.

185. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія. Луцьк: Волинський нац. ун-т, 2009. 160 с.

186. Мануйлов Ю. С. Средовой подход в воспитании. Педагогика. 2000. № 7. С. 36 – 42.

187. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения: книга для учителя. Москва: Просвещение, 1990. С. 21 – 25.

188. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Психологическая наука в школе: книга для учителя физической культуры. Москва: Просвещение, 1990. 210 с.

189. Маркова А. К. Формирование интереса к учению у школьников / под. ред. А. К. Марковой; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии. Акад. пед. наук СССР. Москва: Педагогика, 1986. 192 с.

190. Матвеев Л. П. Вопросы формирования общетеоретических основ физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры. 1975. № 11. С. 65 – 71.

191. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. Москва: ФиС, 1986. 221 с.

192. Мацкевич Н. М. Зміст програмного матеріалу зі спортивної аеробіки та вплив занять на фізичну працездатність дівчат 18 – 19 років / Н. М. Мацкевич, Т. Г. Овчаренко, С. В. Калитка, В. У. Кренделева, А. В. Мальцева, А. Є. Сірик. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 3. С. 351 – 355.

193. Мейк Г. Б. Методика физического воспитания школьников: книга. Москва: Просвещение, 1989. 137 с.

194. Мейксон Г. Б., Шаумен В. Н. Формування навичок і умінь самостійних занять. 9 – 11 класи. Физическая культура в школе. 1985. № 1. С. 18.

195. Мелихов Ю. И. Техническая подготовка юных велосипедистов на основе целенаправленной тренировки органов равновесия: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Ленинград, 1986. 172 с.

196. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Початкова школа. 2005. С. 57 – 62.

197. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: учеб. пособ. Москва: Просвещение, 1989. 222 с.

198. Митчик О. П. Характеристика фізичного розвитку підлітків. Вісник Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ „Вежа”, 2001. № 12. С. 101 – 104.

199. Молчанова Т. В. Фактурная структура физической работоспособности велосипедистов групп начальной подготовки: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2002. 170 с.

200. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21 – 35 років засобами оздоровчого фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 196 с.

201. Мосійчук Л. В. Вплив комплексної навчально-тренувальної програми на фізичну підготовленість, рівень соматичного здоров'я та

навчальні досягнення школярів 13 – 14 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 10. С. 18 – 24.

202. Москаленко Н В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.

203. Мудрик А. В. Социальная педагогика: учеб. пособ. / под. ред. В. А. Слостенина. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Издательский центр „Академия”, 2000. 200 с.

204. Мулик В. В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту): дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2002. 164 с.

205. Мякушева М. Т. Развивая самостоятельность. Физическая культура в школе. 1991. № 6. С. 19.

206. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. Теория и практика физической культуры. Москва, 2001. С. 43 – 46.

207. Насимовская Е. Н. Методы изучения мотивации личности: опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации: учеб. пособ. Москва: МГУ, 2008. 156 с.

208. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва: Сов. спорт, 2005. 229 с.

209. Новиков А. А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2003. № 10. С. 38.

210. Новикова Л. И. Педагогика воспитания: избранные педагогические труды / под. ред. Н. Л. Селивановой, А. В. Мудрика; сост. Е. И. Соколова. Москва, 2009. 351 с.

211. Новикова Л. И. Воспитание как педагогическая категория. Педагогика. 2000. № 6. С. 28 – 35.

212. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.09 / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Київ, 2003. 53 с.

213. Ноур А. М. Управление основными параметрами тренировочной нагрузки велосипедистов-шоссейников на основе использования модельных характеристик соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский государственный институт физической культуры. Киев, 1986. 185 с.

214. Ожегов С. И. Однотомный толковый словарь русского языка С. И. Ожегова содержит 80 000 слов и фразеологических выражений URL: <http://www.ozhegov.org/>.

215. Олексін Ю. Підходи до внутрішньої диференціації в навчанні історії старшокласників у радянській школі (70 – 80-ті роки ХХ ст.). Рідна школа. № 10 (жовтень) 2012. С. 57 – 61.

216. Олешко В. Г. Силові види спорту: навч. підр. Київ: Олімпійська література, 1999. 287 с.

217. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. 352 с.

218. Омеляненко Г. А. Науково-дослідницький компонент у професійному становленні бакалаврів з фізичного виховання і спорту. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2010. Вип. 10 (63). С. 335 – 340.

219. Осадчий В. П. Система поэтапного контроля и управления развитием физических качеств при подготовке велосипедистов высокого класса: автор. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский государственный

институт физической культуры. Киев, 1981. 20 с.

220. Осадчий В. Система інформаційно-технологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх учителів в умовах педагогічного університету : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Вінниця, 2013. 40 с.

221. Павлик А. И. Управление специальной физической подготовкой велосипедистов-преследователей на основе использования этапных модельных характеристик: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский государственный институт физической культуры. Киев, 1989. 156 с.

222. Пальчевський С. С. Педагогіка: навч. посібник. Київ: Каравела, 2007. 576 с.

223. Панова Е. В. Методика развития гибкости пловцов 10 – 11 лет с использованием статических упражнений растягивающего характера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2005. 137 с.

224. Педагогічний словник для молодих батьків / авт. колектив: Г. Ф. Алексеєнко, І. Д. Бех, С. І. Жевага, М. Д. Зубалій, В. Г. Постовий та ін. Київ: ДЦССМ, 2002. 348 с.

225. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті: монографія / С. О. Сисоєва та ін. Академія педагогічних наук України; Інститут педагогіки і психології професійної освіти. Київ: ВПОЛ, 2001. 502 с.

226. Петренко И. Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский государственный институт физической культуры. Киев, 1988. 181 с.

227. Петренко И. Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Киев, 1988. 24 с.

228. Пидоря А. М., Годик М. А., Воронов А. И. Основы координационной подготовки спортсменов: книга. Омск: РИО Упринформпечати, 1992. 76 с.

229. Підвищення професійної компетентності педагога – запорука підвищення якості освіти. URL: http://prohory-school.edukit.cn.ua/downloadcenter/zavuch_z_navchaljno-vihovnoi_roboti/pidvischennya_profesijnoi_kompetentnosti_pedagoga-zaporuka_pidvischennya_yakosti_osviti/.

230. Пітин М. П. Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 35 с.

231. Платонов К. К. Структура и развитие личности: книга. Москва: Наука, 1986. 255 с.

232. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. пособ. Киев: Олимп. лит., 2004. 808 с.

233. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

234. Плетнева З. П. Формирование профессионально-педагогической направленности личности студента ИФК: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Малаховка, 1988. 24 с.

235. Плетнева З. П. Формирование профессионально-педагогической направленности личности студента ИФК: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1988. 24 с.

236. Подейко В. В. Интенсификация тренировочного процесса велосипедистов-шосейников путем использования скоростно-силовых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский государственный институт физической культуры. Київ, 1984. 194 с.

237. Полищук Д. А. Программирование и моделирование в системе подготовки спортсменов высокого класса: матеріали ІХ Міжнар. наук. конф. „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. (м.Київ, 20 – 23 вересня 2005 р.). Київ, 2005. С. 404.

238. Полищук Д. А. Теоретико-методические аспекты совершенствования процесса подготовки спортсменов высокой квалификации на основе использования моделей структуры соревновательной деятельности и подготовленности: На материале велосипедного спорта: дис. ... док-ра пед. наук: 13.00.04. / Варшава. 1999. 435 с.

239. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова кабінету міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993. URL: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF?lang=en>.

240. Полулященко Т. Л. Using the tools of the eastern systems of rehabilitation in non-auditing work on the physical education of students of medical colleges: Сборник статей. Харьков, 2018. Ч. 3. С. 55 – 61.

241. Полулященко Т. Л. Воспитание физических качеств учеников основной школы в процессе внеклассных занятий велосипедным спортом. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. Курск, 2015. № 5 (107). С. 141.

242. Полулященко Т. Л. Деякі проблеми побудови річного навчального плану ДЮСШ з велосипедного спорту в групах початкової підготовки, які спеціалізуються з крос-кантрі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2013 № 8 (267). С. 165 – 172.

243. Полулященко Т. Л. Основы построения процесса физической подготовки в макроцикле гонщиков, которые специализируются в кросс-кантри на этапе начальной підготовки: мат. Міжн. наук.-практ. конф. Scintific Youth: Priorities of the Word Science / Festschrift of the IV International Scienrific-Practical Conference. (Luhansk, 20 february 2014) Luhansk: „LNU”, LLC Virtualnaya realnost. The Author(s). Scientific Youth\SY\PWS\CYS\UA.IC-S1\LNU_2020. Published: 20 february 2014. С. 100.

244. Полулященко Т. Л. Педагогічні передумови виховання фізичних якостей учнів в позакласній роботі з фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць Херсонського національного університету. Херсон, 2017.

Вип. LXXX. № 80. Т. 3. С. 91 – 96. URL:
http://ps.stateuniversity.ks.ua/file/issue_80/part_3/20.pdf.

245. Полулященко Т. Л. Педагогічні умови виховання учнів основної школи у процесі позакласних занять. Вісник ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”. Старобільськ, 2016. Вип. 4 (301). С. 54 – 64.

246. Полулященко Т. Л. Проблеми фізичного виховання учнів основної школи в процесі позакласних занять у сучасній науковій психолого-педагогічній літературі. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2018. Вип. 7, Т. 1. С. 160 – 164.

247. Полулященко Т. Л. Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання учнів основної школи у сучасних умовах. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. № 3 (308). С. 122 – 129.

248. Полулященко Т. Л. Сучасні вимоги до навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів основної школи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Старобільськ, 2019. Вип. № 4 (327) Ч. 1. С. 15 – 22.

249. Полулященко Т. Л. Формування фізичних якостей школярів старшої школи під впливом занять велосипедним спортом. Науковий вісник Донбасу. ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Старобільськ, 2014. № 4 (28) URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN28/24.pdf>.

250. Полулященко Т. Л., Глоба О. П. Педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту. Гуманітарний вісник ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”. Переяслав-Хмельницький, 2016. Додаток 3 до вип. 36, Т. III (19). С. 296 – 305.

251. Полулященко Т. Л. Биохимический метод контроля функционального состояния организма. Збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 8 (267). С. 165 – 172.

252. Полулященко Т. Л. Позашкільні форми занять як один з ефективних методів організації занять з фізичного виховання. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XI междунауч.-практ. конф. Ч 2 Луганськ, 2014, С. 159 – 165.

253. Попков В. Н. Исследование информативности некоторых морфофункциональных показателей для оценки способностей подростков к совершенствованию в велосипедных гонках на короткие и средние дистанции: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 1972. 22 с.

254. Попков В. Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте: монографія. Омск: СибГАФК, 2001. 196 с.

255. Попович О. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 19 с.

256. Потапов В. Н. Методика воспитания выносливости у юных велосипедистов на этапе предварительной спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ОГИФК. Омск, 1986. 17 с.

257. Потапов В. Н. Методика воспитания выносливости у юных велосипедистов на этапе предварительной спортивной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Омский государственный институт физической культуры. Омск, 1986. 208 с.

258. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров’я нації” на 2002 – 2011 роки: постанова Кабінету Міністрів України № 14 від 10.01.2002 р. URL: <http://www.rada.gov.ua>.

259. Програма „Велосипедний спорт”: навчальна програма / ред. О. П. Моргушенко. Київ, 2017. 79 с.

260. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів

юних волейболістів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Державний НДІ фізичної культури і спорту. Київ, 2002. 16 с.

261. Прошляков В. Д., Морозова Т. М. Контроль и самоконтроль на занятиях по физическому воспитанию. Теория и практика физической культуры. Физкультура и спорт, 1993. № 5. С. 35 – 37.

262. Путров С. Ю., Соловйов Л. Г. Фізична культура в освітньому просторі вищого технічного навчального закладу: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНТУ, 2005. 116 с.

263. Родин М. А. Формирование физических качеств у старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса: На примере легкоатлетического многоборья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Кемерово, 2000. 286 с.

264. Розенберг А. Я. Проблема виховання ідеалу і критерії вихованості. Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: КДПУ ім. В. Винниченка, 1995. Вип. 10. С. 95 – 103.

265. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. Донецк: ДонНУ, 2005. С. 285 – 290.

266. Рубинштейн С. Л., Брушлинский А. В., Абульханова-Славская К. А. Основы общей психологии: книга. Санкт-Петербург: Питер, 1998. 688 с.

267. Савченко С. В.. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.05 / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2004. 455 с.

268. Сахновский К. П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01 / Укр. гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Киев, 1997. 317 с.

269. Севастьянов Ю. В., Подколзин Ю. А., Максименко И. Г. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой

атлетике и спортивных играх: учеб. пособ. / Луганский национальный педагогический ун-т им. Тараса Шевченко. Луганск: Знание, 2002. 496 с.

270. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания: учеб. пособ. Москва: Изд. центр „Академия”, 2000. 336 с.

271. Селиванова Н. Л. Воспитание в современной школе: от теории к практике: книга. Москва, 2010. С. 58 – 69.

272. Селиванова Н. Л. Предпосылки создания перспективных моделей воспитания. Сибирский педагогический журнал. Москва, 2013. № 3. С. 25.

273. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК, 2003. 18 с.

274. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: навч. посібн. Київ: Видавничий дім „Скіф”, 2010. 776 с.

275. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2001. 438 с.

276. Сермеев Б. В, Атаев К. А., Мерлян А. В. Физическое воспитание в семье: книга. Киев, 1986. 294 с.

277. Сермеев Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости: кнга. Москва, 1970. 143 с.

278. Сисоєва С. О. Підготовка вчителя до формування творчої особистості учня: монографія. Київ: Поліграфкнига „Каравела”, 1998. 150 с.

279. Сисоєва, С. О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації: зб. наук. Праць / Нац. ун-т „Києво-Могилян. акад.” Миколаїв. філія. Миколаїв, 2000. Т. 7: Педагогіка. С. 13 – 19.

280. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання: навч. посібн. / Кам’янець-Подільський державний педагогічний університет. Кам’янець-Подільський: Інформаційно-видавничий відділ, 1999. 160 с.

281. Соколова Н. І. Превентивна фізична реабілітація як стратегія профілактики хронічних соматичних захворювань: автореф. дис. ... д-ра

наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.03 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2005. 42 с.

282. Соколова Н. І. Превентивна фізична реабілітація як стратегія профілактики хронічних соматичних захворювань: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.03 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ: 2005. 42 с.

283. Соловей М. І., Спіцин Є. С., Кудіна В. В. Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя в кредитно-модульній системі організації навчання: навч. посібн. Київ: Ленвіт, 2008. 377 с.

284. Сотников В. П. Методика тренировки велосипедистов-подростков на начальном этапе спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Ленинград., 1974. 22 с.

285. Стандарт вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт 2019 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>.

286. Стасенко О А. Виховання фізичної культури учнів основної школи в позакласній діяльності. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. зб. наук. пр. XV Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоград. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка : Кіровоград, 2009. С. 245 – 250.

287. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5 т. / Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. Духовний світ школяра. Методика виховання колективу. Київ: Рад. школа, 1971. Т. 1. 654 с.

288. Тараненко А. Ф. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в зависимости от профессиональной ориентации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / МОГИФК: Малаховка, 1992. 24 с.

289. Тверезовська Н., Філітова Л. Сутність та зміст поняття „педагогічні умови”. Нова педагогічна думка. 2009. № 3. С. 90 – 92.
290. Теория и практика физической культуры. Москва:Физкультиздат, 1937. № 8, С. 79.
291. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания: учебн. пособ. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 206 с
292. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта: монография. Киев: Здоровье, 1986. 208 с.
293. Тимошенко В. В. Формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”. Старобільськ, 2019. 246 с.
294. Тимошенко О. В., Мішаровський О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навч.-метод. посіб. Київ, 2008. 259 с.
295. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібн. Київ, 2017. 548 с.
296. Туник Е. Е. Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты: книга. СПбУПМ, 1997. 2-е издание. Санкт-Петербург: Дидактика Плюс, 2002. 65 с.
297. Тях І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів: дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 184 с.
298. Уилмор Д. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности: учебн. пособ. Киев: Олимп. лит., 1997. 504 с.
299. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки: учебн. пособ. Киев: Олимп. лит., 1997. 255 с.
300. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 216 с.
301. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие. Киев: МАУП, 2006. 240 с.

302. Фомина Л. Д., Кузнецов А. А., Мелихов Ю. И. Велосипедный спорт: учеб. пособие. Санкт-Петербург: 2004. 248 с.
303. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка: книга. Берлин: Штортферлаг, 1988. 335 с.
304. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ.: Издательский центр „Академия”, 2004. 480 с.
305. Царик А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и в XXI веке. Теория и практика физической культуры. 1991. № 1. 115 с.
306. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров'я людини. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ДОВ „Вінниця”. 2004. Вип. 5. С. 509 – 513.
307. Чиркова Т. И. Психология разрушения: монография. Москва: ИНФРА-М, 2015. 191 с.
308. Чиркова Ю. В. Психологические особенности защитного поведения у младших школьников с задержкой психического развития: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Санкт-Петербург, 2003. 193 с.
309. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин: монография. Киев: Наук. думка, 2001. 328 с.
310. Швець О. П. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі фізичного виховання на засадах системного підходу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / ДВНЗ „Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника”. Івано-Франківськ, 2011. 212 с.
311. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учеб. пособие: Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1998. 512 с.
312. Шендрик И. Г. Образовательное пространство субъекта и его проэектирование: монография. Москва: АПКИПРО, 2003. 156 с.

313. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 248 с.
314. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания школьников: учебник. М.: Просвещение, 1988. 217 с.
315. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник: у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. Ч. 1 272 с.
316. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник: у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2004. Ч. 2 248 с.
317. Шкробтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.
318. Шпак Т. В. Корекція тренувального процесу велосипедисток високого класу з урахуванням модельних характеристик змагальної діяльності: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 170 с.
319. Щербак О. І. Організаційно-педагогічні засади підвищення кваліфікації педагога професійного навчання / упоряд. Н. Ничкало; І. Савченко: Хмельницький національний університет. Київ, 2013. С. 294 – 301.
320. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: в 3 т. / под. ред. Г. Кукушкина. Физкультура и спорт. Москва. 1963. Т. 3 С. 239 – 241.
321. Энциклопедия профессионального образования: в 3-х т. / ред. С. Я. Батышева. Москва: АПО, 1999. Т. 1. 1998. С. 155 – 156.
322. Юранов С. Я. Нормирование тренировочных нагрузок для начинающих юных велосипедистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / БГИФК. Минск, 1988. 164 с.
323. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем: пособие. Киев: Здоровье, 1991. 232 с.
324. Ярмаченко М. Д. Педагогічний словник / за ред. М.Д. Ярмаченка.

Київ: Педагогічна думка, 2001. 516 с.

325. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler. New York, 1956. P. 3 – 9.

326. Allport G. W. Personality. A Psychological Interpretation. New York, 1937. P. 17 – 19.

327. Anderson J. R. Methodologies for studying human knowledge. Behav and Brain Sci. 1987. Vol. 10. P. 467 – 505.

328. Armour K. Pedagogical cases in physical education and Youth sport. London: Routledge, 2014. 254 p.

329. Astrand P. Factors to be measured. Endurance in Sports. Oxford, 1992. P. 189 – 191.

330. Astrand P., Rodahl K. Textbook of work physiology. New York: Mc Graw-Hill, 1986. P. 523 – 576.

331. Baker A., Kostov K., Appl J. Slow recovery after long duration exercise: metabolic and activation factors in muscle fatigue. Physiol. 1993. Vol 74. P. 2294 – 2300.

332. Bangsbo J, Krstrup P, González-Alonso J, Boushel R, Saltin B. Muscle oxygen kinetics at onset of intense dynamic exercise in humans. Am J Physiol Regul Integr Comp. Physiol, 2000. 279 p.

333. Beall C. Two routes to functional adaptation: Tibetan and Andean high-altitude natives. Proc Natl Acad Sei USA, 2007. 104 p.

334. Benk J. Football training program. New York : Pergamon, 1991. 226 p.

335. Blahnik J. Full-Body flexibility. A proven 3-step method of stretching. Human Kinetics, 2004. 203 p.

336. Bompa T. O. Periodisation de l'entraînement. Editions Vigot, 2003. 248 p.

337. Bouchard C., Taylor A., Simon au J. Testing Anaerobic Power and Capacity. Physiological Testing of the High-performance Athlete. Human Kinetics, 1992. P. 175 – 222.

338. Brewer B. W. Psychology of sport injury rehabilitation. Handbook of Sport Psychology / Singer R. N., Haseblad H. A., Janelle C. M. eds. Chichester, UK, 2001. P. 787 – 809.
339. Brotherhood J. Nutrition and sports performance. Sports Med, 1984. Vol. 1. P. 350 – 389.
340. Capanna R. Allenare oggi. Le quattro regole d'oro. Ed. Calzetti & Mariucci, 2007. 164 p.
341. Cloes, M. Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and Practices. 2017 Retos 31. P. 245 – 251.
342. Craft A. The Limits to Creativity in Education British Journal of Educational Studies. 2003. Vol. 51 (2). P. 113 – 127.
343. Danylevych M. Historical Aspects of Professional Activity of Future Specialists in Physical Education and Sports for Recreational and Health-Promoting Activity / M. Danylevych, O. Romanchuk, V. Hutsulyak. Using Sports, Culture and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values: abstract book 6th International Conference on Science Culture and Sport. Ankara, 2018. P. 307.
344. Derkach A. A., Isaev A. A. Pedagogicheskoe masterstvo trenera. [Pedagogical skills coach]. Moscow: FiS [in Russian], 1981. 189 p.
345. Dintiman G., Ward B. Sports Speed. Third edition. Human Kinetics, 2003. 272 p.
346. Diskhuth H. Genetik und grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Leistungssport. 2004. № 1. P. 5 – 11.
347. Duprat E. Enseigner le football en milieu scolaire, au club. Paris: Editions Actio, 2007. 192 p.
348. Eden B. D., Abernathy P. J. Nutritional intake during an ultraendurance running race. Int. J. Sport Nutr. 1994. Vol. 4. P. 166 – 174.
349. Eissman H. The physician's view of the appropriate training for young players. 3-rd UEFA Youth Conference. Vienna, Austria, 1992. February. P. 47 – 60.

350. Fletcher T., Price C., Francis N. Teacher educators' enactment of pedagogies that prioritise learning about meaningful physical education: curriculum Studies in Health and Physical Education. 2018. Vol. 9 (1), P. 76 – 89.
351. Funk C., Clark A., Connett R. A simple model of aerobic metabolism: application to work transitions in muscle. *Am. J. Physiol.* 1990. Vol. 258. P. 995 – 1005.
352. Gabel K., Aldous A., Edgington C. Dietary intake of two elite male cyclists during a 10-day, 2, 050-mile ride. *Int. J. Sport Nutr.* 1995. Vol. 5. P. 56 –61.
353. Garcia-Roves P., Terrados N., Fernandez S. Macronutrient intakes of top-level cyclists during continuous competition-change in feeding pattern. *Int. J. Sport Med.* 1998. Vol. 19. P. 61 – 67.
354. Gerlish G., Rutemoeler E. Torhvetter training. *Fussball Training.* 1992. № 11. P. 3 – 7.
355. Improvement features of the Ukrainian physical education system / U. Protsenko, T. Pantiuk, O. Romanchuk, M. Danylevych. *Journal of Physical Education and Sport.* 2016. Vol. 16 (1), art 19, P. 113 – 117
356. Laursen P. B., Rhodes E. C. Physiological analysis of a high-intensity ultraendurance event. *Strength Conditioning J.* 1999. Vol. 21. P. 26 – 38.
357. Lemon P., Mullin J. Effect of initial muscle glycogen levels on protein catabolism during exercise. *J. Appl. Physiol.* 1992. Vol. 48. P. 624 – 629.
358. McArdle W. D. *Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance* / McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. I. 4th ed. Baltimore, Md: Williams and Wilkens, 1996. 254 p.
359. McCuaig L., Enright E., Ross, A., Macdonald D., Hansen S. An eroding social justice agenda: The case of physical education and health education in schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 2016. Vol. 87 (2). P. 151 – 164.
360. Mishenko V. S., Monogarov V. D. *Fisiologia del deportista.* Barselona: Editorial Paidotribo, 1995. 380 p.

361. Mombaerts E. Entrainement et performance collective en football. Editions Vigot, 1996. 188 p.
362. Pedagogical conditions of innovative educational technologies introduction into the professional training of future specialists in the field of physical education and sport / M. Danylevych, O. Romanchuk, I. Hribovska, V. Ivanochko. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17 (3), art 171. P. 1113 – 1119.
363. Rosenbloom C. Androstenedione: its potential safety concerns. SCAN's Pulse. 1999. Vol. 18. P. 4 – 6.
364. Saltin B. Metabolic fundamental in exercise Med. Sci. Sports Exerc. 1973. Vol. 5. P. 137 – 146.
365. Saris W. H. M., Van Erp-Baart M. A., Brouns F. Study of food intake and energy expenditure during extreme sustained exercise: the Tour de France. Int. J. Sport Med. 1989. Vol. 10 (suppl). P. 26 – 31.
366. Sozanski H. Progresywny i intensywny rozwój karier sportowych: uwarunkowania, specyfika, konsekwencje. Warszawa: PTNKF, 2003. 258 s.
367. T. Polulyashchenko, Y. Polulyashchenko. Characteristics of the content of pedagogical conditions for education of physical qualities of educational subjects „School-section” in the process of extracurricular work from physical education. International Academy Journal Web of Scholar. Warsaw. RS Global Sp. 2019. Vol. 6 (36). P. 31 – 36.
368. The handbook of physical education / ed. D. Kirk, D. Macdonald, M. O'Sullivan. London; Thousand Oaks; New Delhi: SAGE Publications, 2006. 838 p.
369. Viru A. Adaptation in Sports Training. London: Times Mirror International Publishers, 1995. 320 p.
370. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport & Exercise Psychology. Third Edition. Human Kinetics, 2003. 586 p.

Додаток А

**Програма підвищення кваліфікації для учителів фізичної культури /
тренерів з велосипедного спорту**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

**Навчально-науковий інститут публічного управління, адміністрування
та післядипломної освіти**

ПРОГРАМА

Підвищення кваліфікації (ЛНУ_2019р.)

Категорія фахівців:

017. Фізична культура і спорт. Спорт (тренер з велосипедного спорту)

Категорія фахівців:

014.11. Середня освіта фізична культура (вчитель фізичної культури)

Напрямок підготовки – Фізична культура і спорт (педагог-організатор з позакласної роботи з фізичного виховання і спорту; 2359.2 Організатор позакласної і позашкільної роботи з дітьми)

За ECTS- 3,0 кредити (90 годин)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Старобільськ – 2019



1. Назва дисципліни: Фізичні якості та структура підготовки велосипедистів у процесі багаторічного тренування

017. Фізична культура і спорт. Спорт (тренер з велосипедного спорту)

014.11. Середня освіта фізична культура (вчитель фізичної культури; педагог-організатор з позакласної роботи з фізичного виховання і спорту; організатор позакласної і позашкільної роботи з дітьми)

2. Кількість кредитів ECTS.

Всього – 3.0 (90год.)

3. Розробник: Полулященко Тетяна Леонідівна – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, e-mail: tatyana_brovar@i.ua

4. Мета вивчення дисципліни (в термінах результату навчання й компетенції).

Метою проходження курсів підвищення кваліфікації для фахівців вказаної галузі є засвоєння знань, умінь та навичок з теорії та методики виховання фізичних якостей у процесі позакласних занять велосипедним спортом.

Завдання:

1) засвоїти знання щодо сутності і класифікації фізичних якостей учнів,
2) вивчити методику навчання їзди з різних видів велосипедного спорту (маунтєнбайк, шосе, крос-кантрі),

3) опанувати методику виховання та моніторингу рівня вихованості фізичних якостей на етапі початкового тренування учнів, які спеціалізуються з велосипедного спорту,

4) ознайомитися з правилами змагань з велосипедного спорту,

4) вивчити методику проведення тренувального заняття,

5) засвоїти методику організації навчально-виховної роботи в

позакласній роботі з велосипедного спорту.

У результаті проходження курсів підвищення кваліфікації повинні

Знати:

– Методику проведення спортивного тренування у позакласній та позашкільній роботі з фізичного виховання і спорту.

– Методику виховання фізичних якостей на етапі початкового тренування.

– Педагогічну методику організації позакласної роботи з фізичного виховання і спорту.

Вміти:

– Провести спортивне тренування з велосипедного спорту та скласти план-конспект тренувального заняття;

– Використовувати методику виховання фізичних якостей на етапі початкового тренування юних велосипедистів.

– Використовувати педагогічну методику виховання фізичних якостей в процесі позакласної роботи з фізичного виховання і спорту.

Передумови (актуальні знання, необхідні для опанування курсів).

„Основи теорії та методики фізичного виховання в середній школі”, „Основи теорії та методики спортивного тренування”, „Основи і принципи педагогічного впровадження виховання фізичних якостей в процесі спортивного тренування велосипедистів в позакласній роботі”, „Анатомія та фізіологія людини”, „Спортивна фізіологія”, „Спортивна психологія”, „Загальні основи педагогіки вищої школи”, „Педагогічні технології в сучасній освіті”, Система педагогічних наук. Зв'язки педагогіки з іншими науками”

Зміст дисципліни „Фізичні якості та структура підготовки велосипедистів у процесі багаторічного тренування”

№	Змістовні модулі та їхня структура	Заочна форма навчання				
		загальна кількість	лекції	практичні заняття	лабораторні роботи	самостійна робота
Змістовий модуль 1 / Фаховий (42год.)						
1.1.	<p>Тема: Фізичні якості та особливості їх виховання в закладі загальної середньої освіти.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика фізичних якостей - Швидкісні здібності і методика їх розвитку - Гнучкість і методика її удосконалення - Сила і силова підготовка - Координація і методика її удосконалення - Витривалість і методика її удосконалення 	4	4			
1.2.	Тема: Класифікація велосипедного спорту	2				2
1.2.1	<p>Тема: Структура тренувального процесу з велосипедного спорту</p> <ul style="list-style-type: none"> - Етап початкової підготовки. - етап попередньо-базової підготовки. - Етап спеціалізованої базової підготовки; - Етап підготовки до вищих досягнень. - Етап максимальної реалізації індивідуальних 	4	2			2

	<p>можливостей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Етап збереження вищої спортивної майстерності. - Етап поступового зниження досягнень. - Етап уходу зі спорту вищих досягнень. 					
1.2.2.	<p>Тема: Засоби та методи спортивної підготовки велосипедистів</p>	8	4			4
1.2.3.	<p>Тема: Контроль у спортивному тренуванні велосипедистів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мета, об'єкт і види контролю. - Вимоги до показників, які використовують в контролі. - Контроль інтегральної підготовленості. 	8	4	2		2
1.2.4.	<p>Тема: Навантаження у велосипедному спорті та його вплив на організм спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика навантаження яке використовують у велосипедному спорті. - Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації у велосипедному спорті. - Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження у велосипедному спорті. - Вплив навантаження на організм велосипедиста різної кваліфікації і підготовленості (класифікація 	8	2	2		4

	навантаження) - Навантаження на занятті велосипедним спортом. - Типи та організація занять велосипедним спортом.					
1.2.6.	Тема: Побудова тренувальних програм у велосипедному спорті - Загальна структура тренувальних занять з велосипедного спорту. - Заняття вибіркової і комплексної направленості. - Навантаження на заняттях з велосипедного спорту. - Типи та навантаження на заняттях з велосипедного спорту	8	4			4
Разом за змістовим модулем 1		42	20	4		18
Змістовий модуль 2 / Методичний (14год.)						
2.1.	Тема: Ознайомлення зі стажуванням, плануванням, навчанням і спортивно-масовою роботою.	4	2			2
2.2.	Тема: Вивчення та використання педагогічних умов у проведенні та організації спортивно-масової роботи у позакласній роботі з фізичного виховання	4	2			2
2.3.	Тема: Методика організації позакласної роботи з велосипедного спорту	2	2			
2.4.	Тема: Науково-методичний супровід виховання фізичних	4	2			2

	якостей у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.					
Разом за змістовим модулем 2		14	8			6
Змістовий модуль 3 / Дослідницький (10 год.)						
3.1.	Тема: Методика тестування фізичних якостей у велосипедному спорті	6	4			2
3.2.	Тема: Моніторинг рівня вихованості фізичних якостей в учнів основної школи.	4	4			
Разом за змістовим модулем 3		10	8			2
Змістовий модуль 4 / Контрольний (24год.)						
4.1.	Тема: Підготовка випускової роботи з проблеми виховання фізичних якостей учнів у процесі позакласних занять з велосипедного спорту.	24	2			22
Разом за змістовим модулем 4		24	2			22
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН		90	26	10		54

5. Поточний контроль:

Форма контролю:

- Змістовний модуль 1 – 4 - залік;

6. Критерії оцінювання (у 100%).

Рейтингову оцінку розраховують, виходячи з критеріїв:

- результати роботи на лекційних та практичних заняттях (20/20) – 40%;
- самостійна робота – 20%;
- написання випускної роботи – 40%;

7. Список рекомендованої навчальної літератури.

Основна навчальна література

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту: підручник для студентів, викладачів, працівників фізичної культури та спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 634 с.
2. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Луганськ, 2007. 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. : учебник. Киев: Олимп. лит., 2003. Т. II. 2003. 391 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособ. Москва: Физкультура и спорт, 1977. С. 129 – 134.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. Москва: ФиС, 1986. 221 с.
6. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2007. 252 с.
7. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания: ученик / под. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимп. Лит., 2003. С. 72 – 90.
8. Пальчевський С. С. Педагогіка: навч. посіб. Київ: Каравела, 2007. 576 с.
9. Плетнева З. П. Формирование профессионально-педагогической направленности личности студента ИФК: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1988. 24 с.
10. Полулященко Т. Л. Воспитание физических качеств учеников основной школы в процессе внеклассных занятий велосипедным спортом. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. Курск, 2015. № 5 (107). С. 141.
11. Сергієнео Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

12.Формування рухових якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту: кол-на монографія. Актуальні проблеми здоров'я, фізичного виховання і спорту у сучасному суспільстві / за гол. ред. Ю. М. Полулященка; авт. кол.: Т. М. Бугеря, О. П. Глоба, О. М. Костенко, Т. Л. Полулященко, А. В. Радченко, Т. С. Станєва, В. А. Терещук. Старобільськ: ДЗ „ЛНУ ім. Тараса Шевченка”, 2015.199 с.

13. Офіційна сторінка сайту федерації велосипедного спорту України <http://velosport.org.ua/dokumenti/>.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов: навч. посіб. Київ, 2017. 342 с.

15.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: навч. посіб. Київ: Олимп. лит., 2004. 808 с.

16.Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2005. 180 с.

Додаткова

1. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 520 с.

2. Теория и методика физического воспитания: учеб. / ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. С. 263 – 265.

3. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2005. 400 с.

4. Физическое воспитание: ученик / ред. В. А. Головина и др. Москва: Высшая шк., 1983. С. 238 – 250.

5. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи: метод. посіб. Київ: Центр навч. літератури, 2003. 316 с.

6. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности: учеб. пособие. Киев: Олимп лит., 2000. 502 с.

7. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: книга. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.

8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: книга. / ред. Н. Г. Озолин. Москва: Астрель АСТ, 2006. 863 с.

9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособ. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с

10. Семенова А. В., Гурін Р. С. Осипова Т. Ю. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. Київ: Знання, 2006. 319 с.